

Le ski, activité de pleine nature, contribue non seulement au développement de l'enfant par la mise en jeu de nombreuses compétences physiques et intellectuelles (précision des gestes et coordination, maîtrise de soi, volonté) mais permet également une meilleure connaissance du milieu montagnard (relief, conditions météorologiques particulières dont il faut tenir compte...). Alors conjugurons plaisir de la glisse et apprentissage.

CONNAISSANCE DE L'ACTIVITÉ SKI ALPIN

PAR
M. DURRENBACH

On a souvent tendance à considérer le ski alpin comme très technique en l'opposant au ski de fond. Si l'idée d'un tronc commun pour ces deux disciplines demeure fondamentale, le ski alpin est avant tout l'école du pilotage et du traçage de courbes qui met le débutant mais aussi le skieur confirmé face à une composante universelle, la pesanteur. Voici quelques données générales concernant cette activité pour comprendre et aider l'enfant dans ses apprentissages.



LES HABILÉTÉS MOTRICES

Skier, c'est avant tout maîtriser son équilibre en glissant sur un terrain plus ou moins pentu. C'est aussi adapter ses mouvements aux conditions imposées par le terrain, tourner, sauter, freiner... A l'école, l'enfant est encore débutant et doit progressivement maîtriser :

• L'équilibre avant-arrière et gauche-droite

La chaussure de ski alpin impose des contraintes spécifiques dans la prise de conscience de l'équilibre. En effet le bas de la jambe et la cheville sont maintenus par une « chaussure rigide » qui les relie aux skis ; en ouvrant légèrement celle-ci, on

favorise un appui sur la languette avant qui aide l'enfant à reconnaître par contraste les différents appuis sollicités.

Proposer dès les premiers contacts une évolution avec un seul ski pour éprouver, ressentir et se familiariser avec la glisse. La mise en œuvre de jeux divers pratiqués sur un espace plat puis en pente légère met les enfants en situation de réussite en leur donnant plus d'autonomie. Par exemple jouer :

- à la « trottinette » : se propulser avec le pied libre et rechercher des phases longues de glisse sur terrain damé,
- au « sqwal » : poser le pied libre devant celui qui est fixe,
- à « la cigogne » : sur une légère pente, glisser sur un ski et s'arrêter sur un replat ou en contre-bas.



La trottinette

PHOTOS : AUTEUR



Le sqwal



La cigogne

• **La vitesse**

Sa maîtrise est possible en adaptant son type d'évolution mais une constante demeure : la position des bras qui doivent être placés devant soi, comme si « l'on conduisait une voiture » :

- **face à la pente** : en « chasse-neige » (ouverture des skis : talons écartés) et en contrôlant sa vitesse avec arrêt naturel grâce à un replat en bout de glisse. Il s'agit de faire sentir le mouvement sans skis aux pieds ; l'enfant doit avoir l'intention de « visser la chaussure », de produire une rotation par pivotement des deux pieds. Être attentif à la position des genoux qui sont fléchis vers l'avant et non serrés pour éviter des prises de carre exagérées ;



- **en courbes plus ou moins fermées** : en maintenant ses skis en position « chasse-neige » ou parallèles ; l'intention étant de piloter le ski extérieur au virage et d'alléger l'autre appui en soulevant éventuellement le ski intérieur au virage ;

- **avec virages** : il s'agit de maintenir un rythme particulier dans son déplacement : accélérer face à la pente et revenir en traversée, voire remonter dans la pente pour perdre de la vitesse : il s'agit de faire comme si « on pilotait une Formule 1 ». Valoriser ces conduites coulées de virages face à la pente est une composante essentielle indissociable des premiers apprentissages car elle permet de parcourir une longue distance et donc d'investir les différents registres d'actions motrices.

• **L'arrêt**

Il requiert des intentions particulières et plusieurs formes sont possibles :

- « naturel » : grâce à une pente légère avec replat en contre-bas,
- en maintenant l'appui sur le ski aval lors du virage jusqu'à arrêt en remontant dans une pente faible,
- par écart des skis : ouvrir le talon du ski aval en traversée,
- par braquage progressif des deux skis réalisé par flexion en touchant les chaussures avec les mains ou encore par extension en produisant un léger saut.

LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES

Des facteurs tant intellectuels qu'affectifs interviennent dans l'apprentissage du ski.

L'attention et l'anticipation

Elles sont complémentaires et fonctionnent en boucle. La première favorise la lecture du terrain et permet d'adapter ses actions motrices : par exemple, une bosse apparaît, il convient d'accélérer pour éviter d'être déséquilibré. La deuxième intervient

dans l'anticipation sur la lecture du terrain : une plaque gelée ou une pierre peut se trouver derrière une bosse.

La déduction

Seule, la prise d'informations n'est pas suffisante ; c'est la pertinence des choix qui en découlent qui est importante ; par exemple, le passage d'une neige damée à une neige non damée provoque un freinage qu'il faut prévoir.

L'ANALYSE DES COMPORTEMENTS

Une totale disponibilité musculaire ainsi qu'une utilisation appropriée du matériel sont indispensables à l'apprentissage du ski. Or l'appréhension est un état qui rend cela quasiment impossible. Il est par conséquent important de prendre en compte les blocages principaux pour aider l'enfant à les dépasser et progresser dans ses actions.

L'appréhension, source de perturbation

Elle varie en fonction de facteurs externes (état de la neige, choix de la pente ; froid, brouillard) et internes (fatigue, état affectif, contrôle de soi). Bien que d'origines différentes, elle trouve sa source dans l'angoisse de la chute ou du vide qui se manifeste par le refus direct de la glisse (peur d'accélérer) ou indirect de la pente (peur du glissement supposé).

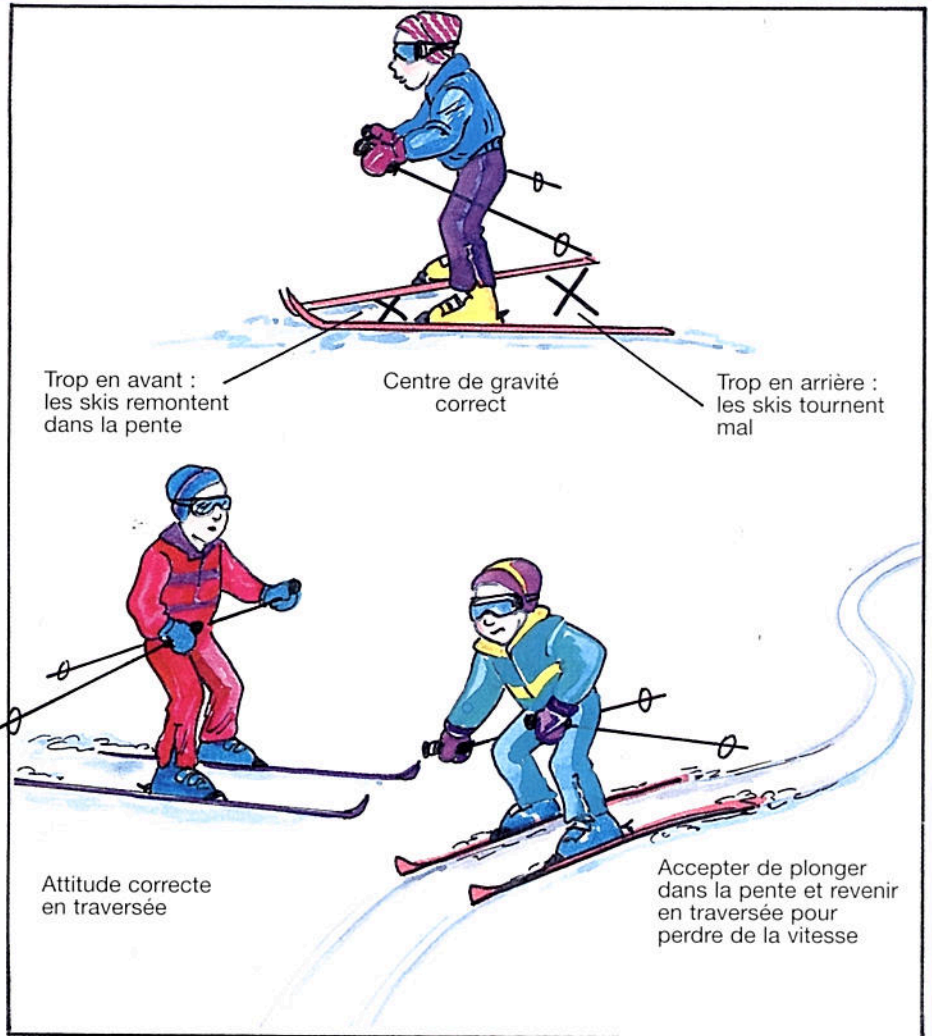
• **Refuser de glisser** se manifeste par une crispation musculaire générale provoquant une attitude défensive de recul et un réflexe de freinage sur les carres.





