

10 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Organisation	2
Alimentation	4
Enseignement	5
En piste	6
Programme spécial	8
Sécurité	10
Indications	12

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degré scolaire: secondaire I
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



Camps de sports de neige

Demandez à de jeunes gens quels souvenirs impérissables gardent-ils de leur scolarité obligatoire. Nombre d'entre eux vous citeront alors des moments vécus pendant les camps de sports de neige!

Ces semaines blanches sont, pour certains élèves, les seules opportunités de chausser des skis ou un snowboard et de découvrir la montagne sous un autre angle que celui offert par les clips sur l'Internet. Mais l'aspect social occupe une place tout aussi importante. C'est d'ailleurs souvent cette dimension qui marque le plus les esprits, raison pour laquelle les activités hors piste revêtent une importance majeure: les soirées jeu, la disco du dernier soir, une descente aux flambeaux ou encore la participation à un événement sportif (match de hockey, etc.). Sans oublier les travaux ménagers faits en commun, une première pour certains...

Une petite entreprise

Le nombre de camps de neige organisés par les écoles est pourtant en net recul depuis plusieurs années. Les raisons? Les grandes exigences pédagogiques et organisationnelles pour ne citer qu'elles. Mettre sur pied un camp de sports de neige s'apparente en effet à diriger une petite entreprise. Il faut constituer une équipe (moniteurs, cuisiniers, accompagnants), établir et respecter un budget et un échéancier, adopter une stratégie en conséquence (hébergement et transport), s'occuper de logistique (matériel, achats), définir les activités (sur les pistes et sur le lieu de résidence), prévoir un programme de remplacement (en cas de mauvaises conditions météorologiques ou d'enneigement) et gérer un personnel (des adolescents).

Relancer l'intérêt

Ce thème du mois a pour objectif d'accompagner les responsables tout au long de cette expérience. Il ne vous propose pas un camp clé en main mais il présente des idées, des astuces et des [vidéos](#) pour réussir une bonne planification et assurer un déroulement optimal de la semaine.

Le premier chapitre fait le point sur les questions d'organisation et propose des liens utiles à cette fin. Le deuxième, dédié à l'alimentation, livre un plan de menus équilibré et à un prix accessible, ses recettes et un calculateur d'achats personnalisé. La partie «Enseignement» offre les outils pour constituer le programme sportif et, à titre d'exemple, elle présente les étapes de la construction d'un tremplin. Quatre propositions d'activités uniques et des alternatives à mettre en œuvre selon les possibilités de la station sont présentées aux pages suivantes. Et pour que la semaine ne soit assombrie par un fâcheux événement, quelques informations relatives à la sécurité ponctuent ce thème du mois. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Organisation

La préparation et la direction d'un camp de sports de neige embrassent de nombreuses tâches. Elles exigent une approche structurée et une bonne connaissance des différents paramètres.

Le choix d'un domaine de sports de neige est dépendant de plusieurs facteurs. Outre le budget à disposition, il est conditionné par le nombre et le niveau des participants, par l'engin de glisse choisi, mais également par les infrastructures à disposition (hébergement, remontées mécaniques) et les activités possibles dans la région. La présence d'une piscine ou d'une patinoire, l'existence de sentiers balisés de raquettes à neige sont ainsi des arguments non négligeables à l'heure de se prononcer en faveur d'une station. Les présentes informations servent de fil rouge: elles permettent à chacun, qu'il soit expérimenté ou non dans l'organisation d'un camp de sports de neige, de contrôler toutes les étapes du processus.



