Dossier de la direction de cours
MPM_SSSA_ski de fond 2026/27

Thème : la concentration dans les sports de neige

Lieu	Lieu	Chef.fe de cours	Chef.fe de cours
Date	00.00 – 00.00.0000	N° de tél.	000 000 00 00
N° de cours	N° de cours		

Travail préparatoire (env. 45')

- News sports de neige 26/27
- Unité d'apprentissage J+S « Concentration »
- 2 exemples de la manière dont tu soutiens tes participant.e.s dans leur concentration

MFL jour 1

9.00	**Ouverture du cours**
9.30 – 12.00 Neige	**Pratique – thème MPM** Se concentrer dans les sports de neige
12.00 – 13.30	**Repas de midi** Échange sur le travail préparatoire
13.30 – 16.00 Neige	**Pratique – thème MPM** Se concentrer dans les sports de neige
dès 16.00	**Réflexion et transfert** Transfert dans la pratique

MFL jour 2

9.00 – 12.00 Neige classique	**Pratique – thème MPM** Se concentrer dans les sports de neige Nordic Academy
12.00 – 13.30	**Repas de midi et échange**
13.30 – 15.30 Neige skating	**Pratique thème MPM** Se concentrer dans les sports de neige Maîtriser le sport
15.30 – 16.00	**Réflexion et transfert** Transfert dans la pratique
16.00	**Clôture du cours** Évaluation et bilan

Vivre / organiser la pratique sportive

Transmission d'informations / mise en contexte

Programme annexe / repas / pause

Objectifs d'apprentissage obligatoires du module MPM

S'engager en tant que moniteur.trice J+S

- Les moniteur.trice.s J+S
  - … comprennent le **programme MPM**, s'y identifient et créent des possibilités de mise en œuvre.

Comprendre et enseigner le sport

- Les moniteur.trice.s J+S
  - ... vivent le thème **de la concentration dans les sports de neige** et sont capables d'appliquer des mesures ciblées dans la pratique.

Message clé

- La sécurité est toujours la priorité – sur le terrain comme dans le feedback.
- Les points de focalisation internes favorisent la perception corporelle et la compréhension de la technique.
- Les points de focalisation externes favorisent le plus fortement l'apprentissage moteur.
- La concentration peut être dirigée – en tant que moniteur.trice, c'est toi qui définis sur quoi ton groupe se concentre.
- Un seul point de focalisation bien choisi est plus efficace que trois consignes simultanées.

Vivre / organiser la pratique sportive | Transmission d'informations / mise en contexte | Programme annexe / repas / pause

JOUR 1 COMPRENDRE ET VIVRE

Matin — classique Facteurs d'influence de la concentration	Après-midi — skating Diriger la concentration
Quels sont les facteurs d'influence externes et internes sur la concentration ? – Sécurité – Expérimenter un focus attentionnel étroit et large (regard)	**Utiliser des exercices avec consignes de focalisation et mots-clés** – Forme de mouvement au choix en groupe – Intégrer des phases de récupération – Apprentissage technique

JOUR 2 APPLIQUER EN TANT QUE MONITEUR.TRICE

Matin — classique Observer et donner des feedbacks	Après-midi — skating Blended learning
Diriger sa concentration lors de l'observation et appliquer la routine d'orientation de l'attention – Dans les disciplines d'examen – Observer et donner des feedbacks sur la base de critères – Rituel	**Utiliser SnowHow dans l'enseignement** – Formes de mouvement skating

Vivre / organiser la pratique sportive

Transmission d'informations / mise en contexte

Programme annexe / repas / pause

Jour 1 : thème MFL psyché avec focus sur la « concentration »

Durée / source

Objectifs

Matin – facteurs d'influence de la concentration

- Les participant.e.s sont capables de nommer les **facteurs d'influence externes et internes** sur leur propre concentration et de les diriger consciemment.
- Les participant.e.s reconnaissent quel focus (étroit ou large) est pertinent pour l'apprentissage et la sécurité dans quelle situation.

