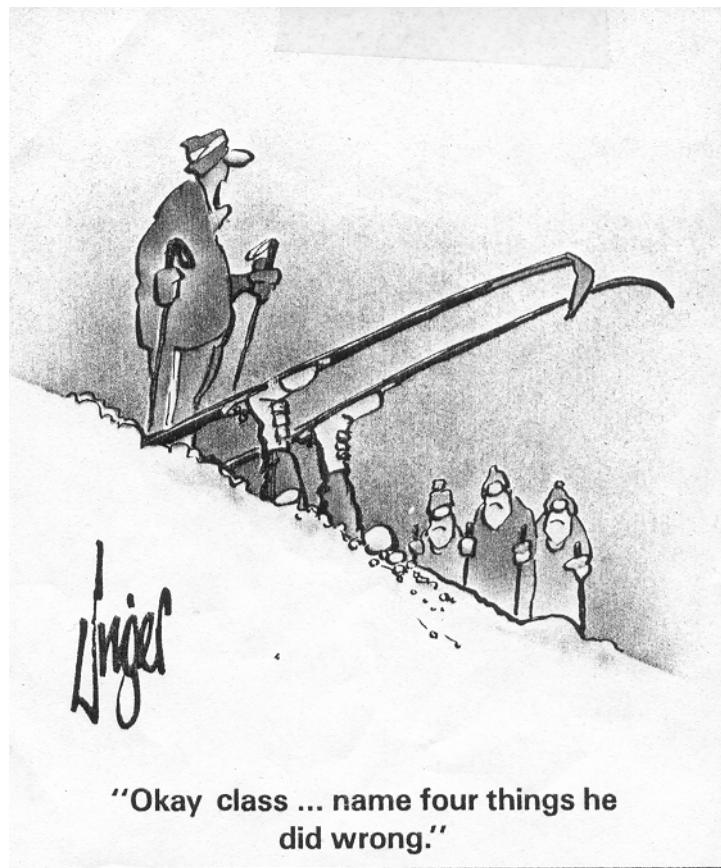




Rod Roy – Clinique de base

Documentation de référence



COMPÉTENCES EN SKI

Il existe cinq éléments clés dans la pratique du ski :

- ÉQUILIBRE - Rester centré et mobile (pendant la glisse)
- ROTATION - Tourner avec les jambes
- PRESSION - sur le ski extérieur
- MISE À CARRES
- COORDINATION - Enchaînement des mouvements (rythme, fluidité et contrôle de la pression)

Ces compétences sont utilisées à chaque virage que vous effectuez. L'importance et la combinaison de ces compétences déterminent la différence entre un skieur novice et un skieur expert.

En se concentrant sur le développement des compétences, les élèves apprennent dans un environnement positif et progressent à leur rythme, en fonction de leur niveau individuel.

Objectifs pour débutants



SÉCURITÉ, FUN & APPRENTISSAGE ☺

Progression du débutant

Objectif – Initier vos élèves qui skient pour la première fois au sport du ski.

La première journée est toujours la plus difficile pour un nouveau skieur. C'est votre rôle d'offrir le bon encadrement et d'encourager vos élèves. Soyez positif! Utilisez beaucoup de démonstrations, faites bouger vos élèves le plus possible et faites des corrections « manuelles » au besoin. Ne poussez pas vos élèves trop vite et ne sautez pas d'étapes, sinon ils perdront confiance en eux et en vous.

Terrain – Aire plate au bas de la pente et pente douce avec une zone de ralentissement facile pour diminuer la peur de la vitesse. Montez graduellement un peu plus haut à mesure que vos élèves maîtrisent le chasse-neige frein.

Rappelez-vous que le choix du terrain est extrêmement important avec les débutants.



Habiletés

- Centré et mobile sur ses skis
- Tourner avec les jambes

Plan

- Familiariser les élèves avec l'équipement.
- Expérimenter avec l'équilibre et la mobilité.
- Introduire le chasse-neige.

Skiez à reculons devant vos élèves pour renforcer leur confiance tout en leur fournissant des commentaires verbaux et pratiques.

