

→ Préparation à la Leçon

• Recherche

- Situations Personnelles

Nom	JAGET	CURT	FARSSAC
Prenom	Corinne	Guillaume	Christophe
Sexe	F	M	M
Age	32	24	34
Langue Maternelle	français	français	français
Job	Commerciale	Sommelier prof 2 ski	Instructeur Snow Surf SK8
pratique sportive	Danse snow	Ski UTI Snow	Snow UTI Surf SK8 natation
fréquence	4 saisons snow 50 jrs 04/05	2 saisons 40 jrs 04/05	200/250 jrs/an
Niveau	Rider 2 ridersystem	R2 Ridersystem	instructeur en devenir
stance	soft Goochy	soft Regular	soft Regular
Hobbies	Lecture voyage	Voyage Saisie	Voyage chill out

- Situations extérieures

Lieu : glacier de SAAS FE
Météo : alternance entre tempête et couverture magasse
neige : chute de neige fraîche
remontées mécaniques : entre Morenia et Felstimm
T° :
pistes : Rouge MA4 → différents dénivelés

- Situations normatives

- Règles FIS / Fais en général / ridersystem
 - Cours privé
 - Leçon d'examen degré 3
- } Sécurité sur les pistes

Synthese

- les 2 élèves sont capables de s'adapter aux conditions météo difficiles
- Ils peuvent communiquer en termes techniques et dans la même langue
- suivi de formation SSBS rider 2
- derniers jours de ride et de formation
- Application/variation : Ils veulent rider Partout
- grand choix de pistes mais Station peut être fermée
 - se renseigner
 - proposition d'autres activités
- GARDER LA MOTIVATION :
 - Age
 - Sex
 - goofy/regular
 - ni niveau Technique
 - ≠ physique
- Vérifier équipements
- privilégier l'émotionnel en rapport avec la technique

Analyse

Situations Personnelles

- ⊕ ou ⊖ même génération ⊕
- 1 goofy et 2 régulars ⊖
- profession en relation avec le public ⊕
- élèves avancés ⊕
- ridersystem / connaissances termes Tech. ⊕
- sexe diff. ⊕ ⊖
- dernier jour de Segon ⊕

Situations Normatives

- règles fis. ⊕
- ridersystem ⊕
- sécurité ⊕

Situations extérieures

- glacier fin de saison ⊕
- prévision d'une tempête de neige ⊖
(fraiche? mouillée?!) ⊖
- Lift: TBar + télécabine ⊕
- visibilité moyenne à faible ⊖
- pistes larges et bien préparées ⊕
- condition de neige froide qui se réchauffera en milieu de journée ⊖

• Buts

① Buts globaux : rider 2 - Rider System

② Buts principaux : Conduite dynamique

↳ Conduites sur pentes raides

↳ Variation des formes

↳ Virages coupés

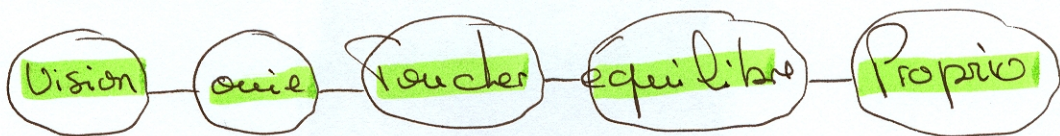
↳ Variation dans les sauts droits

③ Buts intermédiaires :

