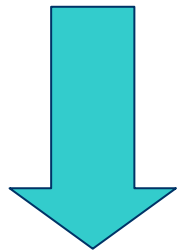
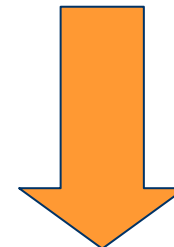


Quelques données sur l'apprentissage

- L'enfant apprend mieux lorsque...



- Conséquences pratiques...



- Il a confiance dans ces capacités à réaliser une tâche.

- Proposer des exercices adaptés au niveau de vos coureurs (ni trop difficiles ni trop faciles) Zone optimale d'apprentissage.

- Il est motivé par la réalisation d'un exercice.

- Expliquez lui ce qu'il a à gagner en apprenant à réaliser un exercice. Privilégiez les situations où les enfants vont prendre du plaisir.

- Les conditions de réalisation d'un exercice varient

- Pour un même exercice, changer de pente, de qualité de neige, de vitesse d'exécution etc.
*L'entraîneur doit faire preuve de curiosité et d'imagination dans la mise en oeuvre des séances.

- L'enfant dispose de la connaissance des résultats de son action.

- Proposez des exercices chronométrés, utilisez la vidéo mais également beaucoup d'exercices avec un but concret pour l'enfant à atteindre.
- **Exemples :** Lors d'un éducatif de slalom avec mini piquets, rechercher le contact des tibias contre le tube piquet. En courbe, garder les deux skis au contact de la neige. (On observe les traces laissées sur la neige). Lors d'un saut, se réceptionner sur les spatules (afin d'aller vers la pente)...

- Vous positivez la correction

- Il n'y a rien de pire que quelqu'un qui vous dit que ce que vous faites est nul !!
Encouragez-le tout le temps.

- Vous le corrigez sur ce que vous lui avez demandé.

- Vous lui avez fait une correction ses bras, au passage suivant évitez de lui parler de son équilibration.

- Vous ne le submergez pas de corrections.

- La correction doit être courte, précise, concise et limitée à une seule caractéristique de l'action.

- L'entraîneur est capable de lui donner des informations stratégiques sur ce qu'il doit faire lors de l'essai suivant.

- La simple description de ce que vient de faire un coureur est insuffisante car cela ne lui donne pas d'indications sur ce qu'il faut faire lors de l'essai suivant.

- Les exercices ou situations proposées développent ses sensations.

- Il faut rechercher en permanence à lui faire ressentir, le glissement, la vitesse, l'équilibre, le déséquilibre... l'éduquer à la perception de son corps.

- L'entraîneur favorise chez l'enfant une capacité critique sur lui-même.

- Les corrections de l'entraîneur ou l'usage de la vidéo sont importants mais le jeune coureur progressera encore mieux s'il a développé cette capacité à ressentir ce qu'il fait comme : « être vite ou non » plutôt que des automatismes inconscients.

- On ne l'enferme pas dans un répertoire technique trop restreint et une gestuelle trop fermée

- Soyez attentifs aux transformations technologiques. Les évolutions très rapides dans le domaine du matériel notamment doivent nous conduire souvent, à remettre en cause nos approches techniques.