Après-midi – diriger la concentration des participant.e.s dans son propre enseignement

- Les participant.e.s utilisent consciemment des **consignes de focalisation externes ou internes** pour favoriser la qualité du mouvement et la sécurité de leur groupe.
- Les participant.e.s connaissent l'utilité des **exercices avec mots-clés pour favoriser la concentration** sur le mouvement et en appliquent un de manière ciblée

Tâche préalable **5 h**

Montrer l'image lors de l'ouverture du cours



Accueil

Cette image montre une capacité importante pour nous : notre perception peut être sélective. Nous voyons ce sur quoi nous dirigeons notre attention. L'attention peut être :

- sélective
- partagée
- interne/externe (dirigée vers soi-même ou vers l'extérieur)
- étroite ou large

L'orientation soutenue et exigeante de l'attention que représente la concentration signifie faire abstraction des stimuli, diriger le focus et reconnaître des détails qui restent cachés au premier regard. C'est exactement de cela qu'il s'agit aujourd'hui.

Vivre / organiser la pratique sportive

Transmission d'informations / mise en contexte

Programme annexe / repas / pause

Matin (classique)
Échauffement : facteurs d'influence « internes/externes » sur l'attention

Jeu du robot
Tous les robots se déplacent par deux, librement et en trottinant légèrement dans le terrain délimité. Une tape sur l'épaule droite ou gauche dirige la direction du mouvement ; en touchant la tête, le robot avance tout droit. Il est interdit de toucher les autres participant.e.s.

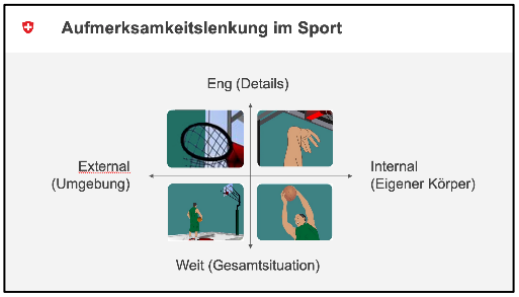
Tâche supplémentaire **interne :** consignes corporelles précises (focus sur son propre corps)
- « Fléchis les genoux »
- « Garde le haut du corps droit »
- « Tire tes omoplates vers l'arrière + rapproche-les »

Tâche supplémentaire **externe** : uniquement fixer des objectifs (focus sur l'effet du mouvement, l'objectif ou l'engin)
- « Déplace-toi le plus vite possible vers la ligne extérieure. »
- « Tape des pieds le plus fort possible jusqu'à la ligne extérieure. »

Discuter des questions de réflexion par deux lors d'un tour de course tranquille, puis les analyser :
- Dans quelle variante avez-vous moins réfléchi à votre mouvement ?
- **Interne :** que se passe-t-il lorsque je dis aux participant.e.s COMMENT ils et elles doivent bouger leur corps ?
  - Les points de focalisation internes aident à corriger les erreurs de manière ciblée, favorisent la perception corporelle et la compréhension de la technique.
- **Externe :** que se passe-t-il lorsque je dis aux participant.e.s QUEL résultat de mouvement ils et elles doivent atteindre ?
  - Les points de focalisation externes favorisent le plus fortement l'apprentissage moteur, car le mouvement se déroule automatiquement.

Échauffement libre sur le terrain avec des tâches
- Quelle expérience as-tu faite dans le sport avec les aspects psychiques ?
- Comment soutiens-tu tes participant.e.s dans leur concentration ? (tiré du travail préparatoire)
- Comment décrirais-tu la concentration ?
  - **Diriger l'attention** de manière ciblée sur les informations pertinentes
- Quels sont les 4 facteurs de développement de la dimension de développement psyché ?
  - **Concentration**, confiance en soi, motivation, régulation émotionnelle

Expérimenter les quatre formes d'attention à l'aide de différents exemples
La concentration peut être dirigée – en tant que moniteur.trice ou professeur.e de sports de neige, c'est toi qui définis sur quoi ton groupe se concentre. La sécurité est toujours la priorité – sur la piste de ski de fond comme dans le feedback.



