

# Référentiel commun

## Technique, matériel, sécurité, didactique & pédagogie, Informations

### Ski de fond

Matériel léger, talons libres. Il existe **deux** techniques :

**1 Classique** (le mouvement est alternatif) et les skis sont :

-à *farter* (semelle lisse, plus rarement utilisés, réservés à des skieurs expérimentés)

ou

-à *écailles* (matériel que nous utilisons pour nos sorties)

Les chaussures sont légères et les bâtons sont plus grands qu'à ski alpin.

**2 Skating** (le mouvement est celui du patinage) : les skis sont un peu plus courts, les bâtons sont encore plus grands ; cette technique demande en général plus d'expérience et les tout-petits de Fun Gliss ne la pratiquent pas.

L'usage du casque à skis de fond n'est pas répandu car, gênant, il tient souvent chaud du fait de l'effort dû à l'activité. Il n'est pas non plus proscrit.

Prévoir de vêtir les enfants en fonction de la météo et non en fonction de la mode dans le milieu des fondeurs.

Prévoir de la boisson et éventuellement un porte-bidon adapté à l'enfant.

La chute fait partie de l'activité et mouille les vêtements, prévoyez peut-être des vêtements de rechange (gants, polaire) si l'enfant est débutant.

Le port d'un signe reconnaissable (brassards jaunes « Fun Gliss ») est primordial dès le début de la séance.

Les pistes de ski de fond sont en général tracées dès les premières chutes de neige de l'année ; c'est pourquoi les premières séances se font souvent à skis de fond.

Ces séances permettent un contact plus facile des enfants entre eux et avec les encadrants, plus facilement qu'à skis alpin.

La pratique du ski de fond, en ce que le matériel demande une adaptation motrice fine de la part de l'enfant, est un préalable essentiel à l'évolution technique de la saison. Elle est également une immense possibilité de jeux.

Enfin, elle apporte une autonomie à l'enfant au travers de ses déplacements car l'espace accessible à skis de fond est plus vaste que sur les pistes d'alpin.

### Snowboard

Une planche unique sur laquelle le snowboarder (on ne dit pas « surfeur », terme réservé à l'activité sur l'eau) se tient latéralement.

Il existe grosso modo deux types de matériel :

**1 piste** : une seule spatule et des fixations qui généralement s'adaptent à des chaussures de ski alpin. Le pratiquant est positionné de façon intermédiaire, tourné un peu latéralement, un peu dans l'axe de sa planche. ~~À éviter~~ à proscrire pour nos séances.

**2 style libre** (« freestyle » en anglais) : deux spatules, la planche est symétrique. Pour les chaussures, on dit : « bottes ».

Il est essentiel qu'avant la séance, le snowboard soit correctement réglé : les pieds « en canard » avec une rotation symétrique de chaque pied, de 10° à 25° vers l'extérieur, selon sa propre convenance. Ce serait même bien que la position soit centrée sur le snowboard (même longueur de spatule à droite comme à gauche, de façon à ce qu'il n'y ait pas de pied avant / pied arrière). Pourquoi ce réglage ? Parce qu'il respecte les positions anatomiques du genou lors des flexions en virages, en réceptions de sauts, ou en impulsions.

Ce réglage est à effectuer en amont de la séance, lors de la location, car en début de séance nous n'avons pas le temps de régler des paires de fixations sur les snowboards...

La pratique du snowboard est traumatisante pour le squelette :

Le port du casque celui de la protection dorsale et celui des protections de poignet sont essentiels.

Testez, avant la saison, la possibilité d'adapter des protections de poignets de roller, par-dessus ou par-dessous les gants. Des protections spécifiques au snowboard existent, on en trouve également dans le matériel para médical.

2

Nous pouvons répondre à la totalité des exigences de sécurité à apporter aux débutants en snowboard si, répartis suffisamment nombreux sur des pistes peu raides, en action concertée, nous régulons la vitesse de glisse des enfants et stoppons la fin de leur descente.

Un tapis roulant permet aux enfants d'être autonomes sur la remontée ; l'apprentissage sur le tire-fesse est possible selon les mêmes conditions : des adultes disponibles pour accompagner l'enfant au cours de la montée. On peut ainsi facilement diriger l'enfant vers sa droite ou vers sa gauche ; son sens de glisse devient facilement réversible. L'adulte placé en aide sur la piste a peu de conseils à donner : que le glisseur regarde là où il va en ne tournant que la tête (et non pas les épaules), qu'il tienne son poids réparti sur ses deux jambes, qu'il écarte les bras de l'axe du corps (afin qu'on puisse l'attraper par sa main avant ou sa main arrière, et afin qu'il augmente le moment d'inertie de sa rotation du buste), qu'il maintienne la prise de carre amont, qu'il redresse le buste.

