

CYCLE PRÉPARATOIRE – ÉPREUVE ORALE

Fiche pour l'épreuve orale du cycle préparatoire du diplôme d'État de ski – moniteur national de ski alpin

A. WAYOFF

<https://armandwayoff.github.io>

TABLE DES MATIÈRES

0 Motivations / Introduction	1
1 Plan type d'un oral	1
2 Classe débutant	1
2.1 Serpenté chasse-neige	3
2.2 Virage chasse-neige	4
3 Classe 1	6
3.1 Pas tournant amont élémentaire	6
3.2 Dérapage arrondi élémentaire	7
3.3 Virage élémentaire	8
Références	9

0 MOTIVATIONS / INTRODUCTION

1 PLAN TYPE D'UN ORAL

1. **Situer le mouvement** dans la progression.
2. **Décrire, définir et démontrer** le mouvement (*la démonstration peut également se faire à un autre moment de l'oral suivant le terrain et les circonstances*).
3. Expliquer son **intérêt technique** : être précis dans les termes employés et se référer aux fondamentaux.
4. Rappeler les **objectifs généraux** de la classe.
5. Présenter le **qui** (techniques et particularités liées au niveau) et les terrains d'évolution adaptés au mouvement.
6. Proposer une **progression pédagogique** permettant à l'élève de maîtriser le mouvement (généralement 3 exercices avec des variantes éventuelles).
 - o Présenter des situations avec des **consignes précises** (mise en place, matérialisation, comment, pourquoi).
 - o Chaque exercice doit être un palier dans la progression.
 - o Possibilité de faire évoluer la situation, les consignes, pour complexifier ou enrichir l'exercice.
 - o Parler des objectifs techniques et de la manière de les mettre en place, donner les fondamentaux correspondants.
 - o Bien choisir et exploiter le terrain.

2 CLASSE DÉBUTANT

ACCUEIL

- o Poser des questions : *est-ce que tu as déjà fait du ski?, un sport de glisse? Est-ce que tu as déjà pris les remontées mécaniques?*
- o Présentation du matériel (la semelle, l'avant du ski, les carres, le stop ski, les fixations).

- Toujours s'adapter à l'élève
- Évoluer en sécurité sans se faire mal
- Ne pas chausser dans la pente; ski en travers, on chausse le ski aval ...

QUI TECHNIQUE ?

- Bagages techniques nuls
- Ne connaît rien du milieu et de la pratique
- Plus ou moins prédisposé à l'apprentissage du ski (physiquement et psychologiquement)
- Connaît peut-être une autre pratique de glisse (transfert)

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- **Dédramatiser** la situation
- Recherche de **sensations de glisse**
- Initiation aux **remontées mécaniques**
- Être capable de se déplacer sur terrain plat et faible pente → autonomie
- Effectuer les **premiers changements de direction** et traces directes
- Repérer la **ligne de pente**

OÙ ?

- Terrain aménagé, jardin d'enfants, plat, pente avec arrêt naturel
- Piste large avec faible pente
- Remontées mécaniques pour débutants (corde, tapis, télési pas trop raide, télésièges avec arrivée à plat)

BAGAGE TECHNIQUE ACQUIS EN FIN DE CLASSE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Centrage <ul style="list-style-type: none"> ▷ Subit les accélérations et le freinage ▷ Attitude de recul consécutive au glissement ○ Angle <ul style="list-style-type: none"> ▷ Faible prise de carres liée à l'écartement des pieds ▷ Position chasse-neige ▷ Indépendance de jambes dans les premiers déplacements et glissements | <ul style="list-style-type: none"> ○ Charge <ul style="list-style-type: none"> ▷ Pas de variation volontaire ▷ Légère flexion des articulations basses ⇒ mobilité articulaire ○ Pivotement <ul style="list-style-type: none"> ▷ Effort musculaire de l'ensemble du corps en rotation ▷ Effet directionnel : dérapé, skis convergents, pivotement localisé sur le pied extérieur (conduit chasse-neige) |
|---|--|

2.1 SERPENTÉ CHASSE-NEIGE

Fait partie des virages de la classe débutant, étape intermédiaire menant à l'objectif technique de la classe à savoir le virage chasse-neige.