Interne (focus dirigé vers soi-même)
Le.la chef.fe de classe donne des consignes corporelles très précises et favorise le ressenti personnel du moment.

- **À retenir :** les points de focalisation internes favorisent la perception corporelle et la compréhension de la technique.

- **Étroit :** interne étroit signifie se concentrer sur une seule pensée, sentir sa respiration ou percevoir la force dans ses jambes pendant la course. Le focus est dirigé sur une partie précise du corps (p. ex. pieds, tronc, épaules)



Exercice ski de fond : chaque participant.e perçoit pour soi quels muscles sont contractés pendant la poussée des bâtons lors de la poussée simultanée (concrètement, la musculature du tronc est contractée).
Exercice 5-10 : Se concentrer en s'amusant – Good Practice – Interne étroit : téléphone arabe avec poignée de main » mobilesport.ch

- **Large :** interne large désigne la réflexion sur plusieurs idées, souvenirs ou la perception du corps entier.

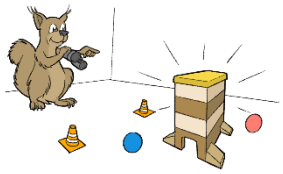


Exercice ski de fond : faire le pas classique sans bâtons et percevoir consciemment l'interaction de tous les mouvements clés. Comment ressens-tu toute la chaîne de mouvement lors de la poussée et de la glisse ?
Exercice 5-10 : Se concentrer en s'amusant – Good Practice – Interne large : tapotement de l'ours » mobilesport.ch

Externe (focus dirigé vers l'extérieur)
Le.la chef.fe de classe fixe des objectifs précis avec un focus sur l'effet du mouvement, l'objectif ou l'engin.

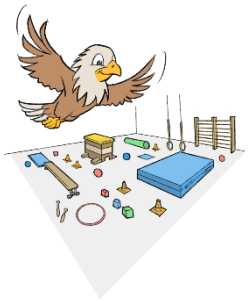
- **À retenir :** les points de focalisation externes favorisent le plus fortement l'apprentissage moteur.

- **Étroit :** focus sur un point/endroit précis (détail) à l'extérieur du corps



Exercice : des cônes sont placés en quinconce des deux côtés de la trace. Le pas alternatif est effectué dans la trace. La poussée des bâtons ou le pas suivant se fait toujours précisément à hauteur du cône.
→ Focus externe sur un objectif proche et concret.
Exercice 5-10 : je vois quelque chose que tu ne vois pas : Se concentrer en s'amusant – Good Practice – Externe étroit : je vois quelque chose que tu ne vois pas » mobilesport.ch

- **Large :** focus sur la situation globale à l'extérieur du corps, beaucoup d'éléments de l'environnement sont perçus simultanément. Idéal pour « lire » des situations complexes et évaluer l'environnement/les adversaires et coéquipier.ère.s, permet un haut degré d'anticipation



Exercice : **course panoramique**
Les participant.e.s avancent à un rythme tranquille et perçoivent consciemment tout ce qui les entoure : paysage, tracé de la piste, autres fondeur.euse.s, qualité de la neige, bruits.
Consigne : « Cite-moi à la fin trois choses que tu as remarquées et que tu n'aurais pas remarquées autrement. »
Exercice 5-10 : Se concentrer en s'amusant – Good Practice – Externe large : on cherche… » mobilesport.ch

Après-midi (skating)

L'attention est une ressource limitée
Intégrer librement des phases de récupération entre les parties de l'après-midi (p. ex. 1 tour libre ou un jeu intermédiaire). En tant que chef.fe de classe, expliquer clairement pourquoi on le fait.

- L'attention est une ressource limitée (proverbe japonais « Qui court deux lièvres à la fois n'en attrape aucun »)
- Une concentration permanente n'est pas possible
- Travailler « ici et maintenant » est important

Orientation consciente de l'attention à l'aide de mots-clés
À midi, une courte séquence vidéo sur l'exercice « Vol et maintenant » ainsi que des indications sur le travail avec des mots-clés sont envoyées aux participant.e.s par WhatsApp.