Avant le camp	
1 an	<input type="checkbox"/> Fixer la date <input type="checkbox"/> Réserver l'hébergement
6 mois	<input type="checkbox"/> Composer l'équipe de direction (brigade de cuisine comprise) <input type="checkbox"/> Etablir un budget détaillé avec le coach J+S <input type="checkbox"/> Elaborer le programme du camp avec le coach J+S et préparer des solutions de remplacement en cas de mauvais temps <input type="checkbox"/> Contacter l'équipe de moniteurs <input type="checkbox"/> Publier le camp <input type="checkbox"/> Se renseigner sur le mode de transport (train, car)
2 mois	<input type="checkbox"/> Procéder à la reconnaissance <input type="checkbox"/> Rencontrer les moniteurs <input type="checkbox"/> Informer les participants et leurs parents (formulaire d'inscription)
1 mois	<input type="checkbox"/> Annoncer le camp par le biais du coach J+S <input type="checkbox"/> Préparer le matériel <input type="checkbox"/> Etablir le plan des menus et calculer les quantités
3 semaines	<input type="checkbox"/> Envoyer la convocation aux participants <input type="checkbox"/> Organiser le transport du matériel
2 semaines	<input type="checkbox"/> Préparer le matériel (jeux, bricolage, bureau, pharmacie) <input type="checkbox"/> Regarder sa check-list: commande de matériel confirmée, livraison suit?
1 jour	<input type="checkbox"/> Procéder aux derniers contrôles: argent, billets, papiers, matériel
Pendant le camp	
	<input type="checkbox"/> Contrôler le matériel: tout est-il arrivé? <input type="checkbox"/> Donner les premières informations aux participants: comportement, programme, règles du camp <input type="checkbox"/> Rédiger un journal de camp <input type="checkbox"/> Fixer les séances de l'équipe de direction: évaluation de la journée <input type="checkbox"/> Vérifier que le budget n'est pas dépassé <input type="checkbox"/> Organiser la reddition du matériel (J+S également)
Après le camp	
2-4 semaines	<input type="checkbox"/> Procéder à l'évaluation avec l'équipe de moniteurs et le coach J+S <input type="checkbox"/> Signer la liste des participants et le programme sommaire corrigé; les remettre au coach J+S <input type="checkbox"/> Indiquer au service cantonal J+S ou à J+S/OFSPPO via le coach J+S les activités annoncées ayant eu lieu (au plus tard 30 jours après l'offre) <input type="checkbox"/> Procéder au décompte du camp avec l'organisation et l'équipe de moniteurs (après réception des indemnités)
6 semaines	<input type="checkbox"/> Organiser une soirée de camp réunissant les participants et les parents (diapositives, film)

Informations pour les organisateurs de camps J+S

- [Guide pour la réalisation d'offres J+S Sport scolaire avec des enfants et des jeunes](#)

Hébergement

- [Maisons et colonies de vacances pour groupes en Suisse](#)
- [Suisse Tourisme](#)
- Se renseigner auprès des offices du tourisme cantonaux et locaux
- [Bâtiments de la Confédération \(pour les camps J+S\)](#)

Transports

- En train: [voyage en groupe pour les écoles et J+S](#) (CFF)
- En car: se renseigner auprès des différents prestataires de votre région

Matériel

- Se renseigner auprès de l'office du tourisme et/ou des magasins de sport de la station
- [Matériel de prêt J+S \(ski de fond\)](#)

Abonnements

- Se renseigner auprès des offices du tourisme cantonaux et locaux

Moniteurs (bourse aux moniteurs)

- Se renseigner auprès de votre [service cantonal J+S](#)
- [sport-net.ch](#)
- [sportnetzwerk.ch](#) (seulement en allemand)

La brochure [«Diriger des camps de sports de neige»](#) (pdf), éditée par l'OFSP, répond à toutes les questions qui se posent autour de l'organisation d'une semaine blanche. Outre différentes listes de contrôle (délais, conception et contenus, informations aux moniteurs et aux participants, budget, etc.), elle contient des idées de programme, une semaine type et des propositions d'animation.

Alimentation

Les repas sont des moments importants d'un camp car tous les participants sont réunis en un même lieu. Ils doivent satisfaire l'appétit de tous, être équilibrés et à portée des cuisiniers.

Un plan de menus ne se prépare pas à la dernière minute. Plusieurs aspects sont à prendre en compte, dont le budget alloué à ce poste. Pour une semaine de cinq jours, comprenant quatre déjeuners, quatre pique-niques et quatre soupers, un montant de 50 francs par enfant – cette somme doit englober les frais de repas des moniteurs! – permet de proposer une carte attrayante qui respecte les principes de la [pyramide alimentaire suisse](#).

Par ailleurs, il est important de se renseigner à l'avance si des enfants souffrent d'allergies alimentaires ou ont des pratiques alimentaires précises (végétarisme, interdits religieux). D'autres questions doivent également trouver réponse, notamment en termes d'approvisionnement et d'infrastructures.