DÉFINITION 2.1. Évolution proche de la ligne de plus grande pente, succession de courbes très allongées, utilisant la convergences des skis.

DESCRIPTION 2.1.

- Départ en trace directe puis ouverture chasse-neige
- 1 mécanisme de rotation gainée de l'ensemble du corps pour réaliser un changement de direction
- effort de pivotement entraînant le skieur dans la courbe.
- angle de prise de carres suffisamment faible pour conserver le glissement.

INTÉRÊT TECHNIQUE 2.1.

- Contrôle de la vitesse obtenu en augmentant l'écart des pieds
- premiers changements de direction avec ouverture skis convergents associée à la rotation gainée de l'ensemble du corps

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE 2.1.

1. Premiers déplacements (à plat)

exercice {
Définition : marcher, déplacement latéral sur le plat, étoile avec les spatules vers l'extérieur
Intérêt technique : travail du centrage, de l'équilibre latéral, premières sensations de déplacement avec les skis
Fondamentaux : centrage
Mise en place : étoile : matérialisation avec des bâtons (descendre chercher un objet)

+ trace directe initiale (recherche de l'attitude de base) (mains sur les genoux)

2. Premiers mouvements (plat et faible pente avec arrêt naturel)

exercice {
Définition : parcours nordique
Intérêt technique : travail de plateau → autonomie, premiers glissements dans la ligne de pente
Fondamentaux : centrage
Mise en place : matérialisation d'un parcours

exercice {
Définition : Premier chasse-neige
Intérêt technique : premières sensations d'écartement des pieds en chasse-neige, travail de l'indépendance de jambes
Fondamentaux :
Mise en place : 1. à plat (pousser les bâtons avec les skis pour former un angle droit)

exercice {
Définition : trace directe en chasse-neige
Intérêt technique : maîtriser l'ouverture chasse-neige en mouvement, travail de l'indépendance de jambes, contrôle du glissement
Mise en place : travail de l'indépendance de jambes en mouvement : trace directe avec alternance d'un pied sur l'autre. Créer un couloir de plots.
V : alterner chasse-neige et skis parallèles

3. Premiers changements de direction (pente faible avec arrêt naturel) proche de la ligne de plus grande pente

Définition : arrondi chasse-neige : trajectoire courbe vers l'amont avec les skis convergents.

Intérêt technique : travail du mécanisme de rotation de l'ensemble du corps, effort de pivotement plus important sur le ski extérieur.

Fondamentaux : angle : légère prise de carres, pivotement : rotation

Mise en place :

- (a) virage en duo avec le moniteur
- (b) laisser faire seul dans un couloir
- (c) matérialiser la courbe (attention : pas de franchissement de la ligne de pente)
- (d) idem dans l'autre sens
- (e) enchaîner
- (f) matérialisation du serpenté chasse-neige + utilisation du regard

2.2 VIRAGE CHASSE-NEIGE

Se situe en fin de classe

DÉFINITION 2.2. Enchaînement de virages en position C.N. avec un retour de skis parallèles en traversée.

DESCRIPTION 2.2.

- o Il y a un mécanisme de rotation de l'ensemble du corps pour réaliser un changement de direction
- o Entre les virages, la trace directe en traversée est : skis parallèles pour un maintien de l'angle en prise de carres, changement de carres en **deux temps**.
- o appui prédominant du ski aval, jambe amont se relâche (indépendance de jambes)

INTÉRÊT TECHNIQUE 2.2.

- o contrôle de la vitesse en glissement
- o franchissement de la ligne de pente
- o glissement des skis parallèles, trajectoire plus courbée et contrôlée.

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE 2.2. Nouveauté : franchissement de la ligne de pente et retour des skis parallèles. Le serpenté c.n. est acquis.

