



Photo: Michael Portmann

Table des matières	Page
Avant-propos	1
Introduction	2
Ecole Suisse de Ski pour tous	3
Offres pour les «adultes experts»	4
Des moments magiques grâce à un enseignement de qualité	5
Ski: IMPROVE YOUR TECHNIQUE	6
Ski: BACKCOUNTRY EXPLORER	8
Snowboard: 360°	10
Nordic: TECHNIQUE DE LA DOUBLE POUSSÉE	12
Télémark: TELEMARQUE AVEC LURK	14
Conclusion, bibliographie et impressum	16

ECOLE SUISSE DE SKI POUR TOUS

Offres pour les «adultes experts»

Avant-propos

Riet R. Campell, Directeur SSSSA

De l'enseignement aux enfants aux expériences pour les adultes

Notre projet «Accompagnement de l'hôte centré sur les expériences magiques» a pour objectif d'offrir aux adultes des leçons ciblées et riches en expériences, lors desquelles les hôtes doivent pouvoir vivre différents #magicmoments. Pour offrir ces moments, les leçons doivent être planifiées de façon ciblée et les hôtes doivent pouvoir ressentir un «effet Wow» à la fin de la leçon.

L'école de ski est responsable du service aux clients avant leur séjour, de la fourniture de conseils bienveillants et compétents par e-mails ou au bureau, de la bonne organisation de la place de rassemblement, de l'organisation d'un programme annexe adapté et de l'accompagnement des hôtes après leur séjour. De son côté, le professeur de sports de neige doit avant tout offrir des leçons riches en expériences.

L'époque où les clients adultes passaient cinq jours à entraîner le virage chasse-neige est révolue! Outre les progrès techniques, ceux-ci souhaitent aussi vivre divers #magicmoments durant leurs leçons. Ces moments sont possibles pour l'hôte uniquement si des objectifs clairs sont définis avant la leçon. Si le client arrive à atteindre les objectifs fixés – par exemple enchaîner ses premiers

virages en haute neige –, il vit une nouvelle expérience et donc un #magicmoment.

Cette édition d'Academy présente des leçons types pour chaque discipline, lors desquelles les hôtes pourront vivre des #magicmoments en atteignant les objectifs fixés. Les leçons ainsi élaborées ne constituent qu'un début, afin de rendre l'enseignement plus riche et captivant. Nous espérons qu'à l'avenir les Ecoles Suisses de Ski proposeront de nouveaux produits bien profilés et adaptés à leur station, pour provoquer chez les hôtes plus d'«effets Wow» durant et en dehors des leçons.

Les écoles de ski peuvent rajouter des produits spéciaux dans leur «carte de menu», afin de motiver les clients adultes à fréquenter plus assidûment les cours de ski. Il faut faire en sorte que les hôtes parlent de leurs #magicmoments vécus lors des cours suivis auprès des Ecoles Suisses de Ski, et qu'ils incitent leurs amis à profiter des offres proposées.

La campagne publicitaire «Ecole Suisse de Ski pour tous» lancée cet hiver a pour objectif de motiver les adultes qui se remettent aux sports de neige à suivre des cours dans une école de ski.

Il s'agit maintenant de diffuser le plus largement possible cette campagne via les divers canaux de communication et de répondre pleinement – voire plus – aux attentes des clients.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne dose de créativité et de souplesse, afin d'offrir à vos hôtes des moments inoubliables.

Situation initiale

Le tourisme hivernal doit relever des défis complexes en termes d'exploitation et de marché. Pour faire face aux tendances actuelles, comme les séjours de courte durée, les attentes éclectiques de la part des hôtes et une concurrence toujours croissante dans l'industrie des loisirs, une qualité élevée et des offres à la fois innovantes et attractives sont nécessaires.

Alors que l'offre des Ecoles Suisses de Ski pour les enfants et les jeunes est bien fournie avec les programmes de la Swiss Snow League et de la Swiss Snow Academy, il manque encore des produits répondant aux besoins spécifiques des adultes. Une analyse des réservations auprès des Ecoles Suisses de Ski durant la saison 2017/18 montre que seuls onze pour cent de tous les clients sont des adultes. On se trouve donc devant des lacunes à combler de la part des prestataires de services dans ce domaine.

Il existe bien sûr déjà des offres pour les adultes, mais il manque une communication spécifique à ce sujet actuellement. Les noms des produits se limitent la plupart du temps à une description succincte de l'offre, par exemple «cours privé 2 heures adultes», ce qui n'attire que peu l'attention des clients potentiels. De plus, le terme «cours privé» n'annonce rien de très créatif au client, qui hésitera ainsi à réserver ce produit.