- Quels aliments est-il préférable – des points de vue financier et organisationnel – d'acheter dans de grandes enseignes du commerce de détail ou dans des supermarchés en ligne (attention aux dates de péremption)?
- Quels sont les possibilités d'achat sur place (fruits, etc.)? Si cette dernière existe, les enfants pourraient être tentés de confectionner eux-mêmes leur pique-nique (attention au surplus de nourriture).
- Quel est le matériel à disposition dans la cuisine (plan de travail et plaques de cuisson, casseroles, four, réfrigérateur, etc.)?

Afin de faciliter les organisateurs dans cette tâche, nous proposons ci-dessous un plan de menus pour un camp de cinq jours, les recettes et un planificateur d'achats (quantité et prix) en fonction du nombre de participants.

- [Plan de menus pour un camp de cinq jours](#) (pdf)
- [Recettes](#) (pdf)
- [Deux recettes pour végétariens](#) (pdf)
- [Planificateur d'achats](#) (xls)

Guide des bonnes pratiques

Dans une cuisine, les conditions idéales sont réunies pour la prolifération des micro-organismes: présence de matières organiques, chaleur et humidité. Certaines règles doivent être observées pour éviter toute contamination et mise en danger de la santé des consommateurs.

1. Se laver les mains et se les sécher avec un essuie-mains en papier.
2. Toujours respecter les trois états possibles des aliments: dans le réfrigérateur, en cours de préparation ou cuits.
3. Ne jamais conserver les aliments ouverts dans leur récipient d'origine dans un réfrigérateur.
4. Ne pas se livrer à des expériences: «moins c'est mieux», opter pour des repas simples et bons.
5. Servir les aliments chauds à une température d'au moins 65°.



Bon à savoir

Divers articles et moyens didactiques sur l'alimentation et l'hydratation sont à découvrir sur www.mobilesport.ch.

- [En forme pour la journée](#) (pdf): Les aliments agissent tous différemment sur le système digestif. Voici quelques repas qui peuvent être consommés avant, pendant et après un effort physique.
- [Il fait froid? Buvoons!](#) Boire beaucoup est essentiel en hiver. Les sportifs pratiquant une activité physique en plein air ne devraient pas sous-estimer l'importance de s'hydrater.
- [Dossier «Nutrition»](#)

Remerciements

Nous remercions Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'Office fédéral du sport, et Erwin Bütikofer, chef de cuisine et responsable des achats à l'OFSP, pour leurs propositions de menus.

Enseignement

La réussite d'un camp de sports de neige ne repose pas seulement sur une planification minutieuse et un choix raisonné des activités. Elle est aussi tributaire d'une communication claire et à l'avance à l'équipe de moniteurs.

L'équipe de moniteurs se retrouve avant le début du camp pour faire connaissance, reconnaître la région, les pistes (évent. snowpark), les conditions d'enneigement et les infrastructures d'accueil. Elle profite de l'occasion pour clarifier les points relatifs à l'organisation du camp et de l'enseignement et pour rappeler les règles de sécurité et de comportement.

Un programme sur mesure

Ensemble, le groupe discute du choix des jeux d'échauffement, des exercices techniques de ski, de snowboard et de ski de fond et des formes d'organisation. Il échange les informations nécessaires pour la réalisation d'activités dans le domaine skiable, tels la construction d'un tremplin ou le traçage d'une course (voir p. 6), et il fixe les comportements à suivre en cas d'accident.

Les moyens didactiques contenus dans le manuel de moniteurs J+S, en particulier le manuel d'enseignement «Ski», «Snowboard» ou «Ski de fond» en format de poche et les notes prises pendant leur formation, aident les moniteurs lors de la préparation de leur cours.

Sur les pistes, les moniteurs emportent leur manuel d'enseignement et un cahier de notes, en plus d'une trousse de secours et de la fiche d'urgence. Un couteau de poche, quelques outils de réglage du matériel et une barre chocolatée prennent facilement place dans un sac ventral. Si l'on dispose d'un sac à dos, on y ajoute un thermos. Ainsi préparée, l'équipe de moniteurs passera une semaine instructive et riche en expériences.

En piste!