1. Arrondi chasse-neige (pente faible avec arrêt naturel)

Définition : trajectoire courbe vers l'amont avec les skis convergents

Intérêt technique : travail du mécanisme de rotation de l'ensemble du corps, effort de pivotement prédominant sur le ski extérieur.

Fondamentaux : angle : légère prise de carres, pivotement : rotation

Mise en place :

- (a) virage en duo avec le moniteur
- (b) laisser faire seul dans un couloir
- (c) matérialiser la courbe avec franchissement de la ligne de pente
- (d) idem dans l'autre sens

2. Serpenté un peu plus large

Définition :

Intérêt technique : on part de l'acquis du serpenté c.n., travail de la traversée de la ligne de pente.

Fondamentaux : pivotement, angle : maintien angle de prise de carres

Mise en place : slalom avec des bâtons.

3. Retour du ski parallèle (pente faible avec arrêt naturel pour aider le glissement et le pivotement)

exercice

Définition : trace directe en traversée skis parallèles

Intérêt technique : travail d'une légère prise de carres pour maintenir une trajectoire rectiligne, recherche d'une attitude de base. angle, centrage

Mise en place :

le retour des skis parallèles est réalisé grâce à un relâchement du ski amont et un appui prédominant sur le ski aval.

alternance c.n. et skis parallèles

exercice

Définition : lever le ski amont sur le plat, (faire de petits sauts)

Intérêt technique : travail de l'indépendance de jambes

Fondamentaux : centrage

Mise en place : sur le plat puis sur une pente très faible

exercice

Définition : matérialisation d'un couloir avec des bâtons

Intérêt technique : recherche d'une attitude de base

Mise en place : utiliser un léger redressement pour aider le retour des skis et agrandir les rayons sur pente faible pour un retour plus naturel.

3 CLASSE 1

(pas de parcours nordique)

NOUVEAUTÉ PAR RAPPORT À LA CLASSE DEB

- ouverture stem et non plus ouverture c.n. (ce qui demande de l'indépendance de jambes)
- le retour du ski parallèle se fait dans la phase de conduite (en classe déb. c'est dans la traversée)

REPÈRES TECHNIQUES (EN DÉBUT DE CLASSE)

- **Centrage**
 - ▷ Subit les accélérations et le freinage
 - ▷ Attitude de recul consécutive au glissement
- **Angle**
 - ▷ Faible prise de carres liée à l'écartement des pieds
 - ▷ Position chasse-neige
 - ▷ Indépendance de jambes dans les premiers déplacements et glissements
- **Charge**
 - ▷ Pas de variation volontaire
 - ▷ Légère flexion des articulations basses ⇒ mobilité articulaire
- **Pivotement**
 - ▷ Effort musculaire de l'ensemble du corps en rotation
 - ▷ Effet directionnel : dérapé, skis convergents, pivotement localisé sur le pied extérieur (conduit chasse-neige)

THÈMES IMPORTANTS

- indépendance de jambes (déclenchement)
- dérapage (conduite)

OBJECTIFS DE LA CLASSE

- contrôler sa vitesse et son équilibre par des trajectoires dérapées ⇒ autonomie
- accepter le glissement
- découvrir les règles de conduite, s'intégrer dans le flux
- contrôle de la vitesse par l'effet directionnel dérapé subi (conduite).

OÙ?

Pente faible, pistes larges, pentes régulières pour favoriser le glissement des skis parallèles.

QUI?

- utilise les remontées mécaniques
- se déplace en autonomie sur pente faible
- attitude figée, monobloc (début de relâchement dans la trace directe en traversée)
- Peu de vécu, craint la collision, ne sait pas lire le terrain, peu de représentation de la forme d'un virage.

3.1 PAS TOURNANT AMONT ÉLÉMENTAIRE

le ciseaux fait dérapé.

Fait partie des mouvements de la classe 1, objectif intermédiaire menant à l'objectif technique de la classe : le virage élémentaire.

