CADS SKI
MANUEL DU MONITEUR

Édition - septembre 2018

Table des matières

1. **CADS vision et mission** 2
2. **Remerciements** 3
3. **Développement à long terme du skieur (DLTS)** 4
   3.1 Système de certification des moniteurs de CADS 5
4. **Sécurité et gestion des risques** 6
5. **Décrire dans la dignité** 7
6. **Lexique** 8
7. **Équipement et modifications** 15
   7.1 Les stabilos 17
8. **Outils pédagogiques** 19
   8.1 Les styles d'apprentissage: 20
   8.2 Le guidage avec les mains 21
   8.3 Évaluation des habiletés 21
9. **Technique d'enseignement** 24
   9.1 Personne vivant en situation de handicap visuel 24
   9.2 Personne vivant en situation de handicap avec une paralysie ou amputation d'un membre inférieur (3 pistes) 50
   9.3 Personne vivant en situation de handicap lié à la posture et à l'équilibre (4 pistes) 71
   9.4 Personne vivant en situation de handicap et utilisant le Sitski 99
   9.5 Personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme 136
   9.6 Personne vivant en situation de déficience cognitive 167
10. **Annexe**
   Annexe 1 : Modèle de développement à long terme du skieur en ski adapté 190
   Annexe 2 : Gestion des risques et de la sécurité 191
   Annexe 3 : Code de conduite en montagne 192
   Annexe 4 : Code de conduite 193
   Annexe 5 : Code d'éthique 194
   Annexe 6 : Formulaire d'information médicale et personnelle de l'élève de CADS 195
   Annexe 7 : Table d'évaluation des couleurs perçues 199
   Annexe 8 : Questionnaire sur la sécurité chez les personnes vivant en situation de handicap visuel et feuille réponse 201
   Annexe 9 : Pictogrammes 205
   Annexe 10 : Grille d'évaluation de la fatigue 209

VISION:

CADS est reconnue à l'échelle nationale et internationale pour son leadership dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

MISSION:

CADS offre aux personnes vivant avec une situation d'handicap des occasions de bénéficier des plaisirs associés à la participation et aux compétitions dans les sports alpins adaptés sur neige. Ceci est rendu possible grâce au rôle de CADS de perfectionner et de promouvoir les sports alpins adaptés sur neige par l'entremise de partenariats, formation, et de programmes de certification des moniteurs.

CADS©

Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte. Ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin et ne porte aucune intention discriminatoire.

Remerciements

Savoir d'où on vient est toujours un bon point de départ, j'aimerais donc remercier spécialement un petit groupe de personne qui a toujours crû en ce projet et qui y a contribué de manière considérable à travers les années : Jerry Johnston, Ted Rhodes et Bob Gilmour. Le rêve qu'ils ont imaginé et partagé et dont nous profitons encore tous aujourd'hui est sur le point de faire un nouveau pas vers l'avant.

Cette édition du manuel des moniteurs de CADS ainsi que le système révisé de certification de CADS sont deux étapes à la création de possibilités positives pour les personnes vivants en situation de handicap afin qu'ils aient du plaisir lors d'activités de sport d'hiver. Ce manuel révisé englobe des outils d'évaluation détaillés, des étapes d'enseignement, un approfondissement des connaissances et des compétences des moniteurs.

De plus, j'aimerais reconnaître la multitude d'individus extrêmement dévoués qui ont crû en la possibilité de réécrire le manuel des moniteurs de CADS en débutant par le comité technique national de CADS, les innombrables moniteurs d'expérience de CADS, les spécialistes des domaines spécifiques et les membres de la direction de l'AMSC et de CADS.

Contribution par module :

Personne vivant en situation de handicap, (déficience visuelle, 3 pistes, 4 pistes, Sitski) : Jim Anderson, Kim Atkins, Nip Bradford, Tommy Chevrette, Thomas Griffith, Susan Hughes, Ian McArdle, Jamie McCulloch, Bruce Meredith, Jamie Spencer, Dick Taylor, Bob Vickers ainsi que plusieurs moniteurs d'expérience de CADS qui ont révisé le brouillon. Un remerciement spécial à Clay Dawdy, Bobby Palm et Bob Gilmour pour le développement des étapes d'exercices de guidage à l'aide de longes pour le skieur debout et pour les skieurs utilisant le sitski.

Personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme et personne vivant avec une déficience cognitive : Jim Anderson, Kim Atkins, Nip Bradford, Tommy Chevrette, Thomas Griffith, Susan Hughes, Ian McArdle, Jamie McCulloch, Bruce Meredith, Jamie Spencer, Dick Taylor ainsi que plusieurs moniteurs d'expérience de CADS qui ont révisé le brouillon.

Un remerciement spécial pour leur contribution additionnelle et leur expertise : Kim Cosman, Stephanie Jull (Canucks Autism Network), David O'Brien, Bernard Oligny, Pat McKimmon, Brian Sarsfield, et Michelle Schaefer (interventionniste sur le TSA). Merci à Canucks Autism Network (Vancouver, C.-B.) pour le partage de leurs ressources visuelles.

Merci à vous tous!

Tommy Chevrette,
Président du comité technique de CADS
Coordonnateur du manuel des moniteurs de CADS

Développement à long terme du skieur (DLTS)

Canada alpin (ACA) et l'Association canadienne pour les skieurs handicapés (CADS) ont conjugué leurs efforts en avril 2012 pour accueillir un Sommet du sport commandité par le Comité paralympique canadien. Le but collectif était de définir une voie claire pour le Développement à long terme du skieur en relation avec le ski adapté / para-alpin au Canada..

DLTS se divise en neuf étapes d'entraînement, de compétition et de connaissances physiques de l'enfance à travers toutes les phases menant à l'âge adulte, passant d'habiletés simples à plus complexes. Il respecte et utilise les étapes naturelles de développement physique, mental et émotif des participants et athlètes et corrobore les habiletés et activités à chaque stade de développement de l'individu. Il garantit que le potentiel du participant est maximisé. Il encourage une participation à vie.