Exercices – boîte à outils :

1. **Marcher en bottes de ski (sans skis).** Jouer à « suis le chef » en marchant vers l'avant, vers l'arrière et de côté. Montrer comment monter une pente douce en pas de côté en inclinant légèrement les chevilles et les genoux vers la pente. Marcher les pieds en dedans et pratiquer à pousser les talons vers l'extérieur pour former un chasse-neige à partir d'une position sportive debout.
2. **Marcher avec les skis (style ski de fond),** se retourner, faire du pas de côté et apprendre comment se relever après une chute. Faire cela d'abord avec un seul ski (exercice de trottinette), puis avec les deux skis. Demander à vos élèves d'essayer de tourner les pieds tout en gardant le haut du corps orienté vers l'avant. Enseigner à vos élèves à monter une petite pente en pas de côté.
3. **Glissement en ligne droite.** Mettre l'accent sur une position sportive détendue, en flexion aux chevilles, genoux et hanches, avec les mains devant. Faire des exercices de flexion/extension pendant le glissement.
4. **Glissement en chasse-neige.** D'abord, pousser les talons vers l'extérieur à partir d'une position immobile. Continuer d'insister sur une position centrée. Le moniteur peut skier à reculons en tenant les spatules des skis des élèves qui ont de la difficulté à maintenir le chasse-neige. Les élèves devraient être sur un ski assez à plat (par exemple, imaginer une balle entre les genoux et NE PAS coller

- les genoux ensemble). Une autre analogie : la neige est du beurre d'arachide et on utilise les skis pour « étendre » le beurre d'arachide (la neige).
5. **Chasse-neige frein.** En poussant les talons de façon égale pour former un plus grand V, la vitesse sera réduite. Introduire le chasse-neige frein à l'arrêt sur le plat, en pratiquant le passage d'un petit chasse-neige à un plus grand chasse-neige. Encourager les élèves à utiliser le chasse-neige frein pour s'arrêter à un repère que vous avez placé (par ex. votre bâton de ski) ou jouer au jeu « feu rouge, feu vert ». Le chasse-neige frein donnera aux élèves la confiance qu'ils peuvent contrôler leur propre vitesse. À mesure que vos élèves deviennent plus compétents, faites-les monter graduellement un peu plus haut.
 6. **Exercice de direction.** Démontrer comment faire de légers changements de direction en orientant les pieds d'un côté ou de l'autre. La vitesse devrait être contrôlée à l'aide du chasse-neige frein. Insister sur un haut du corps stable et calme.
 7. **Introduction aux virages en chasse-neige.** Pour amorcer le virage, orienter les pieds dans la direction souhaitée et augmenter graduellement le poids sur le ski extérieur. Une explication simple : « Relaxer (légère extension), orienter les pieds, transférer lentement le poids sur le ski extérieur et laisser le ski déraper tout au long du virage... ».
 8. **Contrôle de la vitesse.** En faisant des virages arrondis en chasse-neige, les élèves découvriront une nouvelle façon de contrôler leur vitesse. Placer des bâtons de ski pour que vos élèves doivent les contourner et compléter leurs virages.

Faites **beaucoup** de démonstrations et faites pratiquer chaque habileté à vos élèves jusqu'à ce qu'ils soient à l'aise. Faites-les remonter sur le côté et répéter chaque habileté aussi souvent que possible (travailler en cycles). N'oubliez jamais de garder les débutants en mouvement en tout temps pour qu'ils n'aient pas froid et ne s'ennuient pas. Une fois que le groupe maîtrise le chasse-neige frein, vous pouvez commencer à penser à utiliser une remontée pour débutants (tapis magique). Voyez votre superviseur pour obtenir la permission d'utiliser les remontées.

VIRAGES EN CHASSE-NEIGE

Objectif – Les skis restent en chasse-neige tout au long du virage. La vitesse est contrôlée par la forme du virage et la taille du chasse-neige.

Terrain – Pente facile pour débutants – large et douce.

Habiletés

- Centré et mobile
- Tourner avec les jambes

Plan

- Augmenter le kilométrage (beaucoup de répétitions)
- Travaillez le rythme pour enchaîner les virages



Suggestions – boîte à outils :

1. Mains sur les genoux
2. Virages en « avion »
3. Haut des bottes
4. Inspirer – expirer
5. Petits sauts et bonds
6. Pagayer en canot

GESTION DE LA CLASSE



- Soyez **ponctuel** pour la mise en place de la classe (10 minutes à l'avance).
- Utilisez les **noms** des élèves. Incluez tout le monde.
- Utilisez un langage approprié.
- Donnez des **instructions claires et concises**. Maintenez un bon contact visuel lorsque vous parlez (lunettes relevées, visage visible).
- Laissez chaque élève suivre l'instructeur à chaque séance. **Donnez à chaque élève des commentaires individuels à chaque séance**.
- **Comptez souvent vos élèves**. Lorsque vous vous déplacez, regardez fréquemment derrière vous. Sachez où se trouve chacun à tout moment.
- Arrêtez votre cours dans un endroit sûr, sans distractions.
- L'instructeur est le **BOSS**. Soyez ferme et cohérent.
- Restez toujours en **groupe**. Ne laissez pas les élèves aller se réchauffer individuellement.
- **Skiez au niveau de votre classe** (terrain et vitesse).
- Soyez un **modèle positif**.
- Soyez **respectueux** envers les autres sur la montagne (autres skieurs/snowboarders, patrouilleurs, autres écoles de ski, remontées mécaniques).
- Soyez prêt à modifier votre plan de cours en fonction des conditions du terrain et de la neige du jour.
- Portez une montre et gérez votre temps efficacement.
- **Terminez toujours votre cours à l'endroit indiqué par les panneaux de classe**.