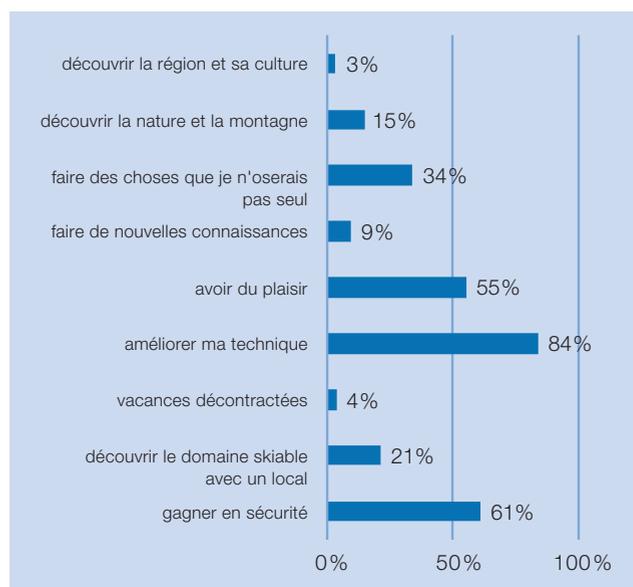
Un sondage effectué en 2018 auprès des clients des Ecoles Suisses de Ski indique que 54% des hôtes adultes interrogés sont des skieurs de niveau avancé ou expert. Ces groupes cibles en particulier n'ont bénéficié que de peu d'offres attrayantes par le passé – il manque ici des produits adaptés aux besoins.

Un premier pas dans la bonne direction a été effectué lors de la saison 2016/17 avec le lancement du produit «Apprendre à skier en 3 jours», même si celui-ci s'adresse avant tout aux personnes qui débutent ou qui reprennent le ski.

Pour une grande partie du public, les écoles de ski sont synonymes d'écoles pour les enfants ou les débutants. Les Ecoles Suisses de Ski ont cependant bien plus à offrir que seulement des cours pour enfants et débutants. Par leur formation approfondie, nos professeurs de sports de neige peuvent faire vivre aux hôtes de tous niveaux des expériences inoubliables.

Enseignement aux adultes: le potentiel existe

Selon un sondage, les adultes ayant déjà pris des cours auprès des Ecoles Suisses de Ski souhaitent en premier lieu une amélioration de leur technique (84%), plus d'assurance (61%) et du plaisir (55%). Selon le sondage, les adultes qui fréquentent une Ecole Suisse de Ski suivent en moyenne 3,5 jours de cours durant leur séjour en station.



Ill. 1: Répartition des réponses selon les motifs de réservation pour les cours destinés aux adultes

L'analyse d'un sondage effectué auprès des hôtes (Eggenberger 2016) montre clairement que les adultes sont intéressés à fréquenter les Ecoles Suisses de Ski avant tout s'il existe des offres spéciales intéressantes et que leur contenu est diffusé sous forme attrayante.



Photo: Mario Curti

Campagne publicitaire pour la saison d'hiver 2018/19

Une campagne publicitaire nationale – «Ecole Suisse de Ski pour tous» – a été lancée par les Ecoles Suisses de Ski pour la saison 2018/19. De petits spots humoristiques, diffusés à la télévision et sur les médias sociaux, transmettent aux adeptes de sports de neige – de débutant à expert – un aperçu de ce qu'ils peuvent vivre et apprendre en compagnie des professeurs des Ecoles Suisses de Ski.

Les thèmes des spots s'articulent autour de la famille Marti, avec la maman Beatrice, le papa Marc et leur fille Aline. Tandis qu'Aline effectue ses premiers pas sur les skis au Swiss Snow Kids Village avec Snowli et ses amis, Beatrice part avec son professeur particulier pour perfectionner sa technique déjà bien au point. Marc, le papa, n'a lui plus skié depuis longtemps, mais il n'en demeure pas moins convaincu de ses aptitudes. Il pense ne pas avoir besoin de l'aide d'un professeur de ski, mais il se rendra vite compte du contraire après plusieurs tentatives infructueuses.



Toutes les vidéos de la campagne publicitaire actuelle peuvent être visionnées ici.

Étendue de l'offre: le nom «Ecole Suisse de Ski pour tous» dit déjà tout

Le titre de la campagne est explicite: «Ecole Suisse de Ski pour tous» inclut aussi des cours de ski pour les adultes de niveau avancé et expert.

Pour la saison 2018/19, les Ecoles Suisses de Ski ont élaboré des offres attrayantes s'adressant en particulier au groupe cible composé d'adultes de niveau avancé et expert.