Un échauffement ciblé et ludique lance la journée sur les pistes. L'objectif premier et avoué: ramener chaque participant sain et sauf à la maison! Avant de s'élancer, le moniteur communique les objectifs de la journée. Les phases d'apprentissage alternent avec des descentes libres. De cette manière, les élèves restent concentrés lors des séquences techniques et peuvent appliquer directement ce qu'ils ont exercé. Pour cela, le moniteur doit adapter les contenus de sa leçon au niveau des jeunes. Il dispose entre autres des exercices présentés et testés au préalable avec le groupe de moniteurs.

Le suivi d'une [formation de base](#) et de [modules de spécialisation J+S](#) dans la discipline correspondante ainsi qu'une bonne préparation avec l'équipe de moniteurs sont les conditions indispensables pour garantir un enseignement de qualité.

- [Planification de la semaine \(modèle\)](#) (xls)
- [Listes de contrôle «Contenus du camp/Idees de programme» et «Conception du camp»](#) (pdf)
- [Liste de contrôle «Informations à l'équipe de moniteurs»](#) (pdf)



→ Vidéo [«Evaluation par les pairs»](#)

Recueil d'exercices

De nombreux contenus (articles, moyens didactiques, exercices, leçons et tests) pour l'enseignement des sports de neige sont à découvrir sur www.mobilesport.ch.

- [Ski](#)
- [Snowboard](#)
- [Ski de fond](#)

Manuels d'enseignement

Les manuels «Sport de neige en Suisse» de Swiss Snowsports comportent des séquences d'images, des descriptions de mouvements et des exercices destinés à tous les niveaux d'apprentissage.

- [Ski](#)
- [Snowboard](#)
- [Ski de fond](#)

Matériel didactique

La [médiathèque de l'Office fédéral du sport](#) prête ses livres et moyens audiovisuels.

En piste

Les jeunes aiment se mesurer aux autres et repousser leurs limites. Sur un tremplin, dans un snowpark ou au cours d'un slalom, les pistes enneigées leur offrent diverses possibilités d'y parvenir, à condition que le cadre soit sécurisé.

Construction d'un tremplin

Ce module est consacré aux principes essentiels de la préparation d'un petit tremplin. Afin de maîtriser l'imprévu, les décisions doivent être prises avec bon sens et toujours dans le but de garantir la sécurité des sauteurs.

Les règles de base mentionnées ci-après concernent de petites installations, soit des tremplins dits d'animation. La construction doit être réalisée par les moniteurs et les jeunes, selon le principe de coresponsabilité.

Points à observer

- Choisir un emplacement à côté des pistes avec l'accord des remontées mécaniques et correspondant aux capacités des skieurs et snowboarders.
- Vérifier que l'enneigement est suffisant et libre de tout obstacle (arbres, pierres, etc.) à l'aide d'une sonde.
- Vérifier que la pente se prête à l'élan et à l'atterrissage (profil). Éviter un élan et/ou un dégagement trop raide (trop grandes appréhensions des débutants).
- Vérifier que la longueur et la largeur du dégagement sont suffisantes. Cette zone ne doit toutefois pas être transformée en piste de descente.

La pente de la table de tremplin devrait varier entre 9 et 12 degrés. La piste d'élan doit être aussi plane et régulière que possible afin que le sauteur puisse atteindre sans problème le bout de la table de tremplin et suivre une bonne trajectoire de vol.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (2011). Saut à skis: Bases



→ Vidéo [«Construction d'un tremplin»](#)

Traçage d'un slalom géant

L'utilisation d'une piste pour le déroulement d'un concours nécessite l'autorisation des remontées mécaniques. Ces dernières disposent par ailleurs souvent du matériel nécessaire au traçage d'une course.

Dans le cadre d'un camp scolaire, il est préférable d'opter pour le slalom géant qui offre un bon compromis entre vitesse et technique. Un bon tracé doit être aussi rythmé et fluide que possible pour éviter au skieur ou au snowboarder de devoir freiner brutalement ou de risquer de tomber. Plus le tracé sera adapté au terrain, plus les enfants auront du plaisir.

Points à observer

- Connaître les capacités techniques et physiques des participants afin de choisir le terrain et d'adapter le niveau du tracé en conséquence.
- Réduire la vitesse avant les passages dans des terrains difficiles.
- S'enquérir des conditions d'enneigement et de l'état des pistes avant de procéder au traçage. Placer les portes de manière judicieuse en évitant les endroits critiques.
- Penser avant tout à la sécurité des skieurs: prévoir notamment assez de place pour qu'un enfant commettant une erreur de conduite ne court aucun risque (aire de dégagement).

