

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: Un support de cours relooké
Autor: Vanay, Joanna
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995983>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un support de cours

Quelques membres motivés de J+S de Neuchâtel ont créé un cd-rom destiné aux moniteurs de ski désireux de perfectionner leur enseignement. Véritable mine de conseils méthodologiques et techniques, ce support possède également une valeur pédagogique susceptible d'intéresser tous les enseignants.

Joanna Vanay

Préparer une leçon de ski pour des enfants nécessite, peut-être plus que pour les autres sports, beaucoup de réflexion et de préparation. Les sports de neige réservent toujours des surprises. La qualité d'une leçon de ski découle, entre autres, des conditions de neige, de la météo et du matériel à disposition. Une situation de cours peut soudainement ne plus correspondre aux attentes et prévisions. Le moniteur doit jongler avec tous ces éléments. En pointant le doigt sur ce problème, le cd-rom lui suggère une préparation intelligente et réfléchie, ponctuée de conseils didactiques et techniques.

Réfléchir et prévoir: les mots d'ordre pour une leçon efficace

Huit grandes parties forment le menu principal du cd-rom. La première partie insiste sur l'aspect méthodologique et aborde le problème de la conception d'une leçon. Le premier temps de l'enseignement est la réflexion. Quelles sont les bonnes questions, la méthode judicieuse? Il s'agit d'analyser la situation de départ, de déterminer les objectifs, de prévoir, de planifier les moyens pour atteindre le but fixé. Les objectifs doivent être appropriés, mesurés, différenciés et toujours motivants. L'enseignant doit prévoir une suite d'exercices adaptée au moment et à l'élève, sans oublier des activités de remplacement en cas de modification de la donne. Un aide-mémoire est conseillé pour maximaliser la qualité de l'entraînement. La gestion du temps est primordiale, l'élève ne doit pas étoffer sous une avalanche d'exercices.

Ces conseils pour une conception efficace d'une leçon intéresseront non seulement les moniteurs de ski, mais également tous les entraîneurs qui cherchent à optimaliser la qualité et le rendement de leur enseignement.

L'enfant: des aptitudes physiques et mentales particulières

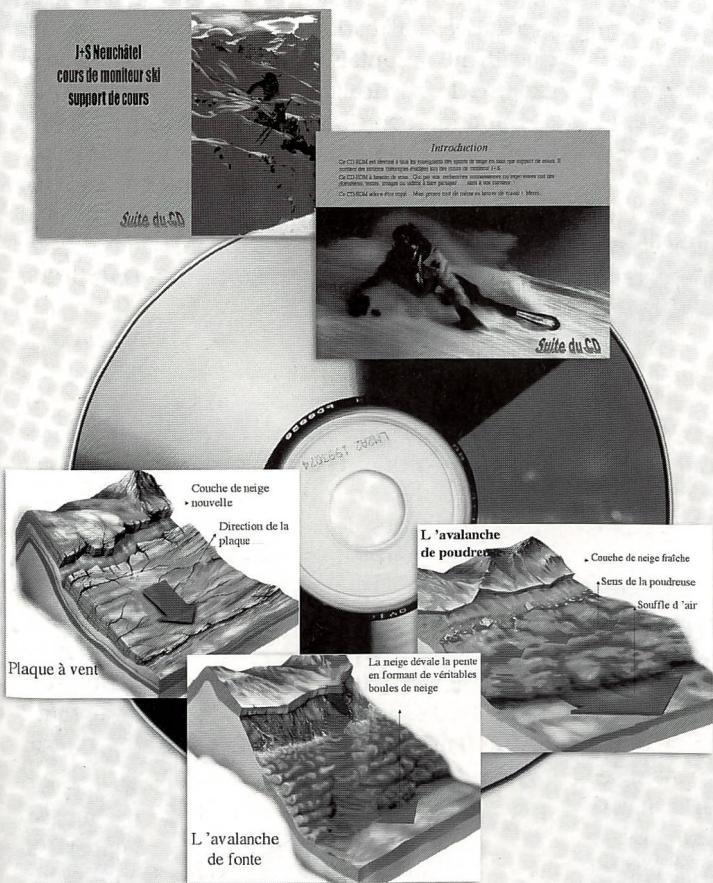
Si le cd-rom aborde plus particulièrement les problèmes que peuvent rencontrer les moniteurs de ski, les chapitres consacrés à l'enfant apportent de précieuses informations pour toutes les personnes travaillant au contact des jeunes. Il catégorise, par exemple, les particularités psychiques et physiques de l'enfant propres à une tranche d'âge spécifique. Il suggère l'attitude idéale du moniteur en conformité avec ces données et propose une méthode d'enseignement adaptée et des conseils pratiques. Une autre partie décrit les facteurs composants l'habileté motrice de l'enfant et les moyens de les travailler.