Ces nouveaux produits renforcent la palette de produits destinée aux adultes et ont aussi pour objectif de transmettre une image plus attrayante et reconnaissable.

Les leçons de cette édition de l'Academy montrent les possibilités de construire des leçons ciblées et riches en expériences.



ill. 2: Ecole Suisse de Ski pour tous

À propos des offres

Huit produits au total ont été créés (voir ill. 3). L'objectif est ici de répondre aux intérêts et aux besoins des adultes. Ces produits démontrent en outre que l'école de ski n'est pas uniquement là pour enseigner le ski ou le snowboard, mais permet aussi aux hôtes de vivre des expériences personnalisées durant leur séjour.

Ski
IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy
BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance an Enjoy
CARVING – Performance
Snowboard
360° – Once in a lifetime
ADVANCED CARVING – Back to essence
FREERIDE – Best day ever
Nordic
Technique de la double poussée
Télémark
TELEMARK AVEC LURK – Back to the roots

ill. 3: Offres pour les «adultes experts»

Dans cette édition de l'Academy, 5 des 8 offres actuelles sont traitées. Toutes les offres sont disponibles sur l'extranet, y compris les exemples de leçons.

Mise en œuvre des offres au sein des Ecoles Suisses de Ski

L'objectif global est de trouver ces produits dans le plus grand nombre d'Ecoles Suisses de Ski possible, comme c'est le cas pour la Swiss Snow League ou la Swiss Snow Academy, et qui peuvent ainsi être réservés par les hôtes dans toutes les Ecoles Suisses de Ski.

Pour promouvoir ces offres et pouvoir les vendre aux hôtes, il est particulièrement important que chaque directeur d'école et chaque professeur de sports de neige connaissent celles-ci.

Pour soutenir les écoles de ski dans la promotion de ces produits, celles-ci ont à disposition des textes publicitaires, du matériel visuel et aussi des modèles de leçon. Ces derniers sont établis pour des cours privés de deux heures au minimum, et sont aussi adaptés à des séances plus longues.

Des moments magiques grâce à un enseignement de qualité

Pour que les offres puissent être perçues comme des expériences globales, il faut adapter l'aménagement du cours et de l'environnement au client.

Ce sont souvent des petits détails comme un accueil ou une prise de congé inattendu et spécial ou de petites attentions qui font en sorte de déclencher l'admiration chez le client et qui créent un moment au cours duquel ses attentes sont dépassées parce qu'il a été surpris, parce qu'il ne s'attendait pas à ce traitement et parce qu'il s'est senti spécial.

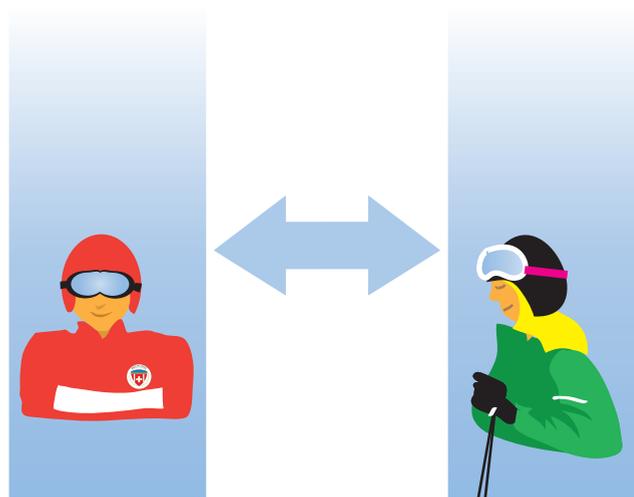
Des aspects qui ne peuvent être contrôlés tels qu'un lever ou un coucher de soleil spectaculaire peuvent également donner lieu à des moments magiques individuels.

Les leçons se basent sur les capacités des clients. Le moniteur fournit un feedback individualisé qui permet d'améliorer la perception intérieure et donc la technique. L'exercice d'un point clé conduit à un apprentissage comparativement réussi en peu de temps. Chaque client a vécu un moment magique avant la fin de chaque leçon.

La leçon s'appuie sur un état des lieux et sur une entrée en matière théorique.

Le client et le moniteur définissent ensemble les objectifs pédagogiques après l'état des lieux. Le travail porte de manière ciblée sur la technique pendant la partie principale. La leçon se termine par un contrôle des connaissances (mesure).