Source: Office fédéral du sport OFSPO (2002). Traçage.



Park & pipes: un duo incontournable

Sauter loin, sauter haut, combiner différentes figures, les snowparks sont la destination privilégiée des jeunes. En Suisse, on en compte une quarantaine.

Les plus jeunes veulent du plaisir, de l'action et des frissons. Et ils ne manqueront pas de vouloir s'engouffrer dans un snowpark. Le moniteur devra, lui, faire respecter certaines règles de comportement (voir «[Snow Safety](#)»: [Vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige](#), p. 27-28).

- «[Ski Freestyle New School](#)»: Ce DVD pédagogique fournit aux enseignants les connaissances pour proposer de nouvelles figures selon le niveau d'apprentissage des enfants.
- [snowparks.ch](#) (seulement en allemand): Plus d'une trentaine de snowparks de l'arc alpin, allant des Alpes vaudoises aux frontières du Liechtenstein, sont répertoriés.



Activités polysportives et ludiques

A côté de l'apprentissage de la technique, les moments passés ensemble et les activités réalisées hors des pistes contribuent à faire du camp un souvenir inoubliable.

Plusieurs variantes sous forme de modules d'une journée ou d'une demi-journée peuvent enrichir le contenu de la semaine: initiation et petit tournoi de curling sous les conseils avisés d'un spécialiste, match de hockey sur glace élèves contre moniteurs, jeux dans la nature, etc. Il est également recommandé de se renseigner auprès de l'office du tourisme si des événements sont prévus au cours de la semaine.



Ski de fond

- [Fun park](#) (pdf)

Télémark

- [Manuel d'enseignement «Télémark»](#) (Swiss Snowsports)
- [Modules de formation J+S «Télémark»](#) (introduction et approfondissement)

Luge

- [Pistes de luge en Suisse](#)
- [Brochure «Faire de la luge»](#) (bpa) (pdf)

Autres engins sur neige

- [Snowskate, snowdeck, airboard, snowscoot, nordic cruiser](#) (pdf)

Patinage

- [Exercices et leçons sur mobilesport.ch](#)

Curling

- [Exercices et leçons sur mobilesport.ch](#)

Hockey sur glace

- [Exercices et leçons sur mobilesport.ch](#)

Autres activités

- [Jeux dans la neige et dans le chalet](#) (pdf)

Programme spécial

Une semaine blanche ne se limite pas à la pratique du ski, du snowboard ou du ski de fond. D'autres activités offrent des perspectives nouvelles aux jeunes: sortie en raquettes à neige, visite guidée des installations, tour d'essai sur la dameuse des pistes et petit cours illustré sur les avalanches.

Service des pistes et de sauvetage

Lorsque des spécialistes leur expliquent les ficelles du métier, les élèves sont souvent très attentifs et impressionnés... En plus, les patrouilleurs ont souvent de bonnes anecdotes à raconter!

But: Les participants apprennent à connaître le travail du service des pistes et des équipes de secours.

Déroulement: Les écoliers accompagnent, par petits groupes (deux à quatre personnes), les différentes patrouilles du service des pistes. Plusieurs formes d'organisation sont envisageables: les activités de découverte ont lieu tous les jours avec un groupe différent; tous les groupes participent le même jour mais avec des patrouilles différentes; ou encore une équipe d'élèves (ceux qui ne peuvent pas participer aux activités sportives par exemple) suit les différents services durant toute la semaine. Comme ateliers annexes, les participants interrogent un ou plusieurs responsables rencontrés durant les activités et ils présentent le fruit de leur travail aux autres élèves le soir. Les thèmes peuvent être répartis par groupes: sécurité, sauvetage en montagne, prévention, etc.

Remarque: Prévoir bien à l'avance l'organisation avec les services concernés!

- [Service des pistes et de sauvetage: nos propositions](#) (pdf)

Autres informations

- [Remontées Mécaniques Suisses](#)
- [Découvrir les coulisses avec les professionnels des pistes](#)



Neige sous surveillance

Quel danger représente réellement le fait de surfer à quelques dizaines de mètres des pistes balisées? L'expérience sur le terrain y répond bien mieux que des mises en garde verbales.