DÉFINITION 3.1. Changements de direction obtenus par des déplacements angulaires des skis sur une pente très faible.

DESCRIPTION 3.1.

- Départ : trace directe plus ou moins oblique (faible angle de prise de carres)
- Déplacement angulaire des skis

- o trajectoire vers l'amont.

INTÉRÊT TECHNIQUE 3.1.

- o Travail de l'indépendance de jambe (phase de déclenchement), thème essentiel de la classe 1.
- o Travail du transfert d'appui (pour le retour des skis parallèles au virage élémentaire)
- o Travail de la prise de carres
- o Travail de l'ouverture divergente

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE 3.1. Démo : faire le playmobil, ne pas avancer le pied quand on le lève et avoir un centrage intermédiaire.

1. Trace directe élémentaire en travers de la pente en levant le ski amont (pente faible)

exercice {
Définition :
Intérêt technique : travail l'indépendance de jambes + recherche d'une attitude de base
Fondamentaux : angle : faible prise de carres avec skis parallèles
Mise en place :

2. Demi-escalier glissé (pente faible)

exercice {
Définition : départ; trace directe en traversée, lever le ski amont dans la pente puis ramener le ski aval parallèlement en laissant un moment de glisse.
Intérêt technique : indépendance de jambes, transfert d'appuis, équilibre latéral, attitude de base
Fondamentaux : angle : faible prise de carres du pied aval.
Mise en place :

3. Pas de patineur élémentaire + parcours en 8 (pour lequel il faut le bon terrain)

exercice {
Définition : pas de patineur élémentaire : succession de pas glissés, skis divergents.
Intérêt technique : indépendance de jambes, équilibre latéral, centrage, changement d'appuis
Fondamentaux : centrage
Mise en place : si pente faible, le faire dans la descente (car c'est ce serait plus dur dans la montée)
 V : course poursuite.

exercice {
Définition : parcours en 8
Intérêt technique : indépendance de jambes, équilibre latéral, changement de direction avec déplacement angulaire, transfert d'appui
Fondamentaux : centrage : aide à effectuer les mouvements, angle : légère prise d'angle
Mise en place : à plat

4. Matérialisation d'un pas tournant élémentaire

3.2 DÉRAPAGE ARRONDI ÉLÉMENTAIRE

exo : partir un peu en traversée au début puis chercher progressivement la ligne de pente avec une matérialisation.

Fait partie des mouvements de la classe 1, étape intermédiaire menant à l'objectif technique de la classe; le virage élémentaire.

Faire les démonstrations dans les deux sens.

DÉFINITION 3.2. Arrondi utilisant l'effet directionnel dérapé subi suivant une trajectoire courbe vers l'amont.

DESCRIPTION 3.2.

1. Départ en trace directe en traversée
2. Rotation gainée de l'ensemble du corps (favorisée par l'effet survireur) + angle de prise de carres faible + position (légère de recul) ⇒ effet directionnel dérapé subi
3. L'arrêt se fait par la trajectoire vers l'amont

INTÉRÊT TECHNIQUE 3.2.

- o Travail de dérapage (effet directionnel) (dans la phase de conduite), l'un des thèmes essentiels de la classe 1
- o Travail de l'indépendance de jambes dans le lachâge de carres (attention, il n'y a pas de poussée de genoux)
- o Contrôle de la vitesse par le dérapage

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE 3.2.

1. Effacement de traces (pente faible)

exercice

Définition : mettre les skis en travers de la pente, descendre le ski aval puis effacer les traces en faisant déraper le ski amont.

Intérêt technique : travail de l'indépendance de jambes (→ phase de déclenchement du virage élémentaire), du lachâge de carres, de la mise à plat du ski.