Indications pour le travail avec des mots-clés

- courts et percutants
- positifs
- orientent l'attention, n'expliquent pas

Exercice « Vol et maintenant » Concentration

Travail de groupe
Par groupes de 3 ou 4, des objectifs de processus et des mots-clés sont élaborés pour les trois formes de mouvement.

- Pas de patineur **(faire du ski de fond de manière sûre)**
- Pas de patineur asymétrique **(faire du ski de fond de manière efficace)**
- Pas de patineur un-un (1 :1) sous forme de sprint **(faire du ski de fond de manière dynamique)**

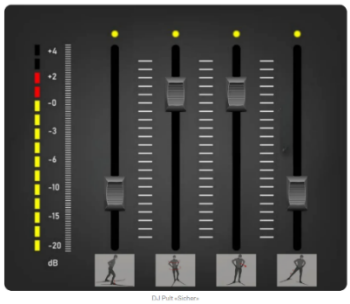
Exemple
Objectif de processus : dans le pas de un, l'athlète doit effectuer de manière rythmée une poussée des bâtons à chaque pas : « bâton – ski … bâton – ski ».

Schlüsselwörter zur Konzentrationsförderung

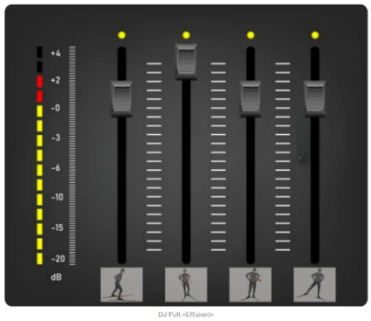
Prozessziele	**Schlüsselwörter**				
Ziel 1					
Ziel 2					
Ziel 3					
Ziel 4					
	Wie gut konntest du dich konzentrieren?				
Ziel 1	--	-	0	+	++
Ziel 2	--	-	0	+	++
Ziel 3	--	-	0	+	++
Ziel 4	--	-	0	+	++
Bemerkungen					

Table de mixage DJ faire du ski de fond de manière sûre, efficace et dynamique
En groupe, les participant.e.s élaborent la « table de mixage DJ » pour faire du ski de fond de manière sûre, efficace et dynamique (SnowHow ML mouvements clés)

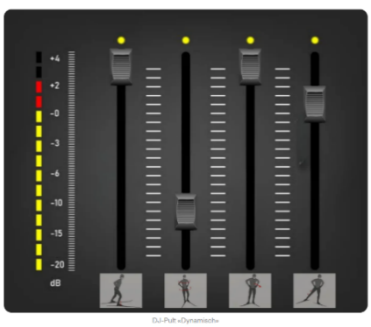
- **Faire du ski de fond de manière sûre <u>(pas de patineur):</u>** pour qu'une personne puisse glisser de manière sûre sur un ski, un transfert de poids complet doit avoir lieu. On l'obtient avant tout grâce aux mouvements clés rotation et bascule.



- **Faire du ski de fond de manière efficace <u>(pas de patineur asymétrique):</u>** faire du ski de fond de manière efficace signifie glisser sur la neige avec le moins d'effort possible grâce à une bonne technique. Une technique propre se reconnaît notamment au fait que les mouvements clés sont clairement identifiables. Lorsque ces mouvements clés sont harmonisés avec le bon timing, une coordination précise du travail des jambes et des bras (en particulier la poussée des bâtons) ainsi qu'une attitude de base stable, on parvient à prendre de la vitesse tout en obtenant de longues phases de glisse.



- **Faire du ski de fond de manière dynamique <u>(Pas de patineur un-un (1 :1) sous forme de sprint):</u>** Pour parcourir une distance le plus rapidement possible à ski de fond, il faut chercher en permanence à produire une forte impulsion de force par les skis et les bâtons afin d'accélérer efficacement. Contrairement au ski de fond sûr et efficace, le corps est constamment orienté dans le sens de la course lors du ski de fond dynamique. De ce fait, le mouvement clé rotation n'est plus utilisé que de manière minimale. La bascule du corps vers l'avant gagne en revanche en importance, car elle rend la poussée des bâtons plus puissante et contribue ainsi davantage à l'accélération. Pour une impulsion de force dynamique, les mouvements clés flexion/extension ainsi que la bascule active vers l'avant sont donc déterminants.