But: Les participants apprennent comment se forme un pont de neige et quels dangers il représente. Ils se familiarisent avec les techniques de sauvetage en cas d'avalanche.

Déroulement: Le thème peut être traité sous forme de parcours didactique par groupes de six participants. La présence d'un guide de haute montagne ou d'une personne spécialement formée (J+S/CAS) est indispensable.

Matériel: Pelles à neige, sondes, DVA, scies à neige, cartes, pics, sacs à dos, éventuellement talkie-walkie et quelques tubas. Les sections régionales du CAS ou les remontées mécaniques sont en général disposées à prêter une partie du matériel.

- [Neige sous surveillance: nos propositions](#) (pdf)

Autres informations

- [Brochure «Danger d'avalanches» \(bpa\)](#) (pdf)
- [Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF](#)



© SBS/RMS

Raquettes à neige

Lorsque le brouillard voile le ciel en plaine ou que les pistes de ski sont surpeuplées, pas question de rester cloîtré à la maison. Raquettes aux pieds, c'est la découverte de nouvelles sensations.

But: Les élèves font l'expérience d'une alternative aux traditionnelles activités de neige.

Déroulement: Les randonnées en raquettes au-dessous de la limite des forêts et sur les sentiers marqués ne représentent pas ou peu de danger. Il est toutefois nécessaire de bien informer le responsable du camp de l'itinéraire précis, à l'aller et au retour. La taille idéale du groupe varie de quatre à huit personnes.

Matériel: Habillement adapté aux conditions hivernales, chaussures de marche imperméables, raquettes, cartes, boussole et altimètre, éventuellement guêtres et bâtons télescopiques. Hors des sentiers marqués et en haute montagne, emporter obligatoirement le matériel de secours en cas d'avalanche.

Remarque: Se renseigner sur les [régions protégées](#) lorsque vous prévoyez une randonnée hors des sentiers balisés. Le site [Global Trail](#) propose des routes détaillées dans toute la Suisse (avec cartes et informations précises à l'appui).

- [Raquettes à neige: nos propositions](#) (pdf)

Autres informations

- [Exercices et articles sur mobilesport.ch](#)



Un jour dans la neige

Construire, jouer et cuisiner dans la neige! C'est une manière originale d'exploiter d'autres facettes de la neige et de se découvrir peut-être de nouvelles vocations.

But: Passer une journée complète dans la neige et expérimenter diverses activités: cuisine, jeux collectifs, construction d'igloos, escalade.

Déroulement: Ces activités ont lieu à proximité du camp pour éviter tout danger et permettre un retranchement en cas de changement de temps. Les élèves forment des groupes de douze. Chaque groupe est responsable d'organiser un petit repas en plein air pour midi et de préparer une forme de jeu pour tous l'après-midi. Les élèves doivent aussi présenter leur igloo selon la forme qu'ils ont choisie et une sculpture originale. Les moniteurs et les cuisiniers passent d'un groupe à l'autre pour distiller quelques conseils si nécessaire. Chaque groupe dispose du même matériel au départ. Après le repas «maison» pris en commun, les élèves présentent leurs travaux. Il sera temps ensuite de passer aux jeux imaginés par chaque équipe.

Remarques: Les moniteurs doivent avoir une expérience préalable dans la construction d'igloos. Une nuit en igloo est possible pour ceux qui le désirent, mais seulement avec l'accompagnement d'adultes.

- [Un jour dans la neige: nos propositions](#) (pdf)



Sécurité

Les camps et autres journées de sports de neige sont l'occasion de laisser libre cours au besoin de mouvement des enfants et des jeunes. Cette liberté n'est toutefois pas sans limite: elle s'arrête là où commence celle des autres. Cinq exemples commentés par Heinz Walter Mathys, président de la SKUS*.

«Ce matin, soleil étincelant, neige poudreuse et vierge de toute trace: avec ma classe, je souhaite quitter les pistes balisées.»