Fondamentaux : angle : varier la prise de carre par une gestuelle de transfert d'appui, centrage : recherche d'une position intermédiaire pour aider les variations d'angles

Mise en place

2. Duo avec le moniteur (pente faible)

exercice

Définition :

Intérêt technique : faire ressentir les premières sensations de dérapage

Fondamentaux : angle : lachâge de carres avec les deux skis en même temps

MES :

3. Ciseaux (pente faible)

exercice

Intérêt technique : faire ressentir le dérapage seul

Fondamentaux : angle : lachâge de carres, centrage

4. Dérapage arrondi de plus en plus engagé dans la pente

exercice

Définition :

Intérêt technique : s'habituer à la prise de vitesse

Fondamentaux : pivotement : rotation gainée de l'ensemble du corps

Mise en place : matérialisation par des bâtons, utiliser le regard pour aider la rotation (ou les bras)

V : utiliser une bosse pour effectuer un dérapage autour

3.3 VIRAGE ÉLÉMENTAIRE

C'est le virage de la classe 1, objectif technique de la classe 1 qui regroupe les deux grands thèmes de cette classe; l'indépendance de jambes et le dérapage.

DÉFINITION 3.3. À partir d'une trace directe en travers de la pente, amorcer une ouverture chasse-neige ou en stem pour engager l'ensemble du corps dans la pente et terminer le virage en dérapage arrondi élémentaire une fois la ligne de pente franchie.

DESCRIPTION 3.3.

1. Départ : faire pivoter le futur ski extérieur en convergence + rotation
2. effet directionnel du ski extérieur qui domine
3. Engagement de l'ensemble du corps dans la pente ⇒ lachâge du ski aval
4. Retour des skis parallèles dans l'arrondi (phase de conduite) par la rotation gainée, faible prise de carres et relâchement du ski amont
5. Effet directionnel dérapé subi par les deux skis

INTÉRÊT TECHNIQUE 3.3.

- o Contrôle de l'équilibre et de la vitesse par des trajectoires dérapées
- o Contrôle de la vitesse par l'effet directionnel dérapé subi
- o Travail de l'ouverture stem (indépendance de jambes)

On suppose que le dérapage arrondi élémentaire est acquis.

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE 3.3.

1. Trace directe avec une ouverture stem

- o Travail de la phase de déclenchement

2. Dérapage arrondi élémentaire en départ trace directe élémentaire (pente faible)

exercice

Définition : départ trace directe élémentaire (1), ouverture stem (2), dérapage arrondi élémentaire (3)

Intérêt technique :

- (a) recherche d'une attitude de base + prise de carres pour maintenir la trajectoire
- (b) travail de la phase de déclenchement du virage élémentaire + indépendance de jambes
- (c) travail du dérapage arrondi élémentaire (phase de conduite), amener le skieur dans la ligne de pente et contrôler sa vitesse

Fondamentaux : centrage, angle, pivotement : rotation + effet directionnel dérapé subi

Mise en place

3. Feston pivoté élémentaire (pente faible)

exercice

Définition : succession d'amorces de virages élémentaires entrecoupées d'arrondi dérapé élémentaire, sans jamais franchir la ligne de pente.

Intérêt technique : habituer le skieur à entrer dans la ligne de pente et prendre de la vitesse, entraînement à enchaîner les virages.

Fondamentaux : pivotement : rotation gainée de l'ensemble du corps, effet directionnel dérapé subi, centrage intermédiaire, angle : faible prise de carres

4. Virage 3 temps (pente faible)

exercice

Description : on commence par un dérapage ou une traversée, rotation, trace directe chasse-neige, dérapage arrondi élémentaire.

Intérêt technique : s'habituer à la vitesse prise dans la ligne de pente, découpage des phases d'un virage.

Fondamentaux : centrage : position de recul mais recherche d'une position intermédiaire, angle : faible prise de carres pour conserver le glissement, pivotement : rotation.

Mise en place : utiliser le regard, matérialiser avec des bâtons.

RÉFÉRENCES

[1] Mémento 2017. *Méthode française de l'enseignement du ski alpin*. URL : <https://mementoski.com/>.