Vivre / organiser la pratique sportive | Transmission d'informations / mise en contexte | Programme annexe / repas / pause

Tâche en binôme
Les participant.e.s se donnent mutuellement un feedback personnel sur chaque forme de mouvement avec une forme d'entraînement concrète :

- **Pas de patineur**: focus externe (p. ex. laisse une trace en sapin dans la neige molle)
- **Pas de patineur asymétrique**: focus externe ou interne
- **Pas de patineur un-un (1 :1) sous forme de sprint**: focus interne (p. ex. gaine activement ton tronc avant la poussée des bâtons)

Réflexion et transfert dans la pratique

30'

Réflexion axée sur la pratique :

- **Focus attentionnel interne :** effet important sur la perception corporelle et la compréhension du mouvement. Risque de ne pas être dans l'ici et maintenant (lien avec le jour suivant)
- **Focus attentionnel externe :** effet important sur l'apprentissage moteur et la compréhension. Aide à être dans l'ici et maintenant. (lien avec le jour suivant)
- **En résumé :** un seul point de focalisation bien choisi est plus efficace que trois consignes simultanées. (lien avec le jour suivant)

Réflexion personnelle :

- Comment reconnais-tu où se trouve ta propre attention ?
- Comment reconnais-tu où se trouve l'attention de tes participant.e.s ?

Transfert dans la pratique :

- Lien avec l'enseignement au quotidien – quoi et comment je mets en œuvre
- Mise en œuvre dans le MFL

Vivre / organiser la pratique sportive | Transmission d'informations / mise en contexte | Programme annexe / repas / pause

Jour 2 : thème MPM – Nordic Academy / maîtriser le sport

Durée / source

Objectif

Matin – affiner son propre focus lors de l'observation

- Les participant.e.s sont capables de diriger leur propre **concentration d'observation (dans l'ici et maintenant)** et donnent par feedback un seul point de développement clairement priorisé
- Les participant.e.s sont capables d'effectuer la **routine d'orientation de l'attention** et en comprennent l'effet
- Présentation et application de la Nordic Academy

Après-midi – maîtriser le sport

- Faire du ski de fond de manière sûre, efficace et dynamique
- Améliorer les formes de mouvement à l'aide de SnowHow

Préparation du jour

15'

- Intégrer SnowHow
- Forme de mouvement : points clés, Good Practice
- Faire du ski de fond de manière efficace et dynamique
- Ancrer l'orientation de l'attention par vidéo comme routine : **cure de 10 secondes**
  - Les participant.e.s regardent une courte vidéo sur la cure de 10 secondes : https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur ?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

§ **Échauffement + mise en route** **5 h**

Échauffement à l'aide de l'orientation de l'attention (cure de 10 secondes) lors d'une compétition d'équilibre
ou
Relais avec lancer de balle en équipes de 4 (l'équipe discute des mots-clés et du rituel)

- Langage corporel positif
- Détente (inspiration)
- Préparation (mot-clé)
- Rituel

Matin (classique)

Mise en route

- **Tâche :** définir 2 points d'arrêt et, jusque-là, réfléchir au passé, à l'avenir et à l'ici et maintenant en lien avec un feedback technique personnel
  - Mettre en commun en groupe CE QUE cela me fait

Définir le focus d'observation (dans l'ici et maintenant)

Ensuite, on discute de la manière de placer le focus dans l'ici et maintenant

- Proposer des tâches variées et exigeantes
- Diriger l'attention d'un focus interne (p. ex. pensées) vers un focus externe (p. ex. engin)
- Annoncer suffisamment tôt les changements de tâche
- Utiliser des rituels et routines récurrents, les définir soi-même (les siens)
- Prévoir régulièrement de petites formes d'entraînement (p. ex. exercices) pour entraîner le focus attentionnel (voir Good Practice)
- Réduction des sources potentielles de distraction comme p. ex. les smartphones, les parents, la musique, etc.
- Exercice de pleine conscience (ramener les participant.e.s dans l'ici et maintenant)
  - Sentez vos pieds – seulement la plante avant – seulement les talons