Le cadre du cours est fixé en page 5. Il indique les interactions humaines entre le moniteur et le client ainsi que les effets possibles.



ill. 4: Interactions humaines entre le moniteur et le client



ill 5: Etape de la chaîne des expériences «enseignement»

Structure de la leçon du professeur de sports de neige

Effets sur l'hôte

Introduction

- Souhaits de bienvenue/petit dialogue
- Définition des attentes
- Présentation du programme du jour
- Organisation du matériel, taxi, restaurant, etc.
- Définition commune des objectifs. SMART

Mise en jambes

- Activité ciblée
- Définition du lieu (contrôle du niveau)
- Choix idéal du terrain
- Bonne connaissance du domaine skiable

Phase principale

- Choix des exercices adaptés aux objectifs individuels
- Feedback toujours positif
- Les émotions de l'hôte sont observées et prises en compte en permanence
- Choix du restaurant selon les besoins de l'hôte – présentation des spécialités
- Immersion dans l'univers alpin
- Anecdotes – présentation du patron du restaurant

Conclusion

- Vérification des objectifs
- Mise en évidence des progrès
- Prochaines étapes/perspectives
- Envoi de photos/vidéo

- Communiquer à hauteur des yeux – «Mon instructeur est sympathique»
- Être pris au sérieux – «Je suis au centre de l'attention»
- Savoir ce qui m'attend – «Mon instructeur a préparé un plan personnalisé»
- Se sentir bien – «Je vais être traité comme un roi»
- Connaître les objectifs – «Les objectifs sont définis selon mes besoins»

- Il s'agit de moi ici – «Mon instructeur prend mes objectifs en compte dès le début»
- Sentiment de sécurité – «Les exigences sont ni trop élevées ni trop limitées pour moi»
- Niveau d'apprentissage adapté – «Mon instructeur sait exactement de quoi j'ai besoin»
- Se sentir entre de bonnes mains – «Mon instructeur est de la région. J'en profite un maximum»

- Succès de l'apprentissage – «Je bénéficie d'un accompagnement personnalisé et je m'améliore»
- Émotions positives – «Je suis enchanté par la leçon de sport de neige»
- Reconnaissance des petits progrès également – «Je suis capable de réaliser certaines choses»
- Accompagnement personnalisé – «Mon instructeur perçoit ce que j'apprécie»
- Vivre pleinement l'instant présent – «J'apprécie les paysages hivernaux et la montagne»
- Faire partie de la famille – «Je connais le patron du meilleur restaurant du domaine skiable»

- Motivation – «C'est incroyable, tout ce que j'ai réussi à faire aujourd'hui»
- Prise de conscience des progrès – «Ce cours en a vraiment valu la peine – je me sens beaucoup plus sûr»
- Envie de plus – «Il faut absolument que je revienne à l'école de ski – je suis tombé sous le charme de mon moniteur. Je veux aussi franchir l'étape suivante»
- Souvenirs – «J'ai des photos/une vidéo que je pourrai montrer à mes amis»

IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy



Photo: Marcel Homberger

Brève descriptions des offres

Capacités de skieur du client

Le client est un bon skieur et se sent à l'aise sur des pistes d'inclinaison moyenne. Il maîtrise des passages étroits difficiles en prenant des virages parallèles. Indépendamment de la difficulté de la piste, le client prend ses virages en dérapant.

Qu'attend le client?

Skier en s'amusant et en économisant ses forces occupe le devant de la scène. En affinant les étapes des mouvements pendant les virages, les mouvements deviennent plus harmonieux et le client peut skier en économisant ses forces.

Points-clés possibles

- Adapter la position de base au terrain
- Doser les mouvements-clés, mouvements efficaces
- Optimiser le déroulement des mouvements, entraîner le timing
- Expérimenter les phases du virage, le déclenchement, phase de conduite 1, phase de conduite 2
- Changement d'appuis/déclenchement
- Stabilisation (tension corporelle, différenciation du haut et du bas du corps)



IMPROVE YOUR TECHNIQUE – Enjoy



Contrôle des connaissances

- Quelle est la position de base optimale ?
- Que signifie pour toi descendre sans effort ?
- Quelle est l'influence des pieds dans le ski ?



Structure du cours

Préparation

- Approfondir les connaissances, position de base.
- Trouver la position de base optimale (à l'arrêt, dans les fixations), éventuellement préparer un défi.
- Descendre de manière attentive en se concentrant sur les mouvements-clés. Que pouvons-nous ressentir avec nos pieds?