Il est alors nécessaire de consulter les [directives pour skieurs et snowboarders de la SKUS](#), qui concernent aussi le domaine non contrôlé et le freeride. Elles informent l'utilisateur que le domaine en dehors des pistes et itinéraires n'est pas contrôlé, ni balisé, ni protégé des dangers inhérents à la montagne. Un panneau spécial aux abords de la piste le prévient en cas de doute sur le fait qu'une descente est balisée et assurée ou qu'elle fait partie du domaine non contrôlé. Un signal de mise en garde «Avalanches» et un feu clignotant l'avertissent à partir du degré d'avalanches 3 («marqué»). Dans ce cas-là, il faut rester sur les descentes balisées et ouvertes. Les bulletins d'avalanches et météorologiques, ainsi que les services de piste et de sauvetage peuvent également le renseigner. Les «freeride checkpoints», installés dans certaines stations, rappellent au skieur et au snowboarder qu'ils pratiquent leur sport exclusivement à leurs risques et périls. Lors d'un accident, le juge d'instruction voudra en premier lieu savoir si le moniteur a suivi ces directives.

«Renseignement pris, le danger d'avalanche est aujourd'hui trop élevé. J'opte donc pour le snowpark.»

La responsabilité du moniteur dans un snowpark est supérieure à celle sur une piste balisée. L'utilisation de cet espace est en effet soumise à des règles précises. Le moniteur doit en premier lieu évaluer le niveau technique et les capacités physiques de ses élèves. C'est comme à saut à ski, on ne débute pas sur le tremplin de Garmisch-Partenkirchen. Ensuite, il doit reconnaître et inspecter le snowpark et se renseigner sur la difficulté des sauts. Finalement, il s'assure que le champ d'action est libre avant que les élèves s'élancent. Les sociétés de remontées mécaniques ont aussi une responsabilité dans l'aménagement de ces snowparks, lesquels doivent être clairement séparés des autres descentes. Leur accès est signalé de manière reconnaissable de tous les usagers.

«Nous sommes en milieu de semaine: le camp se déroule sous les meilleurs auspices. Les moniteurs souhaitent inviter les élèves à manger une fondue sur les pistes et terminer la soirée par une descente aux flambeaux.»

La responsabilité personnelle est basée sur le droit fondamental de liberté de mouvement garanti par la Constitution fédérale. L'accès à une piste de nuit n'est donc pas interdit. Il faut toutefois être conscient des dangers encourus. Les sociétés de remontées mécaniques sont obligées de préparer les pistes en dehors des heures d'ouverture pour des questions de sécurité. Elles recourent à des engins de damage, dont certains sont équipés d'un treuil. Ces câbles tendus peuvent causer des accidents mortels. L'autre danger est de s'égarer la nuit tombée. En dehors des heures d'ouverture, qui sont toujours affichées sur les panneaux d'information, la responsabilité des sociétés de remontées mécaniques n'est plus engagée en cas d'accident. Si un moniteur souhaite organiser une descente aux flambeaux, il doit entrer en contact avec les responsables des remontées mécaniques. Ceux-ci pourront l'avertir si et quand des engins de damage sont sur les pistes. Organiser veut aussi dire sécuriser. On descend en groupe sous la direction du moniteur.

*SKUS: Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige



Brochures

- «Sécurité et environnement dans les sports de neige» (J+S) (pdf)
- «Ski et snowboard» (bpa) (pdf)
- «Snow Safety – vade-mecum de la sécurité dans les sports de neige» (bpa) (pdf)
- Set de cartes «Snow Safety» (bpa) (pdf)

Application et test

- «Slope Track»: Cette application de la Suva enregistre la distance parcourue sur les pistes, la dénivellation et la vitesse individuelle et elle signale les dangers particuliers.
- Jeu de cartes «Safety Check» (pdf): Faites le point avec ce jeu de la revue «Academy» 4/2005 (Swiss Snowsports)! 32 questions sur les parks et pipes, sur les règles, sur la prévention, etc.

«Le brouillard s'est levé. Pour motiver les élèves, une descente en luge est planifiée. Malheureusement, le domaine skiable ne comporte pas de piste réservée à cet effet. Nous prévoyons donc d'emprunter les pistes de ski, d'autant plus que nous disposons d'un abonnement pour toute la semaine.»

