

Formation au Diplôme d'Etat de ski



Par Loïc LEQUELLEC

L'UF « Entraînement » ex « Pratiques compétitives », une rampe de lancement vers le métier d'entraîneur ?

Contexte

Être titulaire du DE ski alpin donne les prérogatives pour entraîner dans toutes les catégories jusqu'au plus haut niveau. Les petites catégories dans nos clubs sont le plus souvent entraînés par de jeunes diplômés. La seule semaine « entraînement » du diplôme ne peut que donner un éclairage sommaire sur les principaux facteurs de performance. Durant la semaine, nous construisons les fondations des savoir-faire et des connaissances. Lorsque le stagiaire sera confronté aux exigences du métier, il pourra ainsi mobiliser le b.a.-ba de son apprentissage.

Sur les 400 à 500 stagiaires qui valident l'UF tous les ans, approximativement 5% se dirigent vers des missions d'entraînement, ils suivent souvent une autre formation en parallèle (STAPS, Diplômes fédéraux...). Nous observons également que de moins en moins sont issus de la filière compétitive.

Dans le milieu on nomme cette UF à tort « traçage ». Comme si le savoir tracer suffisait à entraîner. Les contenus pédagogiques proposés abordent d'autres pans de l'entraînement et tracer n'est qu'un moyen pour mettre les coureurs en situation. L'ENSA délègue à la FFS l'organisation de l'UF et nous nous efforçons de répondre le mieux possible aux objectifs de formation que les textes réglementaires nous imposent (cf : nouveau texte sur le certificat complémentaire.)

Objectifs de formation :

En 35 h de formation, nous devons mettre en place des contenus afin d'optimiser le développement des compétences suivantes chez le stagiaire :

Formation sur le terrain :

- Être capable de mettre en place des situations d'entraînements, variées, créatives, attrayantes et adaptées aux enjeux de chaque niveau de pratique en maîtrisant les paramètres de sécurité.
- Être capable d'intervenir dans les com-

pétitions fédérales.

- Être capable de tracer en slalom spécial et slalom géant de manière réglementaire.
- Être capable d'utiliser une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de performance.

Formation en salle :

- Être capable de définir et formuler des objectifs de développement de cycles d'entraînement, en fonction des caractéristiques de l'individu et de ses interactions avec l'environnement.
- Être capable d'accompagner un projet d'entraînement.
- Connaître les règlements communs et spécifiques des disciplines du ski alpin.
- Être capable d'officier en tant que juge sur une compétition alpine organisée par la FFS.

Spécificité

Ce qui distingue cette formation dans le cursus du DE ski alpin, c'est que l'entraînement, qui est un moyen d'accompagner à une performance dont les paramètres évoluent de jour en jour au fil de l'évolution des techniques, du matériel, des revêtements... Il est impossible d'apprendre à apprendre aux stagiaires des « gestes gagnants ». Nos choix pédagogiques sont donc de favoriser la compréhension des mécanismes, d'identifier les facteurs de performance et de savoir les diagnostiquer à partir de l'observation d'un compétiteur.

Les formateurs mettent le stagiaire en situation de réflexion permanente afin qu'il établisse un continuum dans la succession des situations pédagogiques contraignantes qui au final feront émerger un pro-

UF7-ENT 11-2023 - TIGNES du 03 au 08 décembre 2023						
GROUPES	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Benjamin 1		PP Entraînement TRACAGE GS	PP Filaires TRACAGE SL	PP Day Area EDUCATIFS SG LIBRE	PP Appuis/Coeil SL PLUMEAUX	PP Prévention EDUCATIFS GS et SL
Typh 2		TRACAGE SL	EDUCATIFS SKI LIBRE	TRACAGE GS	SL PLUMEAUX	EDUCATIFS GS et SL
Boris 3		EDUCATIFS SKI LIBRE	TRACAGE SL	TRACAGE GS	SL PLUMEAUX	EDUCATIFS GS et SL
Jean Franck 4		TRACAGE GS	TRACAGE SL	SL PLUMEAUX	EDUCATIFS SKI LIBRE	EDUCATIFS GS et SL
Camille 5		TRACAGE SL	TRACAGE GS	SL PLUMEAUX	EDUCATIFS GS et SL	EDUCATIFS SKI LIBRE
Julien 6		TRACAGE SL	TRACAGE GS	SL PLUMEAUX	EDUCATIFS GS et SL	EDUCATIFS SKI LIBRE
DEJEUNER		13h00	13h00	13h00	13h00	13h00
HORAIRES	20 h 30	14h30	14h30	14h30	14h30	14h00
	REUNION COURS " LES BRIBES (du traçage)"	LE TRACAGE	APPROCHE SCIENTIFIQUE	PREPARATION (D'UN SKI DE COMPETITION)	La FFS JUGE FEDERAL et QUIZZ	EXAMEN ECRIT EVALUATION BILAN du STAGE
	L. LE QUELLEC	L. LE QUELLEC	N. COULMY	D. MIGNOT	B. RAMIERE	L. LE QUELLEC
		16 h 30				
		SECURITE PERTE DE COMPETITION	DIAGNOSTIC VIDEO			
		ET D'ENTRAINEMENT				
		L. LE QUELLEC	PAR GROUPE			

