Dossier du cours
CP_Ski 2026/27

Lieu de rassemblement

Lieu	Lieu	Responsables du stage	Responsables du stage
Date	00 h 00 – 00 h 00 h 00	Numéro de téléphone	000 000 00 00
N° du cours	N° du cours		

Tâche préparatoire
- Module d'apprentissage « Concentration », *compris 2 questions pratiques (env. 45 min)*
- News sports d'hiver 2026/2027

CP Jour 1

9h00	**Ouverture du stage**
9 h 30 – 12 h Neige	**Pratique – Thème CP** Concentration dans les sports de neige
12 h 00 – 13 h 30	**Déjeuner** Discussion sur le travail préparatoire
13 h 30 – 16 h Neige	**Pratique – Thème CP** Concentration dans les sports de neige
à partir de 16 h	**Réflexion et mise en pratique** Transposition dans la pratique

CP Jour 2

9 h 30 – 12 h Neige	**Pratique – Thème CP** Concentration dans les sports de neige Bonnes pratiques
12 h 00 – 13 h 30	**Déjeuner et échange d'idées**
13 h 30 – 15 h 30 Neige	**Pratique – Thème CP** Concentration dans les sports de neige Discipline sportive – Compétences
15 h 30 – 16 h	**Réflexion et transposition** Transposition dans la pratique
16 h	**Conclusion du stage** Évaluation et analyse

Vivre / donner forme à la pratique sportive

Transmission des informations / Contexte

Programme parallèle / Restauration / Pause

Objectifs d'apprentissage obligatoires du module CP

S'engager en tant que moniteurs et monitrices de sports de neige

- Moniteurs et monitrices de sports de neige...
  - … comprennent et adhèrent au **programme CP** et définissent les modalités de sa mise en œuvre.

Comprendre et enseigner la discipline sportive

- Moniteurs et monitrices de sports de neige...
  - … abordent la question **de la concentration dans les sports de neige** et sont capables de mettre en œuvre des mesures ciblées dans leur pratique.

Message clé

- Les points de concentration internes favorisent la conscience de son corps et la compréhension de la technique.
- Les points de concentration externes favorisent au maximum l'apprentissage du mouvement.
- La concentration est contrôlable : en tant que moniteur, c'est vous qui déterminez sur quoi votre groupe se concentre.
- La sécurité est toujours la priorité absolue – tant sur la piste que lors du retour d'expérience.
- Un seul point d'attention bien choisi est plus efficace que trois consignes données simultanément.

JOUR 1 COMPRENDRE ET EXPÉRIMENTER

Demain — Facteurs influençant la concentration	Après-midi — Gérer la concentration
Quels sont les facteurs externes et internes qui influencent la concentration ? – Sécurité – Expérimenter la concentration étroite et la concentration large	**Utiliser des exercices axés sur la concentration et des mots-clés** – Libre choix de la forme de mouvement en groupe – Intégrer des phases de récupération – Apprentissage de la technique

JOUR 2 : MISE EN PRATIQUE EN TANT QU'INSTRUCTEUR/INSTRUCTRICE

Matin — Observer et donner un retour d'information	Après-midi — Compétences sportives
Gérer sa concentration pendant l'observation et mettre en œuvre la routine d'orientation de l'attention – Observer de manière ciblée et donner un retour d'information sur les points clés – Mots-clés – Bonnes pratiques avec Swiss Snow League	– Appliquer des mesures de concentration de manière individuelle

Vivre / donner forme à la pratique sportive

Transmission des informations / Contexte

Programme parallèle / Restauration / Pause

Jour 1: Thème CP

Durée / Source

Objectifs

Matin – Facteurs influençant la concentration

- Les participants sont capables d'identifier **les facteurs externes et internes** qui influencent leur concentration et de les gérer en toute conscience.
- Les participants identifient quel type d'attention (ciblée ou globale) est pertinent pour l'apprentissage et la sécurité dans une situation donnée.