Des éclairages multiples

Ce support de cours possède encore d'autres cordes à son arc. Il contient une foule d'informations pratiques: les règles FIS, les comportements en cas d'accidents. Le chapitre consacré aux avalanches explique les causes de leur déclenchement et renseigne sur la manière d'y faire face. Pour les amoureux d'histoire, les auteurs ont concocté un petit historique sur les sports de neige. Ajoutons que ce cd-rom est plaisant à parcourir, car très bien illustré à l'aide de schémas explicatifs et de tableaux récapitulatifs. Les images proposées sont de toute beauté et raviront les amoureux de ski. **m**

Ce cd-rom est disponible au Service des sports de Neuchâtel, Case postale 3016, 2001 Neuchâtel pour la somme 10 francs.

relooké



«Créer une dynamique d'échanges entre moniteurs de ski»

Pour en savoir plus, «mobile» s'est entretenu avec l'initiateur de ce nouvel outil didactique, Yves l'Eplattenier.

Pourquoi avoir créé un cd-rom destiné aux moniteurs J+S? **Yves l'Eplattenier:** L'idée à l'origine est d'utiliser les nouvelles ressources informatiques pour moderniser et améliorer la qualité des cours J+S et les informations destinées aux moniteurs. J'ai proposé tout d'abord de relooker les théories de cours et de les mettre sur Powerpoint, puis sur le cd-rom. Ce nouveau support de cours va pouvoir être utilisé pendant les leçons, et le cd-rom distribué à la fin de l'enseignement. En remplaçant ainsi les traditionnelles photocopies, il permet des économies au niveau de la distribution.

Ce cd-rom vise-t-il d'autres objectifs? Le but premier n'est pas de révolutionner l'enseignement des moniteurs, mais de donner un support différent, grâce auquel chacun peut retrouver les informations du cours. Plusieurs suggestions sont venues ensuite élargir l'objectif premier. Le contenu a été enrichi avec notamment des informations sur les cours J+S de Neuchâtel, sur les exigences des examens, ou encore sur le problème des avalanches. Mais la nouveauté la plus intéressante réside dans l'idée d'exploiter les avantages d'internet en transposant les données du cd-rom sur le serveur de J+S de Neuchâtel. Les intéressés pourront ainsi se tenir au courant des dernières nouveautés et y apporter leur contribution. Ce système créera je l'espère une dynamique d'échanges entre moniteurs, ou même entre moniteurs et experts. Les suggestions et remarques proposées par les visiteurs seront aussi précieuses en vue de l'élaborations des versions futures du cd-rom.