La voie Para est un diagramme visuel qui illustre les étapes au travers desquelles un participant / athlète se déplace pour devenir un athlète para-alpin. Ce ne sont pas tous les participants / athlètes qui s'attendent à traverser toutes les étapes. En fait, la plupart vont demeurer actifs à vie à l'étape des fondements du ski. Quelques-uns vont progresser à l'étape de s'entraîner à gagner. Il est important que cette voie soit identifiée afin d'associer des programmes d'initiation avec des programmes de développement de compétition pour aider les participants à atteindre leur potentiel maximal.

CADS est directement impliquée dans les 5 premières étapes (prise de conscience, premier contact, apprendre à glisser, fondements du ski et apprendre à s'entraîner) et à la 9e étape (la dernière) skier pour la vie.

Pour plus d'information, veuillez consulter l'Annexe 1.

Gestion du risque et sécurité

CADS est assurée en responsabilité avec la police d'assurance adoptée par la Canadian Ski Association (CSA). D'un point de vue de moniteur, veuillez consulter l'Annexe 2 qui décrit les responsabilités de base du moniteur ainsi que le devoir de diligence.

Le Code de conduite en montagne

Un moniteur doit enseigner en suivant le Code de conduite en montagne de manière rigoureuse, et s'assurer que les élèves qu'il supervise skient conformément avec ce Code et en comprennent l'importance. Veuillez-vous référer à l'Annexe 3 pour voir le code de conduite en montagne au complet.

Le code d'éthique

Lorsque vous acceptez, en tant que moniteur, de vous engager à enseigner à une personne, que ce soit un adulte ou un enfant, vous entrez dans une relation privilégiée avec cet individu.

De plus, légalement, vous avez un devoir de diligence envers la sécurité de cet élève. Celui ci commence dès que vous rencontrez l'élève au début des leçons et ne prend fin qu'une fois les cours terminés. Veuillez-vous référer à l'Annexe 2 pour réviser les attentes du devoir de diligence et à l'Annexe 4 pour le code d'éthique.

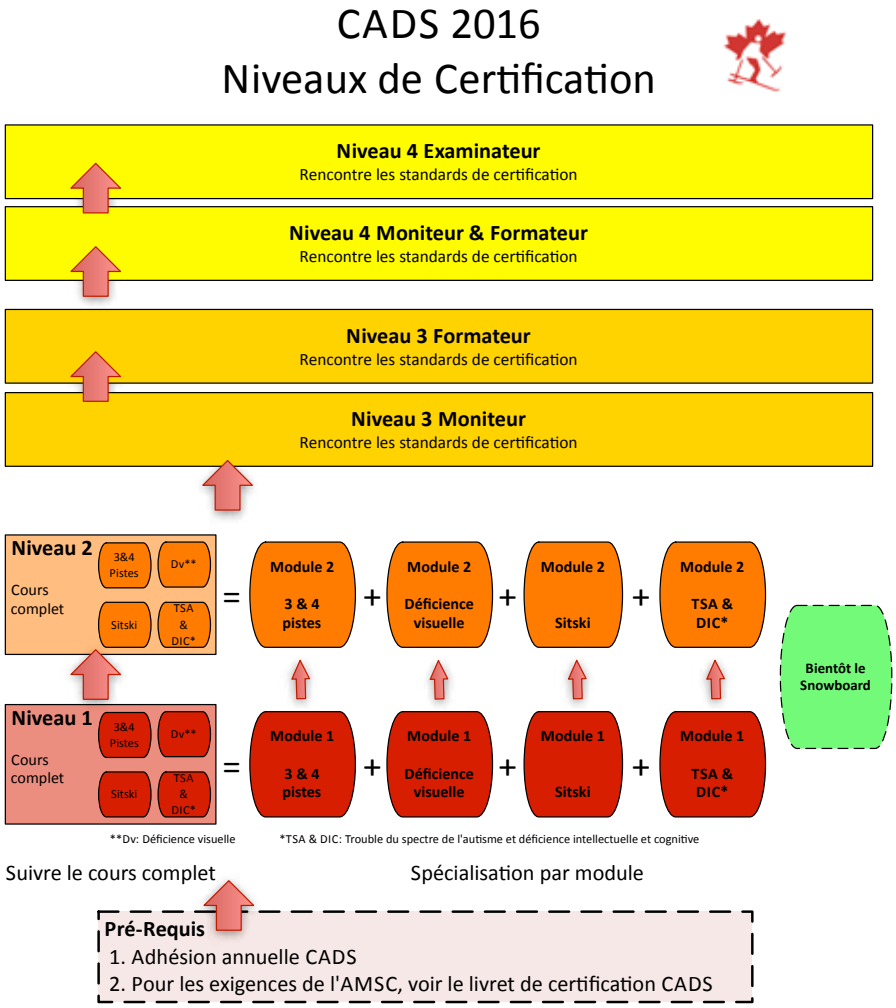
Le code de conduite

Les codes de conduite clé sont basés sur le respect des pairs et des participants, l'enseignement des responsabilités, l'intégrité et l'honneur du sport. Veuillez-vous référer à l'Annexe 5 pour connaître les détails des attentes du code de conduite.

3.1 Système de certification des moniteurs de CADS

Les standards de certification de CADS ont été développés par le comité technique national de CADS et révisés par un groupe de moniteurs d'expérience de CADS. Les certifications complétées ont été approuvées par le conseil d'administration national de CADS. Les standards de certification de tous les niveaux représentent les standards de connaissances et de compétences relatifs au manuel des moniteurs de CADS. Les standards fournissent la base d'un programme d'enseignement pour les bénévoles et les moniteurs potentiels et existants. Le système de certification de CADS pour les niveaux 1 et 2 peuvent être offerts en cours intensifs sur plusieurs jours ou sous forme de modules que les candidats peuvent entreprendre sur une base individuelle. Cependant, tous les modules d'un même niveau doivent être complétés avec succès avant que la certification soit obtenue. Des modules existent seulement pour les niveaux 1 et 2.

Les standards de certification sont basés sur les connaissances, les habiletés d'enseignement et les compétences en ski et sont décrits en détails dans le cahier de certification de chaque niveau.



Sécurité et gestion des risques

En tant que moniteur de ski, lorsque vous décidez de prendre en charge la formation d'un skieur, qu'il s'agisse d'un adulte ou d'un enfant, vous établissez un rapport particulier avec cette personne, et les tribunaux vous tiennent responsable de la sécurité de cet élève dans l'exercice de vos fonctions. Ce devoir de diligence commence dès que vous rencontrez l'élève au début de la leçon et ne prend fin qu'une fois la leçon terminée. Vous référer à l'Annexe 2.