Après-midi – Orienter la concentration des participants pendant son cours

- Les participants utilisent consciemment **des repères de focalisation externes ou internes** pour favoriser la qualité du mouvement et la sécurité de leur groupe.
- Les participants connaissent les bienfaits des **exercices avec des mots-clés pour favoriser la concentration** sur le mouvement et en appliquent un de manière ciblée

Échauffement + préparation **5 heures**

Facteurs internes/externes :
Par deux, tous à l'intérieur d'une zone délimitée

Jeu du robot
Tous les robots se déplacent librement et en trottinant légèrement à l'intérieur de la zone délimitée. En touchant l'épaule droite ou gauche, on contrôle la direction du mouvement, tandis qu'en touchant la tête, le robot avance tout droit. Il est interdit de toucher les autres participants.

Le responsable de la classe indique quand intégrer l'exercice supplémentaire :

- **Tâche supplémentaire 1 – Interne :**
  Donnez des instructions physiques très précises :
  - « Plie les genoux. »
  - « Garde le torse droit. »
  - « Ramène tes omoplates vers l'arrière et rapproche tes épaules. »

- **Exercice supplémentaire 2 – Extérieur :**
  Il suffit désormais d'indiquer les objectifs :
  - « Déplace-toi le plus vite possible vers la ligne de touche. »
  - « Frappe le plus fort possible en direction de la ligne de touche. »

Ensuite, distribuez les questions de réflexion, remettez-les aux élèves avant qu'ils ne montent dans la remontée mécanique, puis demandez-leur de les évaluer :

- **Dans quelle variante avez-vous le moins réfléchi à votre mouvement ?**
- **Interne :** Que se passe-t-il si je demande aux participant·e·s comment ils doivent bouger leur corps?
  - Les points de focalisation internes facilitent la correction ciblée des erreurs et développent la conscience corporelle, la perception et la compréhension technique.
- **Externe :** Que se passe-t-il si je demande aux participant·e·s quel résultat de mouvement ils doivent atteindre ?
  - Les points de focalisation externes sont les plus efficaces pour favoriser l'apprentissage moteur.

Mise en mouvement *(2 descentes)*

- **Question pendant l'échauffement :** comment décrirais-tu la concentration ?
  - Réponse : concentrer **son attention** de manière ciblée sur les informations pertinentes

Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause

- Ajuster l'amplitude du champ visuel (élargir/rétrécir) en fonction de facteurs externes ❼ orienter et modifier **le foyer de l'attention**
    - Expérimenter la différence entre un champ de vision large et un champ de vision restreint
      Rétréci : entrer avec une largeur réduite, en percevant peu mais avec précision
      Large : adopter un champ visuel plus large, en percevant beaucoup mais de manière assez imprécise

	LARGE (beaucoup, plutôt imprécis)	ÉTROIT (peu, mais précis)
EXTERNE (external)	**Externe large** Vue d'ensemble : parcours, terrain, lumière, autres athlètes, tracé, piste de fond ou park dans son ensemble Exemple : reconnaissance, placement dans le peloton, ski libre sur piste fréquentée	**Externe étroit** Un détail : le prochain obstacle, un point de la trajectoire, la surface de la neige devant l'engin Exemple : regard sur la prochaine porte, le kicker ou la cible
INTERNE (internal)	**Interne large** Sensations corporelles globales, état, pensées, analyse, plan Exemple : analyse à l'arrivée, évaluation de l'activation et de la fatigue	**Interne étroit** Un signal corporel, une respiration, un mot-clé Exemple : une respiration et un mot-clé au départ ou avant le tir

Le matin
Découvrir la concentration à travers différents exemples
La concentration est maîtrisable : en tant que responsable ou moniteur de sports d'hiver, c'est vous qui déterminez sur quoi votre groupe doit se concentrer.

Sécurité
→ La sécurité est toujours la priorité absolue – tant sur les pistes que lors du retour d'expérience.
Exemple: vue d'ensemble de la pente (sécurité)
- *Observer la pente depuis le haut: raide/plate, beaucoup de monde, bosses, plaques de glace, point de rassemblement*
  Expliquer l'itinéraire à son/sa partenaire, puis skier – réflexion: «Où as-tu adapté ton trajet?»