Le chiffre 13 des [directives pour l'aménagement, l'exploitation et l'entretien des descentes pour sports de neige](#) stipule que les descentes sont destinées aux skieurs et snowboarders ainsi qu'aux usagers d'engins de glisse permettant une utilisation similaire en position debout. Les lugeurs, skieurs de fond, adeptes du VTT, piétons, chiens, etc. n'ont pas leur place sur les descentes. Si un lugeur se blesse ou blesse autrui sur une piste de ski, la faute est claire puisqu'il s'agit d'une utilisation non conforme de la piste. S'il s'élance tout de même sur cette piste, aucune loi ne l'interdisant, le lugeur doit se conformer aux mêmes règles que le skieur ou le snowboarder: soit descendre à vue et être en mesure de s'arrêter.

«En ce dernier jour de camp, j'ai hérité du groupe des forts. Histoire d'épater les copains, je leur propose de sauter une petite barre de deux mètres de haut située sous le télésiège. Pour l'atteindre, nous devons passer sous une bande avec des fanions blancs et verts.»

Cette bande désigne les zones de protection forêt/gibier. En cas de non respect de ces zones, le titre de transport peut être retiré. Les personnes concernées sont aussi passibles d'une amende. Et le moniteur n'assume pas, lui, son rôle d'exemple.

Source: revue «mobile» 5/10 (2010), p. 13.

Bon à savoir

- [Le bon comportement](#) (pdf): Quelques règles sont à respecter avant de s'élancer sur les pistes ou dans un snowpark. Voici un rappel des recommandations les plus importantes.
- [Le bon équipement](#) (pdf): La plupart des skieurs et snowboarders passent l'hiver sans blessure. Pourtant, une collision ou une chute sont vite arrivés. On remercie alors son équipement de protection.

Transmettre la compétence face au risque

Pour que les jeunes puissent acquérir de l'expérience et développer de la compétence face au risque, ils doivent être confrontés à de nouvelles situations de défi. Cela ne veut pas dire leur proposer des expériences extrêmes, mais leur permettre de reconnaître leurs propres limites, de les gérer dans différentes situations et de se maîtriser. Il faut pouvoir assumer le risque et exclure l'éventualité d'accidents graves en préparant et organisant soigneusement les activités.

Le cours proposé dans le cadre du Safety Tool «Ski et snowboard» du bpa – Bureau de prévention des accidents se déroule en trois parties:

- 1) En classe, les jeunes visionnent l'extrait d'un film, procèdent à un examen des conditions individuelles, puis déduisent des mesures.
- 2) Sur la piste, les jeunes examinent et évaluent des situations à risque à travers le Safety Disc.
- 3) Enfin, les jeunes réfléchissent à ce qu'ils aimeraient améliorer en vue de la prochaine descente.

- [Support didactique et films «Safety Tool no 10: Ski et snowboard»](#) (bpa)

Indications

Vidéos

- [Trailer «Camps de sports de neige»](#)
- [Evaluation par les pairs](#)
- [Construction d'un tremplin](#)

Offres limitées pour les jeunes de 5^e, 6^e et 7^e années

Remontées Mécaniques Suisses (RMS) entend motiver les écoles à organiser des camps pour les jeunes. En collaboration avec les entreprises de remontées mécaniques et des partenaires locaux, l'association faitière propose des offres de camps combinées à des prix très avantageux pour cet hiver 2012/13. L'action est destinée aux écoles (classes de 5^e, 6^e et 7^e années) qui n'ont pas encore organisé de semaine blanche avec J+S durant ces cinq dernières années.

Le projet est soutenu par la Confédération via son programme d'encouragement Innoutour. Les écoles peuvent réserver leur camp «tout inclus» en ligne: transport, hébergement, abonnement de remontées mécaniques, location de matériel, soirée spéciale et repas (en fonction de l'offre) pour un prix forfaitaire de 200 à 350 francs par élève.

Important: Les écoles qui ont déjà organisé des classes de neige ont la possibilité de bénéficier d'abonnements de ski à prix préférentiel dans le cadre du programme d'encouragement.

→ [Plus d'informations](#)

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Rédaction

Raphael Donzel, mobilesport.ch

Collaboration

Domenic Dannenberger, chef de discipline J+S Ski
Daniel Friedli, chef de discipline J+S Snowboard

Photo de couverture

Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM

Photos

Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM
Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM
Remontées Mécaniques Suisses (p. 8)

Vidéos

Paul Friedli, Médias didactiques HEFSM
René Hagi, Médias didactiques HEFSM

Graphisme

Médias didactiques HEFSM