Il est très important de vous rappeler qu'aux yeux de la loi, votre rôle de moniteur ne se limite pas à former votre élève sur le plan technique, mais consiste également à vous comporter comme un guide avisé, responsable et vigilant a l'égard de l'élève lorsque vous faites du ski. Le moniteur doit respecter à la lettre le Code de conduite en montagne dans l'exercice de ses fonctions, et il doit s'assurer que son élève respecte les règles de sécurité et comprend pourquoi il doit le faire. Le moniteur doit exercer son jugement quant au choix du terrain où la leçon sera donnée. Il doit s'assurer que le terrain correspond au niveau d'habileté de l'élève et ainsi minimiser les risques causés par les dangers naturels. Annexe 3 : Code de conduite en montagne.

La sécurité et les préoccupations en matière de responsabilité font partie des activités quotidiennes d'une station de ski. L'enseignement du ski comporte également ses propres risques et responsabilités. La première étape consiste à reconnaitre et prévenir les risques. Le moniteur doit être familiarisé avec l'aménagement de la station, les services et l'équipement offerts ainsi que l'achalandage sur les pistes. Il doit régulièrement surveiller et évaluer les conditions. Il doit faire preuve de bon sens afin de prévenir les situations qui pourraient mettre un élève en danger. Par exemple, si un client se retrouve dans une situation inadéquate, le moniteur doit être en mesure de faire appel à ses connaissances pour réduire les risques et amener son client vers un endroit sûr.

En cas d'accident, le moniteur doit connaitre et respecter les politiques de l'école de neige et de la station de ski. Évidemment, ces politiques ont préséance sur les directives suivantes :

1. Prenez soin de la personne blessée. Rassurez-la et assurez son confort. Toutefois, vous ne devez pas la déplacer, à moins qu'il n'y ait un risque élevé de blessure plus grave ou de mort. Le cas échéant, vous devez d'abord vous protéger et ensuite éloigner le blessé du danger.
2. Communiquez avec la patrouille immédiatement en envoyant le bloqueur, un bénévole ou des skieurs passant sur la piste, au bas de la remontée la plus proche. Assurez-vous qu'ils savent comment se rendre à la remontée et qu'ils sont capables de décrire le lieu et la nature de l'accident.
3. Si vous avez plus d'un élève, gardez le groupe ensemble. S'il s'agit d'une classe d'adultes, vous pourriez fixer une heure et un lieu de rencontre ultérieurs, mais il est préférable de garder le groupe ensemble.
4. Prenez note des éléments suivants :
   - L'information pertinente a l'accident
   - L'heure et le lieu
   - Les conditions de la neige et la visibilité
   - Le déroulement de l'accident
   - L'emplacement du moniteur et des élèves au moment de l'accident; notez les distances s'il y a lieu. Si une autre personne est en cause, demandez-lui de rester sur le lieu de l'accident et prenez son nom et ses coordonnées. Vérifiez s'il y a des témoins sur le lieu, et demandez-leur de rester afin de faire une déclaration à la patrouille. Prenez note des directives données à la classe et de la manière dont la personne blessée a donné suite à ces instructions.
5. Remplissez les rapports d'accidents nécessaires à l'école de neige et la patrouille. Faites un suivi auprès de la patrouille afin de connaitre la nature de la blessure et les interventions effectuées.
6. ***Ne faites pas de déclarations ni de suppositions à propos de l'accident. Abstenez-vous de porter un jugement et d'émettre des commentaires.***

Décrire dans la dignité

Comme recommandé par l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes (www.ala.ca), la terminologie suivante est suggérée pour décrire les personnes vivant en situation de handicap. Suivez ce lien pour télécharger un signet. www.ala.ca/Images/PDFs/wordswithdignity.pdf

Expression	Utilisez plutôt.
Handicapé, invalide, infirme	**Personne (s) vivant en situation de handicap.**
Souffrant de, affligé par, victime de, difforme	**Personne (s) ayant, personne à, personne atteinte de…**
Boiteux	**Personne vivant en situation de mobilité réduite.**
Confiné à, restreint/cloué/rivé à un fauteuil roulant	**Personne vivant en situation de mobilité réduite et qui utilise un fauteuil roulant.**
Sourd, muet, sourd muet, handicapé auditif	**Personne vivant en situation de surdité.**
Retardé, malade mental, déficient, déséquilibré, débile mental, névrosé	**Personne vivant en situation de déficience intellectuelle / cognitive.**
Spastique	**Personne ayant des spasmes musculaires, personne vivant avec la paralysie cérébrale.**
Handicapé physique	**Personne vivant avec/en situation de handicap physique.**
Malade mental, souffrant de maladies mentales, retardé, attardé, faible d'esprit, simplet, mongol	**Personne vivant avec un trouble de santé mentale, ayant une déficience intellectuelle.**
Problèmes/difficultés d'apprentissage	**Personne vivant avec/présentant/ayant une difficulté d'apprentissage, un trouble d'apprentissage.**
Aveugle, non voyant	**Personne vivant en situation de déficience visuelle, personne ayant/vivant avec une déficience visuelle.**

En cas de doute, demandez. La plupart des personnes ayant un handicap seront disposées à vous répondre.