Programme type des contenus

grès dans l'objectif visé chez leur coureur. La particularité de l'UF tient également dans le fait que les objectifs d'apprentissages ne sont pas limités à la réalisation de la description d'un type de virage (avec une note technique), mais sont plutôt orientés vers la recherche d'une motricité qui optimise la vitesse en minimisant les freinages. (Note chronométrique).

Les orientations des actions de formation se résument ainsi :

Il convient de ne pas privilégier la transmission de recettes d'entraînement ou de stéréotypes techniques et ce, même si le faible volume de formation a tendance à le susciter.

La réflexion interactive sera privilégiée mais celles-ci sera guidée par les principes mécaniques fondamentaux envisagés comme cadre d'analyse technique.

La formation doit permettre d'acquérir des éléments simples (fondamentaux, invariants) mais pas simplistes.

Il est important de susciter avant tout le désir de continuer à se former dans le domaine de l'entraînement et ce malgré les prérogatives officielles attribuées après l'obtention du diplôme.

Les contenus théoriques doivent trouver un lien continu avec les séances sur le terrain.

Les contenus devront permettre de créer un lien étroit avec ceux qui seront proposés dans la suite du cursus.

Capacité à tracer de manière réglementaire et sécuritaire en GS et SL et à tracer des éducotifs en intégrant : régularité, devers, pente, distance... adaptation au niveau du compétiteur et au terrain. Gère la vitesse. Le tout en intégrant la notion de progrès tout au long de la semaine.

Le coureur de 8 sur 9 peut permettre d'obtenir le module 1 du traceur fédéral.

CRITERES :

NIVEAU / COMPÉTENCE	Maîtrise insuffisante À retravailler 25% de réussite	Maîtrise fragile À consolider 50% de réussite	Maîtrise satisfaisante Peu d'erreur	Très bonne maîtrise Très peu d'erreur
	Régularité des blocs			
Alignements (piquetage, figures)				
Adaptation au terrain, vitesse (type de pente, piste) au niveau des coureurs et vitesse donnée par le neige				
Traçage de la mise en action et arrivée				
Traçage bunane et reprise				
Traçage doubles et triples				
Respect du règlement				
Rapidité pour tracer				
Aspects sécuritaires				

Grille d'évaluation pour le savoir tracer

Mode d'évaluation

Les stagiaires sont évalués par une note de stage et sur un écrit en toute fin de formation. Chaque formateur évalue en contrôle continu ses 8 stagiaires tout au long de la semaine. Concernant la compétence globale de « savoir tracer » par exemple, le niveau de départ du stagiaire est pris en compte pour le contrôle continu, la notion de progrès est prise en compte, mais l'important reste de cocher toutes les

cases des multiples savoir-faire en fin de semaine. Ainsi nous favorisons lors des séances traçages (cf prog) des feed back permanents et des remédiations immédiates. Cet accompagnement explique en partie le faible taux d'échec.

Une évaluation doit être équitable à chaque groupe, c'est pourquoi chaque formateur se réfère à des grilles d'évaluation commune sur chaque contenu.

Au final

Il y a peu de redoublants du fait d'une part de l'intérêt que la majorité des stagiaires portent aux contenus de l'UF et d'autre part à la compétence de formateurs aussi bien technique que pédagogique. Ils ont tous une grande expérience du métier. L'enquête de satisfaction anonyme que les stagiaires remplissent en fin de stage confirme cet intérêt en signifiant notamment qu'ils souhaiteraient tracer davantage. Les DES (ex BE2) avaient une obligation de faire une semaine avec l'UF et ce qu'ils en retirent de leur rôle de formateur de formateur leur permet de mieux structurer l'acte d'entraîner dès lors qu'ils doivent l'expliquer, le formaliser. Durant la semaine 90% d'entre eux valident le brevet fédéral de juge de compétition et 8% valide le module 1 du Traceur Fédéral.

Certains, malgré leur éloignement de la compétition, trouve un engouement nouveau pour l'entraînement et souhaite s'investir dans le métier.

Nous restons conscient qu'un jeune moniteur sortant du diplôme, devra pour être efficace dans le développement des coureurs ; renforcer ses connaissances, travailler en lien étroit avec un entraîneur qui a l'expérience du métier. ■