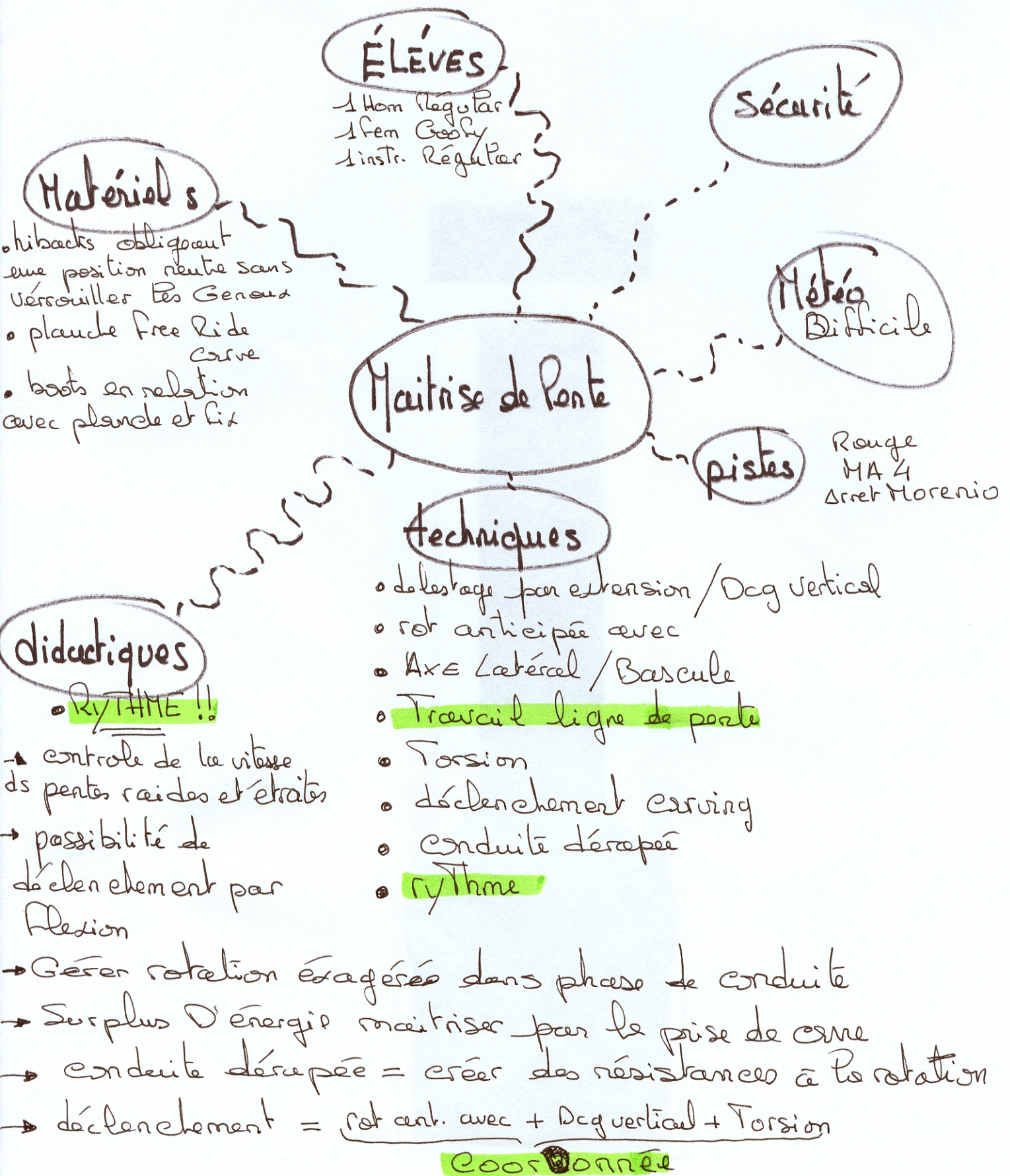
Selon les conditions météo difficile, travail de
Maîtrise de Pente dans pentes moyennes à raides

pourquoi : Contrôle de la vitesse et de la
direction quel que soit le terrain et la
visibilité

Arriver à différencier les différents systèmes
d'information internes et externes