Lexique

ALPIN	Relatif au ski alpin ou à un événement compétitif de ski alpin. Plus spécifiquement tout type de ski pour lequel l'objectif primaire est une descente en skis.
ALPINE CANADA ALPIN (ACA)	L'organisme dirigeant responsable des courses de ski alpin au Canada www.alpinecanada.org/fr
CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE	Un ensemble de directives/règles que tous doivent suivre afin de s'assurer que l'expérience alpine soit sécuritaire pour tous.
AMPLITUDE	L'étendue du mouvement.
AMPUTÉ	Une personne qui a une partie d'un membre ou un membre complet manquant. - Congénital (absent à la naissance) - Acquis (enlevé chirurgicalement)
ATF	Amputation au-dessus du genou (transfémorale) – inclut la désarticulation de la hanche (la jambe est enlevée au niveau de l'articulation de la hanche).
DOÉ	Le processus d'évaluation utilisé par les moniteurs de CADS : **D**emander, **O**bserver, **É**valuer.
ANALYSE APPLIQUÉE DU COMPORTEMENT	Une technique d'enseignement qui récompense une personne lorsqu'elle fait le bon choix. Les choix incorrects ne sont pas récompensés ou ignorés. Les élèves apprennent donc en faisant de simples associations de cause à effet.
ARTHROGRYPOSE	Condition congénitale dans laquelle les articulations manquent d'amplitude de mouvement comparativement à la normale et peuvent même être fixes. Les muscles entourant ces articulations sont souvent minces, faibles, rigides ou manquants.
LUXATION ATLANTO-AXIALE	Une condition caractérisée par un mouvement excessif à la jonction entre l'atlas (C1) et l'axis (C2) à la suite d'une anomalie osseuse ou ligamentaire.
TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)	Trouble d'origine neurologique aussi appelé autisme qui cause une déficience développementale. L'autisme a un effet sur la façon dont le cerveau fonctionne, ce qui entraîne des difficultés de communication et d'interactions sociales. Ceci inclut des réactions comportementales inhabituelles lors d'activités ou dans la sélection de leur répertoire d'intérêts. **Pour de plus amples informations, veuillez consulter la section sur le TSA du manuel des moniteurs de CADS.*
SYSTÈME NERVEUX AUTONOME	Une division du système nerveux périphérique qui influence la fonction des organes internes.
DYSRÉFLEXIE AUTONOME	Une augmentation soudaine de la pression sanguine lors de traumatisme médullaire résultant de stimuli nocifs (c.-à-d. une vessie distendue, un cathéter bouché, de la rétention d'urine, une infection urinaire, etc.). **ELLE PEUT ÊTRE MORTELLE.**

ATT	Amputation sous le genou (transtibiale).
ÉQUILIBRE	L'AMSC définit l'équilibre par la relation entre le centre de gravité et la base de soutien.
BILATÉRAL	Signifie qu'un membre de chaque côté du corps est affecté. Par exemple, les deux jambes ou les deux bras.
DÉFICIENCE VISUELLE	La perte de la vue (aveugle) au sens de la loi au Canada se définit par une fourchette de vision de la perception de la lumière à une vision de 10 pour cent ou moins. Les autres déficiences visuelles incluent le daltonisme, la vision en tunnel, la perte de vision nocturne et un manque d'acuité visuelle. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la section sur la déficience visuelle du manuel des moniteurs de CADS.
BLOQUEUR / PARAVENT	Un bénévole qui ski derrière le guide et le skieur. Cette personne : anticipe les virages du skieur, skie à travers la piste afin de bloquer la circulation en amont, agit comme « bloqueur » en arrêtant au-dessus du lieu d'incident pour aviser le public si le skieur tombe et/ou perd un ski, ce qui demande au guide « meneur » de le remettre, et finalement, sert de messager pour aller chercher de l'aide si le skieur tombe ou a besoin d'assistance médicale.
BASE DE SUPPORT	Les endroits (le dessous des skis et les pôles) qui sont en contact avec la surface de la neige et qui supporte son corps et transmet les forces du centre de gravité à la surface de la pente. Une posture plus large élargit la base de support et augmente la stabilité. Le planté de canne va aussi augmenter momentanément la base de support.
CADENCE	Le rythme régulier de la voix du moniteur lorsqu'il donne des directives à un élève.
CADS	Association canadienne pour les skieurs handicapés www.disabledskiing.ca
ACMSN	Association canadienne des moniteurs de ski nordique
CALE	Bloc en biseau qui se met sous le pied d'une personne pour ajuster le niveau du ski sur la neige.
ACMS	Association canadienne des moniteurs de surf des neiges www.snowpro.com/fr
ACSH	Association canadienne des sports d'hiver www.canadiansnowsports.com/f/index.htm
FESC	Fédération des entraîneurs de ski du Canada www.snowpro.com/fr
AMSC	Alliance des moniteurs de ski du Canada www.snowpro.com/fr La formation de CADS suit la progression d'enseignement et la méthodologie de l'AMSC lorsque possible.
CENTRE DE GRAVITÉ	Un point unique du corps où le poids est réparti de façon égale dans toutes les directions. En skiant, le centre de gravité change constamment.
LÉSIONS CÉRÉBELLAIRES	Les lésions au cervelet (zone du cerveau) sont composées de tout type de tissus anormaux provenant de l'intérieur ou de l'extérieur du cerveau. Les principaux types de lésions cérébellaires sont de type : traumatiques, infectieux, malins ou bénins. Les symptômes sont des mouvements musculaires désordonnés qui peuvent affecter la posture, la perception spatiale, la concentration et le regard.
PARALYSIE CÉRÉBRALE	Le terme paralysie cérébrale est utilisé pour décrire un groupe de troubles qui affectent le mouvement du corps et la coordination musculaire. La définition médicale de la paralysie cérébrale est un trouble du mouvement et/ou de la posture qui ne progresse pas, mais ne change pas. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.