Partie principale

- Déclenchement grâce aux différents mouvements.
- Les hanches comme articulation centrale.
- Optimiser le déclenchement, «pédalo», timing du changement d'appui.
- Déplacement du CGC, changement de carre, augmenter continuellement l'appui sur le ski extérieur
- Générer des sensations dans les pieds (ressentir le déroulement du pied, du talon vers le gros orteil)
- Adaptation de la position de base en fonction du terrain (pentu/plat).
- Les connaissances de base des phases du virage et ses mouvements-clés conduisent à un enchaînement de mouvements optimal (fluide et harmonieux), ce qui permet de minimiser l'effort.
- Agrandir/réduire le rayon du virage (adapter le déroulement des mouvements).
- Choix tactique des passages sur le terrain.

Conclusion

- Le mieux est parfois l'ennemi du bien: doser les mouvements-clés durant les phases du virage, éventuellement profiter d'une plus longue descente. Le choix de la piste est essentiel.



Augmenter la difficulté

- Divers rayons, adapter le déroulement des mouvements (timing).
- Terrain, choix tactique de l'itinéraire sur la piste, quels passages permettent de réduire l'effort ?
- Changer de piste, mais toujours en tenant compte du niveau des participants.



Mesure

- Mouvements-clés et position de base, delta avec bâtons (le partenaire contrôle le contact avec la neige).
- Faire des virages aussi symétriques que possible.

BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance and Enjoy



Photo: Marcel Hombberger

Brève descriptions des offres

Capacités de skieur du client

Le client est un skieur ambitieux et maîtrise toutes les pistes. Il se sent toutefois moins à l'aise sur un terrain non damé.

Qu'attend le client?

Le client apprend comment skier en toute sécurité et en économisant ses forces dans la neige profonde. Il apprend comment optimiser sa manière de skier sur un terrain non damé.



Points-clés possibles

- Position de base adaptée à la vitesse. En hors-piste la position de base est encore plus importante
- Position des skis
- Changement d'appuis au déclenchement, à différentes vitesses
- Phases du virage (timing des mouvements = plus économique)
- Les axes d'articulation
- Stabilisation (tension corporelle, différenciation du haut et du bas du corps)

BACKCOUNTRY EXPLORER – Performance and Enjoy

Attention: les skis de hors-piste ainsi que l'ensemble de l'équipement de hors-piste sont indispensables pour participer à ce cours.



Contrôle des connaissances

- De quoi faut-il faire attention en hors-piste concernant la sécurité?
- Comment la position de base change-t-elle en neige non-préparée?
- Quels mouvements facilitent le ski en neige non-préparée?
- Quels facteurs facilitent la descente en neige non-préparée?



Structure du cours

Préparation

- Prendre de la vitesse dans la ligne de pente, puis procéder aux premiers changements de direction comme dans un virage parallèle coupé (modèles de mouvement/rayons).
- Appuyer/traîner légèrement le bâton intérieur dans la neige augmente la stabilité et la tension du haut du corps.

Partie principale

- Une position centrale active avec la vitesse nécessaire favorise la flottabilité à la surface ainsi que les fonctions des skis de type «hors-piste». De cette façon, initier la courber devient plus facile.
- En gardant une position des skis étroite et en effectuant un changement d'appui actif, la conduite du virage est facilitée.
- Variation des principes de déclenchement dans différentes déclivités.
- Sur un terrain plutôt plat (<30°) et à faible vitesse, le déclenchement est basé sur le principe d'extension-basculer-rotation.
- Aide : Utilisation des bâtons lors de la pré/co-rotation de l'axe des épaules.
- Sur un terrain plutôt pentu (>30°) et à grande vitesse, le déclenchement est basé sur le principe de flexion-basculer-rotation.
- Dans le but de contrôler sa vitesse sur terrain pentu, l'angle de prise de carre dans la 2^e phase du virage augmente de manière constante grâce à la bascule/angulation.

Conclusion

- Exécuter les nouveaux mouvements acquis dans un entonnoir (passer des grands virages aux virages courts).



Augmenter la difficulté

- Variation de la déclivité et des principes de déclenchement (terrain varié)
- Utiliser la descente en forêt comme modèle de rayon, attention à la sécurité!



Mesure

- Qui réalise la trace des skis la plus étroite? (La technique est axée sur le virage parallèle coupé → peu/aucune incidence.)
- Le coach donne la vitesse de base (du point de départ jusqu'au premier changement de direction) ainsi que la taille des rayons.
- Qui arrive le plus loin en fin de pente (plat) en virage court?



360° – Once in a lifetime

Brève descriptions des offres

Capacités de skieur du client

Maîtrise un virage à 180° sur la piste.

Souhait:

Apprendre à faire un virage à 360°.

Qu'attend le client?

Apprend à faire un virage à 360° sur la piste et/ou avec l'aide du terrain.



Contrôle des connaissances

- Qu'est-ce qu'une rotation Backside (Bs), Frontside (Fs)?
- De quel côté je tourne le plus facilement?
- Comment puis-je avoir le plus de force de rotation?