Les parents sont donc les bienvenus sur les pistes débutant pour aider tous les enfants à snowboard.

### **Ski alpin**

Le matériel évolue beaucoup, mais pour faire court : il existe un très bon marché de l'occasion sur le Plateau du Vercors, veillez à ce que vos enfants aient un matériel pas trop obsolète (skis paraboliques, fixations modernes) ; sur cette base, tous les types de skis sont admis (slalom spécial, slalom géant, freestyle, freeride, doubles spatules, etc). Il faut que les chaussures soient confortables et légères, à la taille d'enfants pour les enfants (pas de chaussures d'adultes qui monteraient trop haut sur la jambe). Serrez correctement les chaussures des enfants, eux-mêmes n'ont souvent pas assez de force pour cela.

Les fixations doivent être réglées, si possible par un professionnel qui saura régler, en fonction du poids de l'enfant et de sa pratique, la tension du ressort et vérifier que son débattement puisse jouer librement. Nous ne sommes pas habilités à le faire (mais nous sommes toutefois de bonne volonté).

Le port du casque est essentiel et le port de la protection dorsale est vivement recommandé.

Souvent, en fonction des conditions de neige, nous serons amenés à sortir des pistes et à évoluer hors-pistes.

### **Télémark**

Talons libres, skis de style « alpin », fixations à câbles, chaussures en plastiques permettant la flexion des orteils... Le matériel est spécifique, assez peu répandu (quoique le Plateau fasse un peu exception, mais pas vraiment pour les enfants).

Le loueur principal est Olympic Sports à Autrans et, le plus souvent, la location est prise en charge par Fun Gliss. Pour cela, un essayage du matériel a lieu, pour les plus grands d'entre les Fun Glisseurs, en début de saison.

La trop grande difficulté de trouver du matériel pour les plus petits nous impose d'utiliser du matériel de ski de fond, si possible sans écailles. Dans ce cas-là, les encadrants utilisent le même matériel que les enfants.

Les sorties se font sur le domaine de ski alpin. Le but du jeu est de tourner en position de genuflexion, ce qui est musculairement et techniquement fatigant.

Sorties hors pistes possibles.

Port nécessaire de casque et protection dorsale.

### **Parets**

Des parents de funglisseurs ont construit des parets ; nous avons l'intention de poursuivre la fabrication et de pratiquer lorsque les conditions le permettent, souvent en début de saison.

Matériel : les parets fabriqués, gants, gants de rechange et de re-rechange, casque.

### **Randonnée à skis**

Il est possible d'organiser des sorties de ski de randonnée, soit grâce aux skis de randonnée alpine que nous avons montés pour les enfants (qui comprennent aussi les peaux de phoques) ou en louant ceux-ci, soit grâce aux skis de fond à écailles. Lors de ces sorties, nous tracterons souvent des pulkas (traîneaux fabriqués par les enfants de Fun Gliss en 2010).

Lors de sorties exceptionnelles, il nous est même arrivé, par le passé, de dormir la nuit en cabane...

Évidemment, les conditions météorologiques, conditions de neige, conditions matérielles, jouent sur la possibilité d'effectuer de telles sorties.

### **Randonnée pédestre**

L'enfant doit pouvoir se dévêtir s'il a trop chaud, il doit pouvoir transporter son pique-nique ou son goûter ; un sac à dos est nécessaire. Puisque les fabricants n'ont pas vraiment conçu de sacs adaptés aux enfants, on trouve beaucoup de sacs dont les bretelles « coulent » des épaules des enfants ; pour pallier à cela, il est nécessaire de pouvoir relier entre elles les bretelles par une sangle thoracique.

### **Snooc**

Le Snooc a été développé tout récemment, inspiré par le paret. L'innovation apportée par cet engin consiste en une possibilité de le monter en skis, sous lesquels on colle des peaux de phoque, avec plaque de fixation de randonnée pouvant s'adapter à des chaussures de neige, et le convertir en paret optimisé pour la descente en toutes-neiges.

Le Snooc est donc à la fois un excellent et sûr outil d'initiation à la randonnée alpine et une pratique de la glisse à part entière.

### **Déroulement d'une séance-type**

Nous prenons tous, d'abord, le temps de nous dire bonjour et d'échanger... Puis nous équipons les enfants des brassards qui les rendent plus aisément reconnaissables sur les pistes.

Nous partons ensuite skier par groupes plus ou moins grands ; les enfants sont répartis par affinité, technique, âge... Ce sera notre inspiration qui guidera nos choix, plus ou moins judicieux. Nous voulons que chaque enfant puisse un jour skier avec chacun d'entre nous, car nous avons à cœur de connaître chacun d'entre eux.