TECHNICIEN DE SKI CERTIFIÉ	Un individu qui est formé et certifié pour effectuer l'entretien (ou la réparation) de skis afin de s'assurer qu'ils sont en bonne condition et fonctionnent correctement sur la neige.
SYSTÈME D'HORLOGE	Système utilisé pour diriger un skieur (habituellement un skieur ayant une déficience visuelle) en utilisant les chiffres d'une montre ayant des aiguilles. Ex. 1 heure un léger virage vers la droite, etc.
DÉFICIENCE COGNITIVE	État caractérisé par la dégradation d'un processus cognitif ou plus, mais qui peut avoir une incidence importante sur la capacité d'un individu de fonctionner en autonomie. Les diagnostics cliniques des déficiences cognitives incluent l'autisme, le syndrome de Down, le traumatisme cérébral et même la démence. Les conditions moins sévères incluent le trouble déficitaire de l'attention, la dyslexie (difficulté à lire), la dyscalculie (difficulté en mathématiques), et les difficultés d'apprentissage en général. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel des moniteurs de CADS.
CONGÉNITAL	Présent à la naissance. Une maladie congénitale signifie avoir une maladie ou une anomalie physique présente dès la naissance.
ANOMALIE CONGÉNITALE DE LA HANCHE	Luxation de la hanche à la naissance – habituellement fusionnée, occasionnant une restriction de mouvement.
FIBROSE KYSTIQUE	Maladie héréditaire qui cause une production de mucus anormalement épais menant au blocage des canaux pancréatiques, des intestins et des bronches, et provoque fréquemment une infection respiratoire.
SURDITÉ / DÉFICIENCE AUDITIVE	Le degré de déficience auditive est défini comme léger, modéré, grave ou profond et est déterminé par la perte de décibels (dB). Une déficience auditive légère est de 25 - 40 dB, modérée de 41 - 55 dB, modérée-grave de 56 - 70 dB, grave de 71 - 90 dB et profonde de 91 dB et plus.
DIABÈTE	Le diabète sucré est une maladie métabolique caractérisée par la présence d'une hyperglycémie résultant d'un défaut de sécrétion d'insuline, d'un défaut d'action de l'insuline ou des deux. Le diabète sucré est associé à un dommage, une dysfonction ou une défaillance de plusieurs organes – spécialement les reins, les yeux, les nerfs, le cœur et les vaisseaux sanguins. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.
SYNDROME DE DOWN	Un trouble congénital provenant d'un défaut de chromosome qui cause une déficience intellectuelle et des anomalies physiques incluant une petite stature et un large profil du visage. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.
TROUBLE DU COMPORTEMENT	Les troubles du comportement sont des anomalies dans la façon d'agir et de réagir. Ils comprennent ou affectent l'agitation, l'agressivité, l'inhibition, etc. . Ils peuvent apparaître sous différentes formes, et font leur apparition généralement à la suite d'une situation conflictuelle.
ÉPILEPSIE	Un groupe de maladies neurologiques caractérisées par des convulsions. Les convulsions d'épilepsie sont des épisodes qui peuvent aller de brèves et presque indétectables jusqu'à de longues périodes de tremblements vigoureux.
LIGNE DE PENTE	La trajectoire qui cause le moins de résistance sur une pente de ski. La direction qu'une balle prendrait en roulant vers le bas d'une pente. Le terme « ligne de boule de neige » est utilisé de temps en temps avec les jeunes skieurs débutants. Une piste de ski peut avoir plusieurs lignes de pente.
Le VENTILATEUR	Un exercice qui implique traverser une pente, en effectuant un virage vers l'amont pour s'immobiliser. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.

SONDE D'ALIMENTATION	Un appareil médical utilisé pour nourrir les patients qui ne peuvent se nourrir par la bouche, sont incapables d'avaler sécuritairement ou ont besoin de suppléments alimentaires. L'état de se faire nourrir par une sonde d'alimentation se nomme gavage, alimentation entérale ou alimentation par sonde.
LES CINQ HABILETÉS FONDAMENTALES DU SKI	1. La posture et l'équilibre (une posture mobile centrée) 2. La synchronisation et la coordination (la synchronisation du virage et la coordination des mouvements) 3. Le pivot (se diriger avec le bas du corps) 4. La prise de carres (équilibre sur les carres) 5. Le contrôle de la pression (l'habileté du skieur d'ajouter ou d'enlever de la pression sur ses skis pour trouver l'équilibre entre les forces de mouvement et/ou l'effort musculaire)
FLEXION	Plier les articulations de la cheville, du genou et de la hanche afin d'abaisser la position de son corps et/ou d'absorber les irrégularités de la neige.
4-PISTES	Un skieur utilisant 2 stabilos et 2 skis formant 4 points de contact dans la neige.
SYNDROME DE L'X FRAGILE	Une maladie génétique causée par la mutation d'un gène localisé sur le chromosome X résultant en une déficience intellectuelle, des défis d'apprentissage et de comportement, ainsi que diverses caractéristiques physiques. Bien que cette condition existe chez les deux sexes, les hommes sont plus fréquemment atteints que les femmes et l'atteinte est généralement plus sévère. L'espérance de vie n'est pas affectée par cette condition. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.
TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION	La capacité de tolérer un peu de frustration lorsqu'une impulsion est inhibée ou contrôlée.
DÉMARCHE	Le motif de mouvement des membres lors de la marche ou de la course.
GLISSE	L'acte de glisser sur la neige.
HABILETÉS MOTRICES GLOBALES	La motricité globale est l'ensemble des gestes moteurs qui assurent l'aisance globale du corps, sans rechercher la performance ou le raffinement d'un geste précis : marcher, courir, s'asseoir, **ramper** et faire d'autres activités.
GUIDE	Un skieur qualifié qui peut guider une personne ayant une déficience visuelle aux alentours des aires de ski et lors de descentes. Il peut utiliser sa voix, des indices visuels, une balise, des pôles ou un casque d'écoute pour guider.
PRATIQUE	Faire du ski avec un bénévole ou un moniteur pour se pratiquer et consolider des compétences nouvellement acquises.
PAS DE CANARD	Façon de monter une petite pente en utilisant les carres intérieures des skis avec un glissement minimal.
ARRÊTS DE HOCKEY	Un arrêt soudain accompli en effectuant un virage rapide en engageant les carres des skis.
HYPERACTIF	Activité excessive.
HYPOACTIF	Activité insuffisante.
HYPERRÉFLEXIE	Aussi appelé surréflectivité ou hyperréflectivité. *Voir dysréflexie autonome.
HYPERTONICITÉ	Tension augmentée des muscles qui entraîne un tonus musculaire anormalement rigide et qui gêne le mouvement.
HYPOTONICITÉ	Tension ou tonus musculaire insuffisant.
DÉFICIENCE INTELLECTUELLE	Terme large qui décrivait toutes conditions qui causent une invalidité permanente des habiletés d'une personne d'apprendre ou de s'adapter à son environnement. Termes reliés : **Déficience cognitive, retard développemental**. Inclus : **syndrome de Down, syndrome de l'X fragile, trouble du spectre de l'autisme, déficience d'apprentissage, traumatisme crânien** et autres.