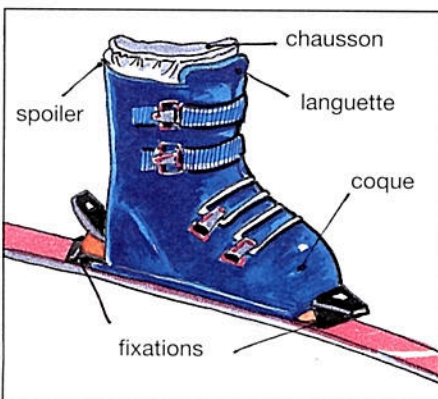
• **Refuser la pente** a une influence plus complexe ; outre la crispation qui perturbe l'équilibre et provoque la fatigue, l'enfant angoissé adopte des postures néfastes à son apprentissage :

- une orientation du haut du corps vers l'amont : ce verrouillage contrarie les virages avals ; l'équilibre est rompu par une mauvaise répartition du poids (ski amont, ski aval),
- une prise de carres accentuée : le pivotement est limité et l'effort directionnel est contrarié,
- une attitude de recul : l'enfant ne peut virer correctement car il refuse de plonger dans la pente et cette peur annihile sa position équilibrée,
- une précipitation motrice notamment pour virer : il recherche des virages très courts pour rester le moins longtemps possible dans la pente.



LA SÉCURITÉ

Aider l'enfant à vaincre ses peurs et l'amener à construire ses apprentissages impliquent pour l'enseignant le choix d'un terrain adapté. Une prise de risque calculée repose sur des règles de sécurité précises, comprises et adaptées par tous.



Le matériel

Une attention primordiale doit être accordée au matériel : sa taille est adaptée à celle de l'enfant et les réglages (fixations-skis) à son niveau.

L'espace d'action

Il est choisi en fonction des objectifs d'apprentissage visés : une déclivité importante et une surface verglacée, bosselée, complexifient les actions. Le terrain « idéal » doit favoriser la répétition de difficultés surmontables par l'enfant pour créer rapidement des automatismes. Il est préférable d'accumuler des « kilomètres » sur pente faible plutôt que d'investir trop rapidement des pentes fortes à l'origine de blocages.

Une prise de risques calculée

La sécurité s'apprend. Hormis les effets néfastes du soleil, du froid, voire de l'altitude, contre lesquels il convient de protéger l'enfant et de faire le point en classe, il faut le prémunir contre lui-même. Le brider est inutile mais il convient plutôt de lui faire appréhender le milieu par la compréhension des écueils à éviter : descendre rapidement

et freiner au dernier moment sans avoir analysé la surface (verglas ou paquet de neige), glisser « tout schuus » pour prendre une bosse sans savoir ce qu'il y a derrière...

Toutefois, deux règles élémentaires sont à observer :

- maîtriser sa vitesse et sa trajectoire,
- passer loin des autres skieurs afin de ne pas les bousculer.

On peut valoriser très tôt les glissements coulés, face à la pente, car les skis alpins actuels pivotent bien. La conduite du virage, son pilotage sont des éléments déterminants dans les différentes phases d'apprentissage.

Une deuxième étape conduira l'enfant à explorer les mouvements verticaux et pourra être travaillée en utilisant l'image de la balle de basket : « on dribble et on rebondit... ».

Il est nécessaire de mettre en œuvre ces différentes étapes à tous les niveaux de progression.

Marc Durrenbach,
CPC EPS Colmar II (68).