Exemple: lecture de la neige
- *Regarder 10 m devant les skis, adapter le rayon des virages aux conditions de neige (surface damée, bord de piste, bosses)*

Interne (orienté vers soi-même)
Forme de mouvement: ***virages courts***
Le moniteur donne des indications corporelles très précises et favorise l'état d'esprit personnel et du moment :
Précis: se concentrer sur une partie spécifique du corps (par ex. les pieds, le torse, les épaules)
Large: quel mouvement décrit le mieux ton état actuel lorsque tu skis ?
- **Remarque:** les points de concentration internes favorisent la conscience de son corps et la compréhension de la technique.

Externe (orienté vers l'extérieur)
Forme de mouvement: ***virages courts***
Le moniteur fixe des objectifs précis:
Précis: se concentrer sur une partie spécifique du corps en fonction du type d'entraînement, sous la direction du moniteur (par exemple: les pieds, le torse, les épaules)
Large: exécuter un mouvement donné et prêter attention aux points clés prédéfinis
- **Remarque:** les points de concentration externes favorisent davantage l'apprentissage du mouvement.

Exemple External + Internal

External large – Compter les couleurs

- *L'enseignant·e nomme une couleur, les participant·e·s comptent jusqu'au point de rassemblement tout ce qui est de cette couleur (vestes, casques, panneaux de piste).*
- *Le regard balaie toute la pente; progression: deux couleurs.*
- ***Réflexion:** « As-tu remarqué comment tu skiais?»*

External étroit – Point suivant

- *Choisir des points dans le terrain (boule de neige, trace, bosse) et effectuer un virage autour.*
- *Regarder uniquement le point suivant et le montrer avec le bâton.*
- *Variante : en file indienne, regard uniquement sur le changement de virage dans la trace de la personne de tête.*
- ***Réflexion:** «Que se passe-t-il lorsque tu regardes tes skis?»*

Internal large – Raide, détendu, intermédiaire

- *3 descentes: complètement raide – complètement détendu – jambes détendues / haut du corps stable.*
- *Comparer: quelle variante fonctionne le mieux?*

Internal étroit – Pression sur le gros orteil

- *Ski: Ressentir uniquement la pression sur le gros orteil du pied extérieur et dire discrètement « maintenant » à chaque mise en pression.*

Après-midi

L'attention est une ressource limitée *(à utiliser à volonté l'après-midi)*

Insérer des phases de récupération entre chaque partie : par exemple, 1 parcours libre, insérer un intermède

- Expliquer clairement, en tant que responsable de la classe, la raison pour laquelle on procède ainsi. Afin qu'à l'avenir, on puisse en faire un usage conscient.
  - L'attention est une ressource limitée.
  - Il n'est pas possible de rester concentré longtemps.

Travailler selon la forme de mouvement préférée

Laisser le groupe choisir lui-même ; en tant que responsable de la classe, recourir à différentes formes de mouvement et d'organisation si nécessaire, en répondant aux besoins individuels du groupe

- Adapter les formes d'entraînement (par exemple, les exercices) au niveau des participants – jouer avec la focalisation interne/externe de l'attention
  - Retour individuel – créer des mots-clés
  - Accompagnement technique individuel – en fonction de la situation spécifique
- Expliquer **les exemples FTEM** (mental) et les faire expérimenter

Exemple: replay de la descente

- *Après la descente, fermer les yeux, rejouer mentalement la descente et mentionner un élément.*

Exemple: un mot par descente

- *Choisir un mot issu du replay (« souple », « précoce », « regard »).*
- *Pendant la descente, se concentrer uniquement sur ce mot ; l'enseignant·e ne donne pas d'autres consignes.*

Exercices d'entraînement avec des tâches supplémentaires

- Grâce aux retours d'expérience, chaque participant dispose de 1 à 3 mots-clés pour orienter son attention
  - Développement par le travail en binôme

Réflexion et mise en pratique — 30 min

Réflexion axée sur la pratique:

Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause

- **Concentration interne:** effet important sur la perception de son propre corps et la compréhension du mouvement. Risque de ne pas être dans l'ici et maintenant (lien avec le lendemain)
- **Concentration externe:** effet important sur l'apprentissage et la compréhension du mouvement. Aide à rester dans l'ici et maintenant. (Lien avec le lendemain)
- **En résumé:** un seul point d'attention bien choisi est plus efficace que trois consignes données simultanément. (Lien avec le lendemain)

Réflexion personnelle:

- Comment reconnais-tu où se trouve ton attention ?
- Comment reconnaissez-vous où se porte l'attention de vos participants ?