KINÉSIOLOGIE	Science multidisciplinaire qui se concentre sur la façon dont le corps fonctionne et bouge.
REMONTE-PENTE	Un mécanisme pour transporter les skieurs en haut d'une pente. Exemple : téléski, télésiège (débrayable ou à pince fixe), gondole.
BOSSES	Des bosses rapprochées et rondes qui se retrouvent habituellement sur les pistes de niveau intermédiaire à expert formées par les virages des skieurs.
SCLÉROSE EN PLAQUES (SP)	Une condition dans laquelle le système immunitaire attaque la gaine protectrice (myéline) qui recouvre les fibres nerveuses et cause des problèmes de communication entre le cerveau et le reste du corps. Éventuellement, la maladie peut causer la détérioration ou un dommage permanent des nerfs.
DYSTROPHIE MUSCULAIRE	Un groupe de troubles neuromusculaires caractérisés par une faiblesse progressive et une atrophie des muscles volontaires qui contrôlent le mouvement du corps.
NÉVROSE	Une maladie mentale relativement bénigne non causée par une maladie organique et qui se traduit par des symptômes de stress (dépression, anxiété, comportement obsessif et hypocondrie).
« OUTDOORS FOR ALL »	Une fondation qui provient du nord-ouest pacifique des États-Unis qui offre des loisirs adaptés et thérapeutiques pour les enfants et les adultes vivant en situation de handicap. www.outdoorsforall.org/about-us/who-we-are
STABILO	Une béquille d'avant-bras avec une spatule de ski attachée à son extrémité distale. Utilisé habituellement en paire. Les stabilos à bascule ont un système de charnière qui permet de soulever verticalement l'attache du ski afin de l'utiliser comme une béquille. Types : skieur debout ou en sitski.
PARALLÈLE	Position qui demande aux skis de rester à une distance égale l'un de l'autre de la spatule au talon sans être ensemble nécessairement ou se toucher.
PARAPLÉGIE	Paralysie des membres inférieurs secondaire à une maladie ou un traumatisme médullaire.
PARÉSIE	Une condition de faiblesse musculaire causée par un dommage ou une maladie des nerfs; paralysie partielle.
MALADIE DE PARKINSON	Maladie progressive du système nerveux marquée par des tremblements, une rigidité musculaire et des mouvements lents et imprécis affectant principalement les personnes d'âges moyens à âgées.
PHYSIOTHÉRAPIE	Une division de la médecine de réadaptation qui vise à aider les patients à maintenir, guérir ou améliorer leurs habiletés physiques.
POLIO	Une infection virale de la moelle épinière qui affecte la transmission des influx nerveux du cerveau aux muscles des membres. La sensation cutanée est préservée. Aucun muscle ne se développe dans le membre affecté.
POST-POLIOMYÉLITE	Le syndrome de post-poliomyélite est une condition qui affecte les survivants de la poliomyélite, plusieurs années après leur guérison d'une attaque initiale aiguë du virus (polio) de la poliomyélite. Le syndrome de post-poliomyélite est caractérisé principalement par une faiblesse nouvelle des muscles préalablement affectés par l'infection ainsi que des muscles qui ne semblaient pas affectés.
PROGRESSION	Étapes suivies dans le développement d'un skieur (athlète). La progression décrit clairement les prérequis, les buts et les habiletés de chaque niveau.
PROSTHÈSE	Un appareil artificiel (fait par l'homme) qui remplace une partie du corps manquante suite à un trauma, une maladie ou un problème congénital.
PSYCHOSE	Un désordre mental sévère dans lequel les pensées et les émotions sont tellement affectées que le contact avec la réalité est perdu.
QUADRIPLÉGIE	Paralysie des membres inférieurs et supérieurs suite à une maladie ou un traumatisme médullaire.

QUAD-SKI	Un bi-ski ajusté d'instruments de stabilisations (« bras » munis de spatules de skis) qui s'attachent de chaque côté du châssis.
MALADIES RESPIRATOIRES	Maladies chroniques des voies respiratoires et des autres parties du poumon. Les plus communes sont l'asthme, les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), le cancer du poumon, la fibrose kystique, l'apnée du sommeil et les maladies pulmonaires professionnelles.
SCHIZOPHRÉNIE	Une maladie mentale souvent caractérisée par un comportement social anormal et une incapacité à reconnaître ce qui est réel. Les symptômes communs incluent de fausses croyances, des pensées confuses, des hallucinations auditives, un engagement social et des expressions émotives réduits ainsi qu'un manque de motivation.
SCOLIOSE	Une courbure anormale de la colonne vertébrale.
DÉFICIENCE SECONDAIRE	Une déficience non identifiée, non évidente, difficile à voir, mais qui doit être désignée et prise en considération, lorsque présente.
DÉSORDRE CONVULSIF	La condition est nommée ainsi lorsque 2 convulsions ou plus sont rapportées.
CONFIANCE EN SOI	La confiance en la valeur de ses propres capacités et en sa dignité.
INTÉGRATION MOTRICE ET SENSORIELLE	L'intégration motrice sensorielle est la relation entre le système sensoriel et le système moteur. Puisqu'ils communiquent et se coordonnent entre eux, si l'un est problématique, l'autre pourrait en être conséquemment affecté en incluant, mais ne se limitant pas à : • Des difficultés avec les activités de coordination oculo-manuelle et la perception des difficultés motrices. • Un délai de planification motrice et un délai de traitement visuel. • Des difficultés de reconnaissance directionnelles.
CANAL DE DÉRIVATION	Un trou ou un petit passage qui bouge ou permet au liquide de bouger d'une partie du corps à une autre. Ce terme peut décrire un shunt congénital ou acquis (implanté médicalement). Les shunts acquis (appelés occasionnellement shunts iatrogéniques) peuvent être biologiques ou mécaniques.
PAS LATÉRAUX / DÉPLACEMENT LATÉRAL	Une façon de monter une petite pente latéralement avec un glissement minimal en utilisant les carres des skis.
DÉRAPAGE LATÉRAL	Une descente le long de la ligne de pente sans engager les carres des skis.
SITSKI	Équipement utilisé pour skier où le skieur s'assied dans un siège moulé sur deux skis (bi-ski) ou un seul ski (monoski) en utilisant deux stabilos (fixes ou réguliers).
CHASSE-NEIGE (voir POINTE)	Une technique enseignée aux skieurs débutants pour arrêter et/ou ralentir en plaçant ses skis dans une position en « V » en joignant les spatules et en décollant les talons.
AILERON LATÉRAL DE CHASSE-NEIGE	Équipement adapté conçu pour aider à stabiliser le haut du corps de l'élève. Permets aussi d'assister l'élève, au besoin, dans le contrôle des virages et de la vitesse.
HABILETÉS SOCIALES	L'habilité d'interagir et de communiquer avec les autres. Des règles sociales et des relations sont créées, communiquées et changées en formes verbales et non verbales. Le processus d'apprentissage de ces habiletés est appelé socialisation.
SPINA BIFIDA	Anomalie congénitale des vertèbres recouvrant la moelle épinière. Peut causer une légère faiblesse musculaire à une paralysie totale des membres.
TRAUMATISME MÉDULLAIRE	Un dommage au niveau de la moelle épinière peu importe l'endroit, ou des nerfs à la fin du canal rachidien - vont souvent causer des changements permanents dans la force, les sensations et les fonctions du corps sous le site de la lésion. *Pour de plus amples informations, veuillez consulter le manuel du moniteur de CADS.