ENSEIGNEMENT PAR TEMPS FROID

- **Maximisez les mouvements**, les actions et les exercices, minimisez les explications.
- Surveillez les gelures. Demandez aux élèves de veiller les uns sur les autres.
- Arrêtez-vous dans des endroits abrités, à l'abri du vent.
- Si les élèves ont besoin de se réchauffer, emmenez toute la classe dans le chalet pendant une durée prédéterminée. Entrez en groupe, réchauffez-vous en groupe et retournez sur les pistes en groupe. Le moniteur doit rester avec son groupe pendant toute la durée du cours.
- L'instructeur doit faire preuve d'un dévouement et d'un enthousiasme supplémentaires : une leçon peut toujours être couronnée de succès, même par temps froid, à condition que l'instructeur maintienne la classe « active » et « motivée ».
- Évitez de faire attendre la classe dans des endroits « extrêmement froids » (par exemple, au sommet du plus haut pic).

École de glisse Rod Roy – Lignes directrices de sécurité pour les moniteurs à Laurentide

Ces lignes directrices existent afin d'assurer la sécurité et la réussite de chaque enfant/ado participant à nos programmes. Nous sommes responsables de créer un environnement sécuritaire. Les moniteurs doivent faire preuve d'un bon jugement dans le choix du terrain, de la supervision appropriée aux remontées mécaniques, dans le stationnement et dans les chalets.

Duty of Care : est un terme juridique qui implique que lorsque vous prenez un enfant ou un groupe d'enfants sous votre responsabilité, vous êtes responsable de leur bien-être. Vous devez agir comme le ferait un parent prudent et diligent, puisque vous êtes le parent en son absence.

Gestion de classe : Tous les élèves doivent être inscrits sur une fiche de cours. Nom complet. Les moniteurs doivent être en mesure d'identifier leurs élèves par une description générale (couleur de l'habit, du casque). Si un élève change de groupe, il doit être rayé de la fiche de cours avec une note indiquant vers quel groupe il a été déplacé. Le nouveau moniteur doit inscrire les renseignements sur la nouvelle fiche de cours. Tous les élèves ont une étiquette d'identification fixée à leur habit de neige qui comprend leur nom, les informations de la carte d'assurance-maladie, le numéro d'autocar et l'arrêt d'autocar. Informez vos élèves de la marche à suivre s'ils se retrouvent séparés du groupe (retourner aux pancartes de groupe / se présenter à un opérateur de remontée / se présenter à un autre moniteur).

Surveillance complète : Les enfants inscrits en surveillance complète (généralement tous les enfants transportés par autocar âgés de 10 ans et moins) seront identifiés sur la fiche de cours et doivent porter un dossard par-dessus leur habit de ski. Ces enfants doivent toujours être accompagnés d'un membre du personnel de Rod Roy et se voient assigner un moniteur de dîner/temps libre. Les enfants en surveillance complète doivent être confiés à leur moniteur (ou à un superviseur) à la fin de chaque leçon.

Leçons : Les leçons doivent commencer et se terminer à l'aire de rassemblement désignée. Les élèves ne peuvent pas être libérés avant d'être de retour à cette aire. Les superviseurs doivent être avisés lorsque les moniteurs reviennent à la fin de la leçon. Les enfants U-drive (amenés en voiture par leurs parents) âgés de 10 ans et moins doivent être remis directement à leurs parents à la fin de la leçon, ou à un superviseur.

Embarquement aux remontées : Tous les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés sur un télésiège par un adulte compétent. Faites embarquer l'enfant du même côté que l'opérateur de la remontée. Demandez à l'adulte d'attendre l'enfant en haut de la remontée jusqu'à votre arrivée. Tous les débutants, peu importe leur âge et leur taille, doivent monter sur le télésiège avec un adulte compétent lors de la première journée.