Structure du cours

Préparation

- Debout sans planche, simuler le 360°. Rotation préparatoire, pré-rotation Fs/Bs
- Où dois-je m'orienter pour un Fs/Bs
- Quelle est l'importance des bras pour la rotation? Essayer les bras le long du corps.
- Sentir la tension dans le tronc

Partie principale

- Sauter des Ollies dans la traversé sur les carres
- Sauter divers Ollie 180°. Lequel fonctionne le mieux?
- Optimiser le déclenchement. Rotation préparatoire, valse 360° par pré-co rotation
- Sauter des 180° avec aide du bord de la piste
- Sauter des 180° et à la réception continuer de s'orienter et tourner une demie valse sur la neige
- Premier 360° vers l'amont (270°) utilisation du terrain
- Sentir la tension dans le tronc
- Être conscient du travail des hanches, des bras et de la tête
- Amortir la réception avec encore plus de finesse

Conclusion

- Faire des 360° sur différents terrain

Augmenter la difficulté

- Faire des 360° sur différents terrain
- 360° dans une autre direction/type de rotation Fs/Bs, Switch, Ollie N'ollie
- 360° sur un petit saut (SetUp Turn)
- 360° avec Grab



Mesure

- Contrôle vidéo
- 360° imposé

360° – Once in a lifetime

TECHNICAL TIPS



Phase de préparation

- Mouvement préparatoire de rotation seulement avant le déclenchement. Cela crée une grosse tension au niveau abdominal.

Phase de déclenchement

- Frontside: Sentir le point de pression sur le talon arrière au déclenchement.
- Backside: Au déclenchement engager la rotation et laisser la planche suivre.



Phase de déclenchement

- Attendre avant de déclencher jusqu'à ce qu'on sente la tension dans la partie latérale des abdominaux.



Phase d'atterrissage

- Frontside: Le regard vers le Tail soutient la contre rotation et évite la sur-rotation.
- Backside: S'orienter le plus vite possible dans le sens de marche.

Technique de la double poussée



Photo: Jürg Marugg

Brève descriptions des offres

Capacités du client

Le client est un skieur de fond ambitieux qui maîtrise toutes les pistes. Il lui manque toutefois l'efficacité pour skier à l'aide de la technique de la double poussée sur de longs parcours.

Qu'attend le client?

Le client apprend comment optimiser la technique de la double poussée pour progresser sur de longues distances tout en économisant ses forces.

Points-clés possibles

- Flexion et extension des hanches
- Déplacement latéral du centre de gravité du corps
- Stabilisation de la colonne vertébrale
- Stabilisation des omoplates
- Stabilisation des épaules
- Stabilisation des poignets
- Tenue des bras
- Timing



Technique de la double poussée



Contrôle des connaissances

- D'où vient la plus grande partie des forces lors de la poussée simultanée des deux bâtons?
- Comment transmettre aux bâtons, avec le minimum de perte possible, la force engendrée par la flexion des hanches?
- Quelle est la position idéale des bras lors de la poussée simultanée des deux bâtons?



Structure du cours

Préparation

- Placer les deux mains sur les hanches, pour sentir à quel endroit la flexion doit se faire. Plier le haut du corps vers l'avant en gardant les jambes les plus tendues possible. Maintenir le regard vers l'avant.
- Sans skis de fond aux pieds, le dos aligné à une paroi, à une distance d'environ une longueur de pied de la paroi. Par une flexion des hanches et un déplacement simultané du centre de gravité du corps vers l'arrière, toucher la paroi avec le derrière, puis se relever.
- Tenir un bâton le long de la colonne vertébrale. Le bâton touche le coccyx, la colonne dorsale et l'arrière de la tête. Fléchir les hanches vers l'avant et se relever. Durant tout le mouvement, s'efforcer de garder les trois points en contact permanent avec le bâton.

Partie principale

- Dans la trace, exécuter la poussée simultanée des deux bâtons et porter l'attention sur la flexion active des hanches. Presser les orteils vers le bas dans les chaussures au moment de se redresser et toucher le haut de la chaussure avec les orteils lors de la flexion.
- Activer les omoplates, en les pressant mesurément vers l'arrière et vers le bas. En le faisant, attention de ne pas resserrer les omoplates, mais les pousser vers le bas. S'imaginer que l'on veut placer les omoplates dans les poches arrière du pantalon.
- Placer les bras en position initiale, comme si on lisait un livre en position debout.
- En fléchissant les hanches, planter les bâtons à hauteur des chaussures. Simultanément au planter des bâtons, enserrer fermement les poignées. La prise en main forte déclenche une impulsion qui stabilise les épaules et permet ainsi de transmettre la force de manière efficace, sans perte d'énergie.
- Avec les bras, les poignets, les épaules et les omoplates stables, pousser jusqu'à ce que les mains se trouvent légèrement en retrait par rapport aux hanches. Expirer durant la poussée.