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)	Une perte soudaine de fonction du cerveau causée par une interruption de la circulation sanguine au cerveau (accident ischémique cérébral) ou une rupture d'un vaisseau sanguin au cerveau (accident hémorragique cérébral). L'interruption de la circulation sanguine ou la rupture d'un vaisseau sanguin cause la mort de cellules du cerveau (neurones) à l'endroit affecté.
TÉLÉSKI	Tout système mécanisé servant à tirer ou soulever les skieurs ou planchistes en haut de la pente le long de la surface enneigée. Exemples : Câble de remontée, téléski à câble, tapis roulant, remonte-pente en T, remonte-pente en J, tire-fesses à rondelle, remonte-pente à soucoupe.
SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE	Stimule la réaction de lutte ou de fuite du corps. Il est aussi constamment actif à un niveau de base pour maintenir l'homéostasie qui est le maintien de l'équilibre entre les systèmes du corps, ou le retour de la fonction normale des systèmes.
TERRAIN	Terme général de la géographie physique qui réfère au relief du paysage.
LONGE	Un long ruban de nylon (~2,5 cm X~4 m) utilisé par le moniteur pour contrôler la vitesse et la direction d'un skieur debout ou d'un skieur en sitski.
TÉTRAPLÉGIE	Voir quadriplégie.
3-PISTES	Skier avec 2 stabilos et 1 ski, en utilisant 3 points de contact avec la neige.
TRAVERSE	Skier à travers la « ligne de pente ».
POINTE (Stem)	Position des skis où les talons des skis sont plus éloignés que les spatules. Utilisé pour introduire les skieurs débutants à ralentir ou s'arrêter. Aussi appelé « position de chasse-neige » ou « pointe de pizza ».
DEMI CHASSE-NEIGE	Un virage en ski qui débute en position de chasse-neige (en poussant le talon vers l'extérieur) et se complète en ramenant les skis en parallèle (un virage de ralentissement dans lequel les talons vont déraper).
VIRAGE EN CHASSE-NEIGE	La forme de base du chasse-neige. Une technique de virage enseignée aux skieurs débutants où le virage est complété dans la position de pointe.

Équipement et modifications

Cette information servira à aider les moniteurs et les coordonnateurs de programme à comprendre les choix d'équipements des élèves et de les adapter au besoin pour améliorer l'expérience de sport de neige du skieur ayant une déficience. Il est essentiel que le skieur soit muni d'un équipement approprié et sécuritaire.

L'objectif de la modification de l'équipement est de garder le skieur vivant en situation de handicap dans une position qui lui est normale et en équilibre.

Cette information est seulement conçue pour servir de guide puisque chaque élève aura ses propres besoins spécifiques relatifs.

Bottes de ski

Les bottes de ski vendues dans les magasins de ski au Canada sont conformes au standard national de sécurité. Il est recommandé aux élèves d'aller dans un magasin de ski qui a un spécialiste certifié en ajustement de bottes lors de l'achat de celles-ci, car il en résultera une meilleure expérience pour le skieur. Le spécialiste en ajustement de bottes peut recommander le bon type de bottes pour l'intervalle d'habiletés du skieur. Si des modifications sont nécessaires, le spécialiste va travailler avec le client / l'élève afin de s'assurer que l'ajustement soit adéquat.

Adaptations

Pour le skieur vivant en situation de handicap, des modifications de bottes pourraient être nécessaires. Le but de la modification de l'équipement est de garder le skieur ayant une déficience dans une posture normale équilibrée. Ex. si le pied est ***évasé*** un appareil est utilisé afin de garder le pied dans sa position naturelle et **PAS** dans la position dite naturelle.

1. **Appareils orthopédiques :**
   Deux méthodes peuvent être utilisées. La doublure de la botte peut être enlevée pour placer le soulier et l'appareil à l'intérieur de la coque. La deuxième méthode permet l'ajustement de l'appareil dans un moule fixe, et le pied et l'appareil à la fois peuvent être ajustés dans la botte sans souliers. Cette méthode est beaucoup plus chaude que la première.

2. **Ajustement angulaire :**
   Certaines bottes ont un mécanisme intégré qui permet à la botte d'être penchée ou orientée pour s'ajuster à l'angle du pied. Il pourrait y avoir une limite au degré de l'angle de la prise de carre (5 à 10 degrés). Si nécessaire, une cale pourrait être placé entre la fixation et le ski pour un angle de prise de carre plus prononcé. Soyez conscients que le frein du ski pourrait ne pas fonctionner correctement, donc la cale devrait être placée dans la fixation et attaché sous la botte de ski.
3. Les semelles, les supports de voûte plantaire ou les orthèses peuvent habituellement s'ajuster à l'intérieur de la botte.
4. Bottes différentes : certains skieurs pourraient avoir besoin de bottes de type et de taille différente pour chaque pied.
5. Poinçon à botte : si un point de pression se développe, les bottes peuvent être poinçonnées afin de permettre une relâche de tension. Ceci devrait être fait par un spécialiste en ajustement de bottes au magasin de ski, mais il y a une limite à la quantité d'ajustement qui peut être faite.

Fixations

Les fixations sont utilisées pour attacher la botte au ski tout en lui permettant de s'y détacher lors d'une chute. Plusieurs sortes de fixations sont disponibles sur le marché et sont habituellement vendues en combinaison avec les skis selon le niveau du skieur de débutant à avancé.