Application pratique:

- Lien avec le quotidien pédagogique – quoi mettre en pratique et comment
- FTEM – Chemin des athlètes

Jour 2: Thème CP – Bonnes pratiques Swiss Snow League / Savoir-faire dans la discipline sportive

Durée / Source

Objectif

Matin – Affiner sa concentration pendant l'observation

- Les participants sont capables de **gérer** leur **concentration pendant l'observation (ici et maintenant)** et, pour chaque retour d'information, indiquent un seul point à développer qui est clairement prioritaire
- Les participants sont capables d'effectuer **l'exercice d'orientation de l'attention** et en comprennent l'effet
- Les participant·e·s connaissent la structure de la **Swiss Snow League révisée** (Leagues, Levels, compétences « Je peux », « Je découvre », « Je sais ») grâce à leur propre expérience

Après-midi – Compétences sportives
(FTEM / Module d'apprentissage / Mobilesport Concentration 5-12)

- Les participants travaillent leur technique personnelle (compétences dans la discipline sportive)

Préparation quotidienne

15 min

- Intégrer SnowHow (ou lien public: dans la rubrique Actualités des sports d'hiver, 26/27)
- Intégrer la Swiss Snow League révisée
  - ML Swiss Snow League: https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ
  - Intégrer la plateforme d'apprentissage numérique et le plan d'apprentissage **Ski:** https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-fr/
- Forme du mouvement: points clés, bonnes pratiques
- Test de sécurité Snow Safety
- www.suva.ch/sports-de-neige
- Intégrer la vidéo pour focaliser l'attention comme routine : **la séance de 16 secondes**
- Les participants regardent une courte vidéo sur la « routine des 16 secondes » : https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause

Exercices de pleine conscience (*à utiliser à volonté au cours de cette journée)*
L'animateur intègre de petits exercices de pleine conscience (pour ramener les participants dans l'ici et maintenant)

- Percevoir ses pieds – uniquement la plante des pieds – uniquement les talons
- Combien de personnes voyez-vous sur la piste avec un casque blanc ?
- Sentez comment votre poitrine s'ouvre tandis que vous respirez
- Concentrez-vous sur l'expiration

Exemple: garer ses pensées – boule de neige

- *Au début de la journée, former une boule de neige et y déposer toutes ses pensées (travail, téléphone portable, rendez-vous).*
- *La presser fermement et la déposer au bord de la piste.*

---

§ **Échauffement + mise en condition** **5 heures**

Échauffement basé sur la concentration (exercice des 16 secondes) lors d'épreuves d'équilibre ou d'autres jeux en 1 contre 1 (par ex. la lutte du kangourou)

1. Langage corporel positif
2. Relaxation (respiration)
3. Préparation (mot-clé)
4. Rituel

Matin

Mise en route *(1 descente)*

Passé – Futur et ici et maintenant

- **Tâche :** définir deux points de repère ; jusqu'à ce moment-là, réfléchir au passé, à l'avenir et au présent en lien avec un retour technique personnel
  - Réfléchir en groupe à CE QUE cette expérience suscite en moi

Swiss Snow League: vivre les skills

L'enseignant·e responsable de la classe choisit au début un ou plusieurs niveaux de la **Swiss Snow League**, en fonction du groupe ainsi que de la piste et de l'infrastructure disponibles sur le site ABL concerné. Le **Swiss Snow Pass** est intégré dans cette démarche.