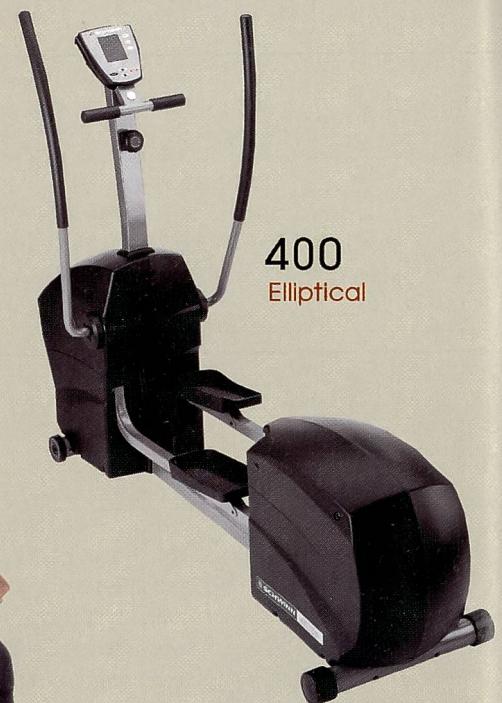
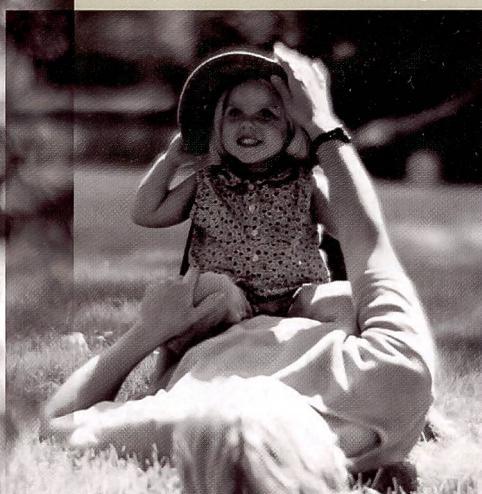
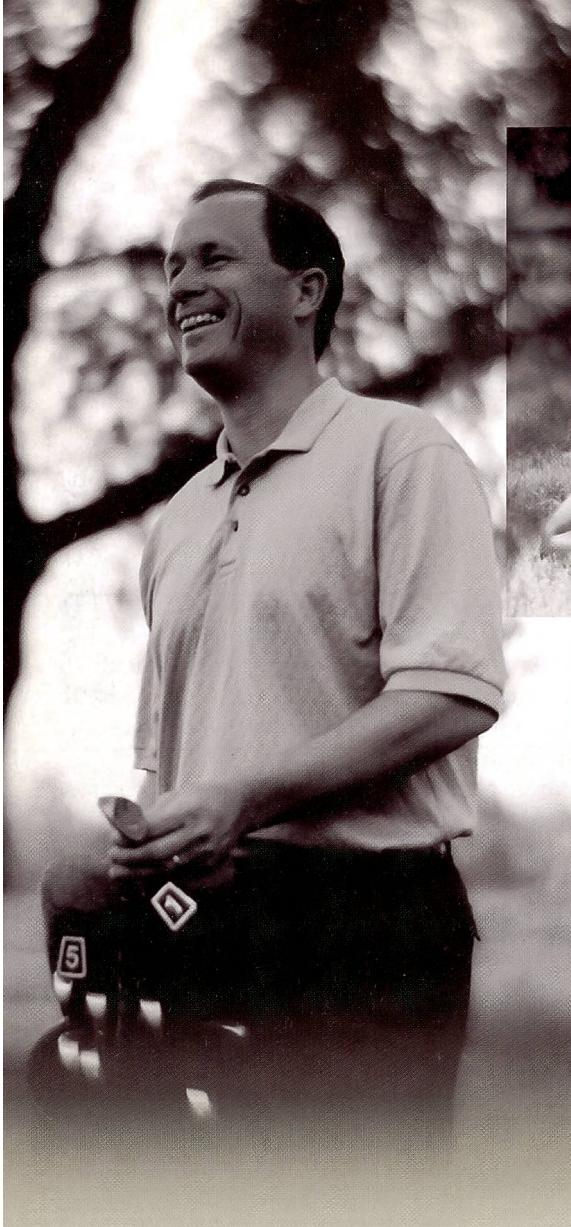
Avez-vous travaillé seul ou en équipe? La création et la mise sur pied de ce cd-rom sont le résultat d'un travail d'équipe. Laurent Montandon, Dominique Gindraux et moi-même, avons formé un groupe de travail qui a rassemblé les données théoriques et autres informations. Pour ce faire, nous avons chacun travaillé avec un groupe d'experts. J'ai par contre repris seul toutes ces données pour les mettre sur le cd. Le résultat n'est pas parfait: le but est de développer continuellement ce cd-rom pour améliorer toujours plus sa présentation et la qualité des informations.