Vivre / organiser la pratique sportive | Transmission d'informations / mise en contexte | Programme annexe / repas / pause

- Combien de personnes voyez-vous avec un casque blanc
- Sentez comment votre cage thoracique s'ouvre lorsque vous respirez
- Focus sur l'expiration

Nordic Academy : tâches motrices et Good Practice
À l'aide de la Nordic Academy, les participant.e.s travaillent les bases du pas classique et les formes de mouvement pas alternatif, poussée simultanée avec un pas, forme sprint de la poussée simultanée, forme sprint du pas alternatif (Nordic Academy : p. 22, 24, 26, 48, 68)

Déroulement :
- Des groupes de 4 sont formés
- La forme d'organisation choisie est une rotation
- Pour chaque page de la Nordic Academy, chaque groupe dispose de 15 min pour passer en revue les formes de mouvement
- Les participant.e.s passent en revue les tâches motrices et les points clés des formes de mouvement
- Pour chaque forme de mouvement, les participant.e.s notent une progression méthodologique possible (SnowHow peut servir d'aide)
- Ensuite, les groupes présentent leurs progressions méthodologiques à toute la classe

Après-midi (skating)
Mise en route
Trois petits tours de mise en route avec la tâche de noter le comportement des mouvements clés
- **Faire du ski de fond de manière sûre :** les participant.e.s font un tour avec les chaussures ouvertes et sans bâtons.
- **Faire du ski de fond de manière efficace :** pendant ce tour, les participant.e.s veillent consciemment à une exécution technique propre, à un transfert de poids optimal et à une longue phase de glisse.
- **Faire du ski de fond de manière dynamique :** les participant.e.s font le dernier tour le plus vite possible.
- **Mettre en commun en classe :** quels sont vos constats ou les différences entre les trois tours ? L'intensité des différents mouvements clés a-t-elle changé ?

Formes de mouvement skating
Par deux, les participant.e.s travaillent les formes de mouvement skating. L'objectif est que chaque participant.e ait reçu un feedback individuel sur chaque forme de mouvement, soit conscient.e de ses possibilités d'amélioration et ait reçu des exercices adaptés pour progresser.

SnowHow doit être utilisé comme aide sous forme de blended learning :
- Pas de patineur
- Pas de patineur un-un (1:1)
- Pas de patineur un-deux (1:2)
- Pas de patineur asymétrique

→ La sécurité est toujours la priorité – sur la piste de ski de fond comme dans le feedback.
→ Intégrer l'orientation de l'attention (langage corporel positif, détente (inspiration), préparation par mots-clés, rituel)

Réflexion et transfert dans la pratique 30'

- **Matin :**
  - Définir le focus d'observation dans l'ici et maintenant
    - Résumer avec toute la classe selon la méthode du tour éclair
  - Nordic Academy
    - Présentation du produit et domaine d'application
- **Après-midi** (changement de méta-niveau) :
  - Faire du ski de fond de manière sûre, efficace et dynamique
    - Quelles sont les différences et pourquoi faisons-nous ces gradations ?
  - Approfondir les formes de mouvement
    - (év. regarder ensemble le ML →transfert : comment j'utilise SnowHow dans l'enseignement)

- **Transfert**
  - Zukunftsmail.com – mesures pour ma pratique
  - Lettre au futur
  - Programmée peu avant le début de la saison
  - Idée MFL PostCard App – s'écrire à soi-même une carte avec une photo du cours de perfectionnement et des mesures pour sa propre pratique

Clôture du cours 30'

- **Évaluation**
- **Bilan**

Vivre / organiser la pratique sportive

Transmission d'informations / mise en contexte

Programme annexe / repas / pause