Il est donc fort possible que chacun des groupes vive quelque chose de différent au cours d'une même séance.

Nous avons choisi d'encadrer les grands le matin de 9h00 à 12h00 (parce que les conditions de froid sont souvent plus fortes le matin) et les petits l'après-midi (pour la raison inverse) de 14h00 à 17h00.

Lors de chaque séance, nous prenons le temps d'un goûter, souvent collectif (tous les groupes ensemble) : pensez donc à munir votre enfant d'un goûter et d'une boisson, à mettre dans un sac à dos ; veillez également à ce que les bretelles du sac à dos ne « tombent » pas des épaules (il faut dans ce cas que l'enfant puisse joindre les deux bretelles par une sangle sternale). Pour les plus petits, un temps supplémentaire de repos sera peut-être nécessaire...

Les moniteurs sont en contact permanent entre eux grâce aux radios dont nous nous sommes équipés ; cela nous permet de nous regrouper pour le goûter ou bien de nous rejoindre pour fusionner deux groupes ou bien pour équilibrer des niveaux, pour gérer le déplacement d'un grand groupe, etc...

### **Notre vision de l'enseignement**

Les progrès des enfants sont un attendu logique, directement lié au bien-être de l'enfant. Pour nous, le progrès à skis de l'enfant n'est pas un but en soi, le progrès constaté est seulement un élément de la manifestation de son aisance générale. Aussi, nous en prenons note mais nous ne récompensons pas les progrès par quelque breloque que ce soit.

L'évaluation des enfants et de nos séances se fait par l'intermédiaire des films réalisés lors des séances (lors de chaque séance, si nous en avons les moyens). Si nous pouvons vous communiquer ces vidéos nous en sommes heureux, car elles sont un reflet (très subjectif) de ce que peuvent vivre les enfants. Quant à nous, nous en tirons de nombreuses conclusions, au fil de la saison.

Votre présence sur les skis avec les enfants est un atout, uniquement si vous en ressentez l'envie ; elle est optionnelle. Si vous choisissez de nous accompagner, soyez disponible pour chacun des enfants et non pas uniquement le vôtre, chacun en profitera beaucoup mieux...

Nous sommes toujours très intéressés pour échanger et connaître le point de vue de l'enfant sur les séances qu'il a vécues, en veillant à ce que de telles « confidences » respectent sa pudeur. Nous prenons en compte tous les avis, et nous adaptons notre conduite en fonction de toutes les informations que nous recevons.

### **Moyens matériels, questions matérielles**

Pour vous rendre au rendez-vous de la séance, nous vous recommandons de covoiturer : c'est plus sympathique et aussi plus économique ! Puisque nous vous informons par courriel chaque jeudi (voire le mercredi) pour la séance du samedi

suisant et que les adresses ne sont pas cachées, vous avez la possibilité d'échanger entre vous et de vous organiser.

Si vous avez des questions de dernière minute, nous y répondons dans la mesure de nos moyens ; cependant, le nombre d'adhérents est conséquent et nous prenons parfois beaucoup de temps pour répondre aux questions de dernière minute : peut-être le voisin avec qui vous covoiturez habituellement a-t-il déjà la réponse ? Cela nous permettrait de diluer le nombre de messages auxquels nous devons répondre...

Prêt de matériel : les pulkas et skis de randonnée peuvent vous être prêtés, il vous appartient alors de les entretenir le temps de votre utilisation.

### **Notre position sur la compétition**

La compétition est une *référence à autrui* qui nécessite tout un apprentissage, dans le respect d'autrui, pour intégrer la compréhension de ce qui se joue exactement au cours de la confrontation compétitive.

Nous nous avouons dépassés par cet enjeu ; cet aspect est intéressant mais nous ne nous sommes pas donné les moyens pour atteindre un tel objectif que nous estimons très élevé et que nous jugeons mal (voire pas du tout) pris en considération par la plupart des autres clubs (toutes activités confondues).

D'un autre côté, la part éducative de la pratique des activités de glisse hivernale nous paraît suffisamment riche pour nous y consacrer et développer nos actions. C'est donc la raison principale pour laquelle nous ne participons pas à des manifestations sportives qui viseraient à classer les concurrents entre eux.

6

### **Complément d'informations**

Il peut être intéressant de lire le projet pédagogique de Fun Gliss, de se renseigner sur les actions entreprises par les membres du Bureau et les entraîneurs, de découvrir les partenariats et les projets en cours, de discuter avec les membres du Bureau et les entraîneurs.

Les plans du paret sont disponibles sur demande.