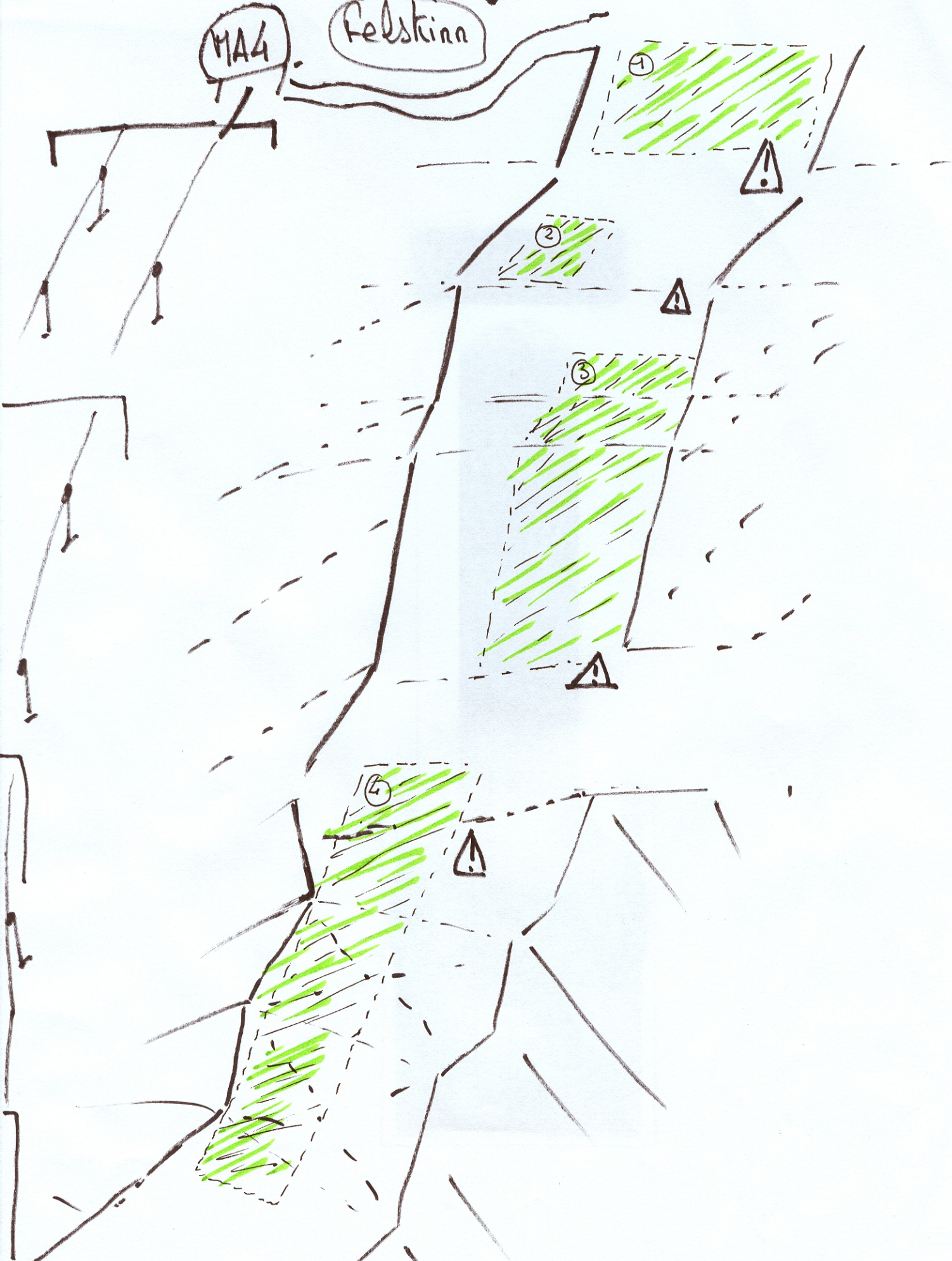
Mind Map



• plan des Pistes ↗

MA4


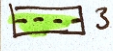

Felstinn



Arrivée Morenia.

Unterrichtsvorbereitung					
Bewegungsaufgabe	Info - Motivation	Instruktion	Ort	Didaktische Info	Zeit
Was?	Warum?	Wie genau?	Wo?	Wichtiges?	Wie lange?
① <u>Maîtrise de Pente</u>	ressentir le contrôle de la vitesse ds ligne de pente raide et étroite	<ul style="list-style-type: none"> déclenchement: rot. Ant. Act. Avec Extension Coordonnée + Torsion Conduite: freinage par une flexion dérapée Rythme ds ligne de pente 	1	<ul style="list-style-type: none"> déclenchement en conduite pour créer des résistances à la rotation même structure que la de freinage par extension gérer la rotation acquise dans phase de conduite par dérapage rythme à la voix 	3mn
② déplacement					
③ <u>Freinage par flexion</u>	ressentir le freinage du corps qui descend après le freinage	<ul style="list-style-type: none"> ph1: rot + ext + Torsion coordonnée ph2: dérapage et rechercher le rebond en fin de phase 	2	<p>Demo:</p> <p>phase clef.</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Ext + rot + Torsion coordonnée ↳ flex dérapée ds ligne de pente jusqu'à 90° <p>AF</p> <p>rythme à la voix</p>	2mn

Unterrichtsvorbereitung

Bewegungsaufgabe	Info - Motivation	Instruktion	Ort	Didaktische Info	Zeit
Was?	Warum?	Wie genau?	Wo?	Wichtiges?	Wie lange?
<p>④ déplacement</p> <p>⑤ Maîtrise de pente</p>		<p>lestage plus tôt pour augmenter le Rythme des flexions</p>	 3	<p>ne pas perdre de vue le ligne de pente</p> <p>Torsion</p> <p>- coordination rot Ant avec + Ext</p> <p>Demo: 1 après l'autre</p>	<p>1 mn</p> <p>5 mn</p>
<p>⑥ Maîtrise de pente en formation</p>	<p>control de l'espace et de la vitesse dans le traffic</p>	<p>Suivre l'instructeur en respectant les espaces et le Timing</p>	 3	<ul style="list-style-type: none"> • distance • Timing • Rythme à la voix 	<p>5 mn</p>
<p>⑦ déplacement formation</p>					<p>1 mn</p>
<p>⑧ Maîtrise de pente formation</p>		<p>- chaque élève devient leader</p>	 4	<ul style="list-style-type: none"> • distance • Rythme à la voix • Sécurité • Timing 	<p>3 mn</p>

Unterrichtsvorbereitung

Bewegungsaufgabe	Info - Motivation	Instruktion	Ort	Didaktische Info	Zeit	
Was?	Warum?	Wie genau?	Wo?	Wichtiges?	Wie lange?	
⑨ maîtrise de pente	adapter le rythme sur terrain moins raide	<ul style="list-style-type: none"> • m^{ême} intensité dans la rotation • on dose en fonction de la neige deux phases de conduite 	---	4	<p>demo 1 par 1</p> <p>donner le rythme avec la voix</p>	3mn
⑩ déplacement						
⑪ prise du lift MAG	le cours continue	<p>+ de demo</p> <p>- de BLAH BLAH</p>		<p>"j'ai été ce que vous êtes et vous deviendrez ce que je suis"</p>	7mn	