Terrain : Les moniteurs sont responsables de choisir le terrain approprié pour leur groupe. Augmenter la difficulté du terrain avant que les élèves soient prêts nuira à leur succès et diminuera leur confiance, en plus de les placer possiblement dans une situation dangereuse. Tous les groupes de débutants doivent être approuvés par le superviseur avant de monter sur le télésiège. Les moniteurs doivent rester sur les pistes ouvertes et désignées (patrouillées). Les moniteurs ne peuvent pas amener leurs groupes sur des pistes fermées ou indiquées en conditions marginales. Toutes les pistes double losange noir sont hors limites. Les superviseurs doivent approuver les groupes qui peuvent aller sur des pistes marquées noir.

Casques : Les élèves et les moniteurs sont tenus de porter un casque pendant les cours. Il est fortement recommandé d'en porter en tout temps. Les élèves doivent avoir un casque pour être amenés dans les sous-bois. Informez votre superviseur si un de vos élèves se présente au cours sans casque.

Vitesse : La plupart des blessures surviennent lorsque les élèves vont plus vite qu'ils ne le devraient. Les moniteurs doivent enseigner le contrôle de la vitesse, démontrer et skier à une vitesse appropriée.

Parc à neige : Les modules de type rails ou sauts sont strictement hors limites. Les groupes doivent être approuvés par le superviseur pour aller dans tout parc à neige.

En cas d'accident : Sécurisez les lieux. Assurez-vous que le reste de votre groupe est hors de danger. Marquez l'endroit pour avertir les skieurs qui arrivent. Ne déplacez pas l'élève blessé. Gardez-le au chaud. Ne retirez pas ses bottes. Envoyez un passant chercher la patrouille de ski et demeurez sur les lieux jusqu'à son arrivée. Rassurez l'élève blessé ainsi que le reste du groupe. Avez un autre membre du personnel de Rod Roy et rapportez l'incident à votre superviseur.

J'ai lu les lignes directrices de sécurité ci-dessus et je les comprends. Je comprends la responsabilité qui m'incombe comme moniteur/monitrice et je ferai de mon mieux pour assurer un environnement sécuritaire pour mes élèves.

Moniteur/Monitrice _____ Date _____ Signature _____

Ski Attendance Card 2024

Lessons

10:00-12:00; 13:00-15:00

12/10/2024

Class # 09			Saturday		3B		Member since	skier progression level	Attendance
NAME	Bus #	Monitor	Program	Description					
EN Doughty	Emmanuel	302		S4		2023		1 2 3 4 5 6 7	
EN Nakayama	Riki	302		S4		2022		1 2 3 4 5 6 7	
EN Pfeffer	Ayva	301	Antonio	SF		2023		1 2 3 4 5 6 7	
FR Qiao	Léo	302	Teva	SF		2023		1 2 3 4 5 6 7	
EN Rahim	Isabella	301	Antonio	SF		2023		1 2 3 4 5 6 7	
								1 2 3 4 5 6 7 8	
								1 2 3 4 5 6 7 8	

Comments:**Skier Description Codes:**

1 - Aggressive Skier

record O, + or - for every student

O = average within the group

2 - Cautious / Slow Skier

+ = above average compared to the group

3 - Prefers green trails

- = below average compared to the group

4 - Prefers blue trails

5 - Prefers black trails

6 - Inconsistent Attendance

7 - Behavior issues

“Buddy” indicates that the student needs to be paired with another student during their free time.

S2 = Skier (bus) 2 hours lessons

S4 = Skier (bus) 4 hours lesson

SF = Skier (bus) 4 hours lesson + full supervision

S2Uam = Skier (u-drive) 2 hour lesson in the morning

S2Upm = Skier (u-drive) 2 hour lesson in the afternoon

S4U = Skier (u-drive) 4 hours lessons

A2 - U-drive adult half-day lessons

Skier Progression: computer code/RRSS colour/CSIA level/abilities

51 - RED/Exploration 1 Bronze

Executes linked rhythmical snowplow turns on easiest green trails

52 - GREEN/ Exploration 2 Silver

Executes part of the turn with skis in parallel position on green trails

53 - ORANGE/Exploration 3 Gold

Executes basic parallel turns on green trails (no wedge)

54 - BLUE/ Adventure 1 Bronze

Executes basic parallel turns on blue trails (no wedge)

55 - BLACK/Adventure 2 Silver

Executes rhythmical & linked parallel turns on blue trails

56 - PURPLE/Adventure 3 Gold

Executes linked performance parallel turns on blue trails

57 - BRONZE/ Performance 1 Bronze

Executes linked performance turns while adapting to varying terrain on blue trails

58 - SILVER/Performance 2 Silver

Executes rhythmical & linked dynamic turns on black trails

59 - GOLD/Performance 3 Gold

Executes linked dynamic turns while adapting to varying terrain on black trails