Conclusion

- En faire moins apporte plus: effectuer un engagement dosé de la force tout au long de la séquence de mouvements, pour rester efficace le plus longtemps possible lors de la poussée simultanée des deux bâtons.



Augmenter la difficulté

- Effectuer la poussée simultanée des deux bâtons à des rythmes différents.
- Effectuer la poussée simultanée des deux bâtons dans un terrain en légère montée.



Mesure

- Analyse vidéo: déplacement latéral du centre de gravité du corps, flexion des hanches, engagement des bâtons.
- Lors de la poussée simultanée des deux bâtons, se focaliser sur la position des orteils: en position initiale les orteils sont pressés vers la semelle, en position fléchie les orteils touchent le haut des chaussures.

TELEMARCK AVEC LURK – Back to the roots



Photo: Frederick Thomas

ill. 6: Télémarcheurs avec un long bâton (Lurk) tenu avec les deux mains.

Introduction et description résumée de l'offre

Lors de la leçon, l'importance est donnée à l'esthétique des mouvements du corps plutôt qu'à la performance. Nous travaillerons la technique tout en se plongeant dans un monde différent.

Capacités du client

Ton hôte est une skieuse ou un skieur sportif qui sait contrôler sa descente en terrain moyennement difficile. Pour lui, un style élégant a plus d'importance que la performance ou la vitesse.

Points-clés possibles

- La position de télémarch
- Répartition de l'appui entre le pied avant et le pied arrière
- Stabilité grâce à la tension musculaire du tronc
- Centre de gravité centralisé
- Articulations fléchies (chevilles et genoux)
- Haut du corps droit et hanches orientées dans la direction de la glisse
- Engagement de Lurk comme aide à la rotation et à l'équilibre
- Changement de pas fluide

WE NEED YOU!

Questionnaire

Quels types de télémarcheurs existe-t-il?
(aussi pour les non-télémarcheurs)

Qu'est-ce qui nous motive, ou qu'est-ce qui peut motiver notre hôte à faire du télémarch? Dans le but de sensibiliser plus de pratiquants à notre sport, nous aimerions découvrir à travers ce questionnaire où réside la motivation de base et qu'est-ce qui nous motive à nous déplacer avec un talon libre. Les résultats nous montreront aussi quels types de télémarcheurs nous rencontrons le plus souvent ... Alors rejoins-nous et Free Heel!



Qu'attend le client?

Tu fais découvrir à ton hôte la beauté des virages de télémarch et lui offres la possibilité d'être capable de descendre une piste facile avec élégance.



TELEMARCK AVEC LURK – Back to the roots



Contrôle des connaissances

- Quelle est la différence entre une fixation/une chaussure alpine et une fixation/une chaussure de télémark?
- Quel pied est avancé en virage de télémark, et à quel moment?
- Que dois-je faire pour garder l'équilibre?
- Qu'est-ce qu'un Lurk et comment l'utiliser efficacement?



Structure du cours

Préparation

- Découvrir la position de télémark à l'arrêt (fente) – Lurk peut servir d'appui. Attirer l'attention sur les éléments clés de la position (longueur du pas, répartition de l'appui, position des articulations).
- À l'arrêt, adopter la position de télémark et maintenir le haut du corps droit. Le professeur se tient devant l'hôte, tous les deux se tiennent au même Lurk. Le professeur tire et pousse sur le Lurk, l'hôte maintient la position de télémark grâce à sa tension corporelle et est déplacé d'un côté et de l'autre (comme si l'élève était une statue).

Phase principale

- À deux, descendre en position de télémark sur une piste large et facile. Le professeur et l'hôte skient l'un à côté de l'autre en se tenant au même Lurk.
- Est-ce que je perçois que mes prises d'appui sont réparties de façon équilibrée, grâce à la position de mon corps? Mes chevilles et mes genoux sont-ils fléchis?
- Comment la pression est-elle répartie dans les chaussures de télémark (orteils, talon, mollet, tibia)?
- Sentir l'appui sous toute la plante du pied avant, et sur les métatarses et les orteils du pied arrière.
- Sentir la pression sur le tibia.
- Déclencher ensemble le virage et faire glisser lentement la nouvelle jambe extérieure vers l'avant (le professeur offre un appui à l'hôte avec le Lurk et s'assure ainsi que l'hôte garde les hanches dans la direction de la glisse).
- Skier à deux avec le Lurk et se concentrer sur une bonne fluidité des mouvements lors des changements de pas.
- Enchaîner des virages seul en s'appuyant avec le Lurk sur la neige à l'intérieur du virage, comme un gondolier à Venise.
- La même chose avec un déclenchement en «norvégien».
- Maintenir une bonne tension musculaire du tronc et tenir le Lurk sur les hanches durant le virage.
- Skier avec le Lurk en télémark inversé.
- Utiliser le Lurk comme une pagaie de kayak et s'appuyer plus rapidement sur celui-ci dans le virage.