Skills: « Je sais faire »

- Les participant·e·s réalisent et expérimentent eux-mêmes les skills « Je sais faire » correspondant à la League sélectionnée, en petits groupes ou avec l'ensemble de la classe, selon les conditions de piste et l'espace disponible sur place.

Skills: « Je découvre » / « Je sais »

- Les participant·e·s découvrent et comprennent ensuite la différence entre les skills « Je découvre » et « Je sais » de la League concernée.
- La question des critères de réussite est également abordée : à quel moment un critère est-il considéré comme atteint ?

Observer, évaluer et comparer avec la plateforme numérique

https://www.snowsports.ch/document/ssle-lehrplan-ski-fr/

- **Exercice en binôme :** Une personne présente un skill « Je sais faire », tandis que l'autre explique où celui-ci se situe dans la Swiss Snow League.
- **Comparaison avec la plateforme numérique et le plan d'apprentissage :** L'autoévaluation est directement comparée à la description officielle et/ou à la vidéo de référence disponible sur la plateforme numérique de la Swiss Snow League.

- **Question clé** « Comment puis-je être certain·e que l'enfant remplit réellement le critère ? »
- *Lorsque l'enfant atteint entièrement l'objectif défini dans le plan d'apprentissage officiel. L'enseignant·e doit donc connaître et utiliser la plateforme numérique ainsi que le plan d'apprentissage.*

Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause

- **Réflexion en plénière**
  « Dans quels cas mon évaluation était-elle proche de la référence de la plateforme, et dans quels cas ne l'était-elle pas ? »
  « Quelles conséquences cela a-t-il pour mon observation au quotidien ? »

Quiz Swiss Snow League

- Avant ou pendant la pause de midi, le quiz (partie 1 + 2) est réalisé dans le module d'apprentissage:
  https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ Intégrer et utiliser ce quiz dans le déroulement du cours.

Après-midi:
échauffement
Échauffement visant **à trouver la position de base idéale**

- **Discussion en classe:** définir la position de base optimale pour les conditions du jour
  - Le moniteur donne un retour individuel à chaque participant

Enchaînement de mouvements: points clés pour chaque phase de l'enchaînement

- Définir la forme de mouvement en groupe (peut également se faire individuellement)
- Identifier les points clés pour chaque phase du mouvement

- Petits groupes: chaque groupe se voit attribuer une phase de la séquence de mouvement
  - Tâche de groupe:
    - **Points clés:** élaborer les points clés de la phase
    - **Bonne pratique:** présenter une forme d'entraînement (par exemple un exercice) à l'appui d'un point clé (la bonne pratique comme support)

Vidéo
Vidéo par deux, en choisissant individuellement une séquence de mouvements (ou la même que précédemment), donner un retour d'expérience en s'appuyant sur les points clés.

- Regarder sans la vidéo
- avec vidéo

Test de sécurité Snow Safety (bpa)
Effectuer le test de sécurité (bpa) afin de rafraîchir les thèmes liés à la sécurité.