Y a-t-il un aspect de ce cd-rom qui vous plaît particulièrement? A côté des conseils techniques ou méthodologiques, le cd-rom offre pour les maîtres d'éducation physique des idées originales d'exercices, comme des histoires mimées, par exemple. Il sera intéressant de développer par la suite cet aspect, en recueillant d'autres idées originales et inédites proposées par les moniteurs et enseignants, pour développer un véritable réseau d'échanges.

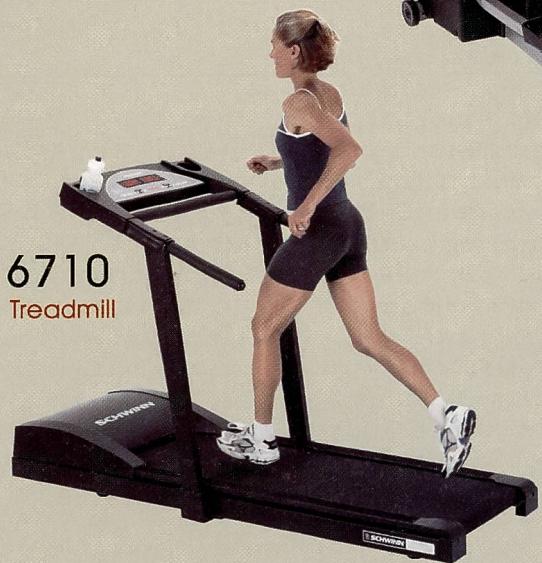
Yves l'Eplattenier, 35 ans, est maître d'éducation physique à Neuchâtel. Marié et père de deux enfants, il est responsable de la formation pour J+S et chef-expert de ski de Neuchâtel.

SCHWINN® FITNESS

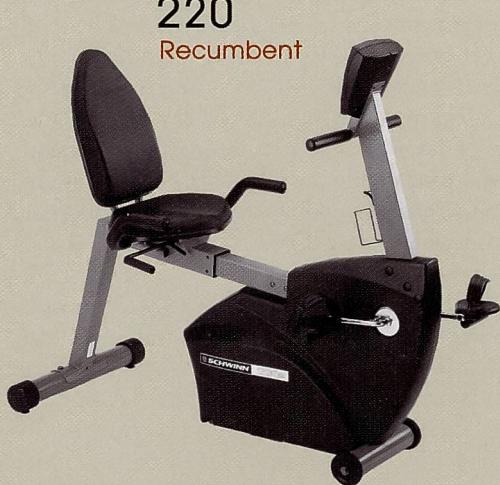
equipment for the good life...



400
Elliptical



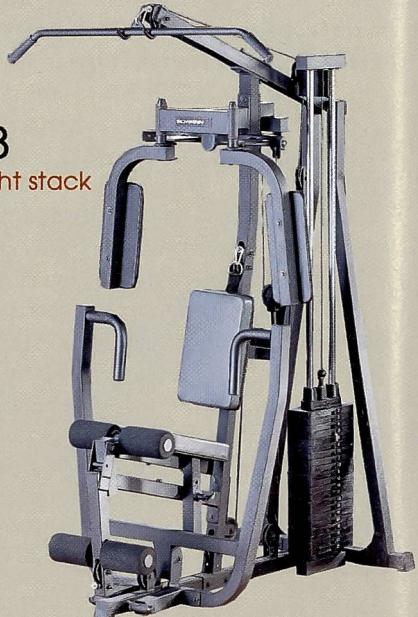
6710
Treadmill



220
Recumbent



Airdyne
Evolution Pro



733
Weight stack

Leader Spa. Rue de Lausanne 54, 1110 Morges
Vaucher Sport AG. Hallmattstr. 4, 3172 Niederwangen b. Bern
Shark Vertriebs AG. Landstrasse 129, 5430 Wettingen
Fitness Shop. Zweierstrasse 99-105, 8003 Zürich
Helmi Sport AG. Albisstr. 20, 8134 Adliswil,
Kuster Sport AG. St. Gallerstrasse 72, 8716 Schmerikon
Hausmann AG. Marktgasse 11, 9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 463 11 63
01 710 20 70
055/286 13 73
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Switzerland SA
Rue Jean Prouvè 6
1762 Givisiez
info@schwinn.com
www.schwinn.com