Conclusion

- Skier une piste entière en Télémark avec son propre style.
- Prière du télémarqueur.

Augmenter la difficulté

- Engager le Lurk à l'extérieur du virage.
- Effectuer des virages de différents rayons dans différents terrains.
- Changement de pas grâce au «canadien».
- Skier sans Lurk.



Mesure

- Descendre une piste de référence en technique de télémark.
- Feedback visuel (vidéo ou photos).

Conclusion

Arsène Page Head of Education Ski & Kids

Les besoins des adultes ont-ils été un peu négligés au sein des Ecoles Suisses de Ski ces dernières années? La question valait la peine d'être posée...

La Swiss Snow League et la Swiss Snow Academy, qui font leurs preuves depuis plusieurs années dans les Ecoles Suisses de Ski, font partie des nombreux produits qui répondent parfaitement aux besoins des enfants et des jeunes.

Pour les adultes, l'offre s'est concentrée ces dernières saisons principalement sur les novices et les personnes qui reprennent le ski, avec entre autres le produit «Apprendre à skier en 3 jours». L'heure était donc venue d'offrir un programme attrayant aux adultes de niveau expert également. Les produits présentés dans cette édition d'Academy s'adressent spécialement à cette classe d'hôtes et visent à renforcer la fréquentation de ces sportifs auprès des Ecoles Suisses de Ski.

En syntonie avec le thème «Future Snowsports» du Congrès Interski qui se tiendra en mars 2019 en Bulgarie, nous présenterons notre point de vue sur les leçons riches en expériences destinées aux adultes de niveau expert. Nous souhaitons en outre profiter de cet échange international pour en savoir plus sur les expériences et les innovations en provenance d'autres pays, et en tirer nos propres conclusions pour continuer à développer nos produits.

En ciblant aussi notre offre sur les besoins des adultes et en proposant des leçons riches en expériences, nous accueillerons à nouveau un nombre plus important d'adultes au sein des Ecoles Suisses de Ski. Travaillons tous ensemble pour atteindre cet objectif!

Arsène Page
Arsène Page



Photo: Michael Portmann

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (2010)
Sports de neige en Suisse, série de manuels, Belp
Idées pour l'enseignement du ski, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Idées pour l'enseignement du snowboard, BEST PRACTICE (SSSA, 2016)
Academy No 29 (SSSA 2017) Accompagnement touristique dans les Ecoles Suisses de Ski centré sur les expériences.
Hôtes enthousiastes et Magic Moments
Academy No 30 (SSSA 2018) Les expériences comme facteur de succès central dans les Ecoles Suisses de Ski
Academy No 31 (SSSA 2018) Des activités de sports de neige de qualité comme condition à un enseignement riche en expériences
Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2018): toutes les publications, Belp

Tous les manuels de formation de Swiss Snowsports et les numéros d'Academy sont disponibles sur: www.snowsports.ch

Impressum

Chef de rédaction Arsène Page

Auteurs Isa Jud, Eva Hauck, Arsène Page, Michael Brügger

Co-auteurs Bastien Dayer, Jürg Marugg, Marcel Homberger, Membres Swiss Snow Demoteam Ski, Snowboard, Nordic et Telemark

Traduction français Ines Mangisch, Mangisch Translations

Illustrations Lucas Zbinden

Photos Mario Curti, Marcel Homberger, Jürg Marugg, Michael Portmann, Frederick Thomas

Adresse de la rédaction Redaktion Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Production Viaduct, Sommerastrasse 32, CH-7007 Chur, www.viaduct.ch

Changement d'adresse Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Prix Compris dans la cotisation pour les membres de l'association Swiss Snowsports.

Droit de reproduction Les photos et les articles publiés dans «Academy» sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui sont envoyés sans son accord.

Tirage 15 000 exemplaires, dont 11 000 en allemand, 4 000 en français.

**innovation
tourismus**

Le projet est soutenu par Innoutour, le fond pour le développement créé par le secrétariat d'Etat à l'économie (SECO).