- www.suva.ch/sports-de-neige

Réflexion et mise en pratique

30 min

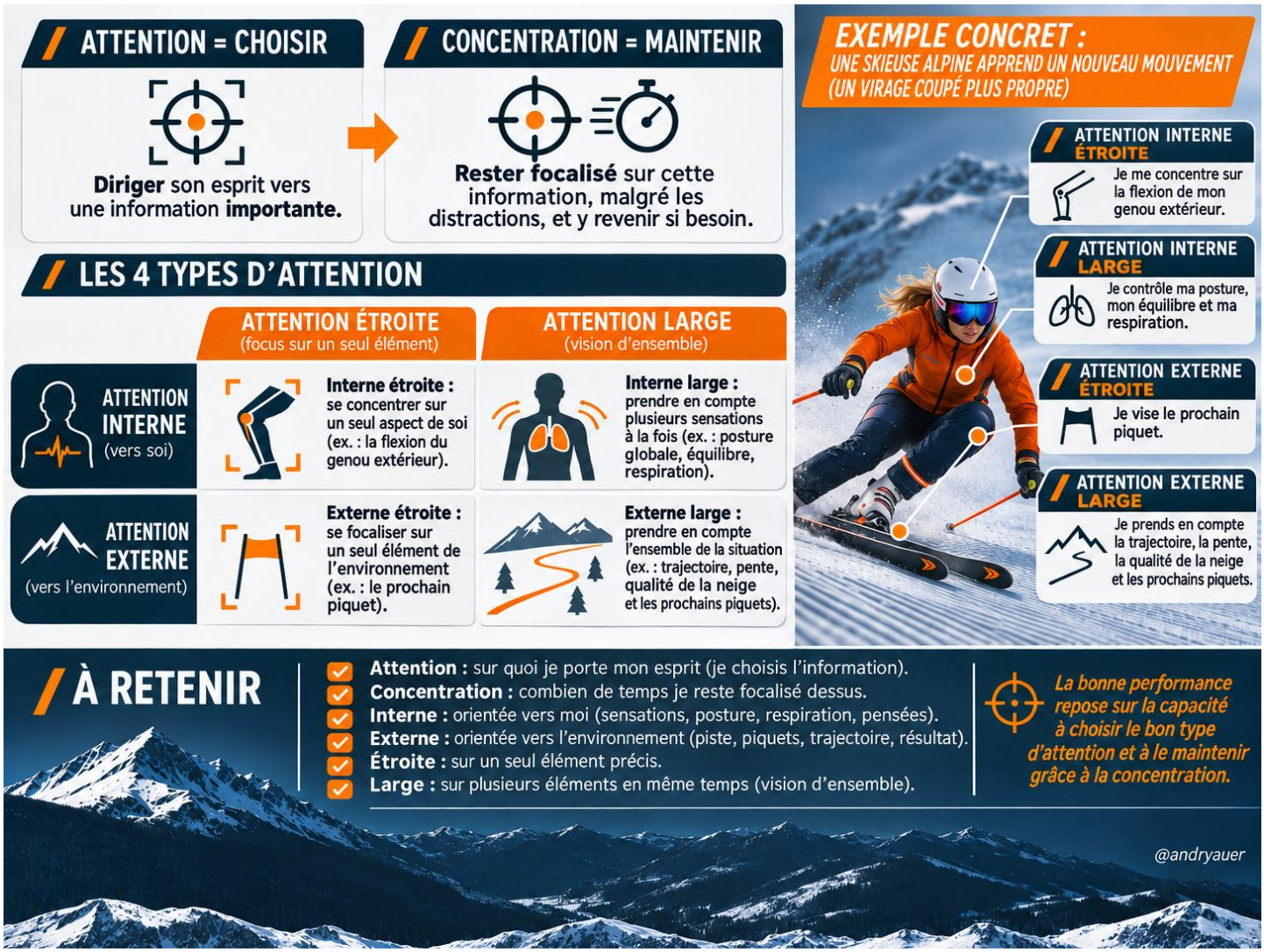
- **Matin :**
  - Définir le champ d'observation dans l'ici et maintenant
    - Synthèse avec toute la classe à l'aide de la méthode des « lumières flash »
  - Réfléchir à la Swiss Snow League
    - ML Swiss Snow League: https://snowsports.flink.host/s/vFDxIFEJ
    - Synthèse avec toute la classe à l'aide de la méthode des cinq doigts : (Qu'est-ce qui était bien ?, Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné ?, Qu'est-ce qui a été trop peu abordé ?, Qu'est-ce qui n'était pas optimal ?, Quels enseignements ou quelles améliorations en tirer pour la suite ?)
- **Après-midi :**
  - Comparaison entre la situation actuelle et l'objectif. Définir l'objectif personnel pour la prochaine séance d'entraînement et les formes d'entraînement possibles (par ex. exercices)
  - Exercices sur les points clés : y suis-je parvenu ? Pourquoi oui / pourquoi non ?
  - Évaluer le test de sécurité Snow Safety et remettre le certificat.

30 min

Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause

Fin du cours

- **Évaluation**
- **Réflexion**



Vivre / donner forme à la pratique sportive | Transmission des informations / Contexte | Programme parallèle / Restauration / Pause