Consigne :

1. Les fixations ne devraient être ajustées que par un technicien de ski qualifié. Elles devraient être vérifiées régulièrement et réajustées au fur et à mesure que le skieur progresse en habiletés ou qu'il prend du poids.
2. Assurez-vous que le skieur peut se servir de ses fixations ou que tous les assistants du skieur le peuvent.
3. Toutes les fixations **DOIVENT** être munies d'un frein ou d'un dispositif de retenue.

Adaptations

L'objectif de la modification des fixations est de garder le skieur ayant une déficience dans une position normale en équilibre. Si le pied est évasé, un appareil est utilisé afin de garder le pied dans sa position naturelle et fixer solidement la botte au ski pour en conserver la position.

1. Prise de carre : lorsqu'une cale est utilisé pour permettre une inclinaison ou une angulation afin d'adapter l'angle de pied d'un skieur, la cale pourrait être positionnée sous la fixation seulement si le frein n'est pas altéré. Si le frein ne fonctionne pas de la bonne façon, la cale est positionnée dans la fixation et fixée sous la botte de ski.
2. Positions : les fixations peuvent être montées dans une position avant ou décalée.
3. Ajustements : les skieurs avec différentes déficiences auront besoin d'ajustements différents de la tension sur leurs fixations. Évaluez leur poids et leurs habiletés et faites faire les ajustements par un technicien de ski professionnel.

Skis

Plusieurs variables doivent être prises en considération lors du choix des skis tels que les habiletés du skieur, son poids, ses aspirations, son budget, etc. avec plusieurs options telles que des skis tout terrain, à cambrure inversée, à cambrure traditionnelle. De plus, chacune de ces options a des possibilités de niveau récréatif à avancé. Le ski court permettra au skieur débutant d'entamer les virages plus facilement et donc progresser plus rapidement.

Comment choisir un ski

1. Faites-vous conseiller par un technicien dans un magasin de ski afin qu'il vous aide à sélectionner le ski le plus approprié pour qu'il corresponde aux habiletés et au type de ski de l'individu.
2. Longueur : dépend de la compétence, du poids du skieur et de ce que vous voulez faire du ski.
3. Plusieurs magasins de location ont un large éventail de skis – essayez plusieurs marques avant d'arrêter votre choix et discutez de la performance du ski avec les professionnels du magasin.

Stabilos

Les stabilos sont utilisés pour maintenir l'équilibre en premier lieu. Le stabilo est une béquille d'avant-bras avec un petit ski attaché au bout et remplace les pôles de ski. Il peut être utilisé dans la « position de ski » ou dans la « position béquille » pour assister la marche.

Les ajustements sont détaillés dans les sections concernant les disciplines 3-pistes, 4-pistes et Sitski du manuel.

Il est important d'ajuster les stabilos afin de créer un environnement qui permet aux skieurs d'atteindre le succès.

7.1 Les stabilos

Il est important que les stabilos soient installés de manière adéquate afin de promouvoir un positionnement correct et créer, pour les skieurs, un environnement favorisant la réussite.

Installation des stabilos :

Présentation des stabilos :

La plupart des fabricants de stabilos fournissent des instructions complètes sur la façon d'assembler correctement les ensembles de stabilos. Cependant, trois principaux réglages restent indispensables :

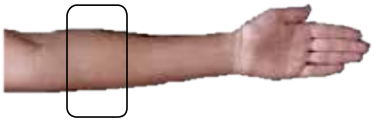
A — Distance entre la manchette et la poignée;

B — Distance entre la poignée et la base du ski;

C — Réglage de la vis d'ajustement;

A — Distance entre la manchette et la poignée :

La manchette se trouve à la partie ouverte sur l'extérieur du bras, la partie intérieure en appui sur la partie charnue de l'avant-bras. Vous pourriez avoir à raccourcir ou allonger la partie réglable entre la poignée et la manchette pour parvenir au bon positionnement.



Le rectangle indique l'endroit suggéré, où la manchette des stabilos devrait appuyer. Assurez-vous que le coude n'est pas restreint dans son mouvement, ce qui pourrait augmenter le risque de blessure. Cela pourrait se produire si la manchette est placée trop près du coude. Si une courroie de manchette est fournie, elle doit être serrée juste assez pour la stabilité; trop serrer pourrait exercer trop de pression sur l'avant-bras et limiter la circulation. La courroie de la manchette doit être tirée vers le corps.

B - Distance entre la poignée et la base du ski :

Ce réglage est expliqué dans chaque section « équipement » où l'utilisation de stabilos est nécessaire.

C - Réglage de la vis d'ajustement :

Ce réglage peut être augmenté ou diminué en dévissant ou en vissant la vis d'ajustement. Ceci influencera l'angle du ski du stabilo sur la neige.

Une vis de réglage plus longue (en dehors de la base de ski) va diminuer l'angle du ski stabilo de l'axe et donc, augmenter la friction du talon du ski du stabilo sur la neige.

Le point à retenir est plus de friction.

Une vis plus courte (boulon est vissé à l'intérieur de la base du ski) va augmenter l'angle entre le ski du stabilo et l'axe et donc, diminuer la friction du talon du ski du stabilo sur la neige en glissant.

Le point à retenir est moins de friction.

Le réglage de la visse du stabilo changera à mesure que le skieur progresse. Ainsi, il est conseillé d'ajuster les stabilos avec plus de friction pour un débutant afin qu'il ait plus de contrôle sur la vitesse et pour aider l'équilibre et la stabilité.

Soyez conscient que la vis est trop longue s'il y a trop de résistance et que les bras et les épaules du skieur sont repoussés vers l'arrière. Vous verrez souvent un skieur essayer de compenser la friction en penchant le haut du corps vers l'avant. Cela provoque un déséquilibre.

À mesure que le skieur s'améliore, raccourcir la vis afin de permettre au ski du stabilo de glisser en douceur sur la neige. À ce niveau, le skieur devrait être en mesure d'être en équilibre et avoir des compétences adéquates de direction afin qu'il puisse maitriser sa vitesse sans avoir à compter sur les freins des stabilos.

Souvenez-vous que si les stabilos sont nécessaires et que le réglage n'est pas suffisant pour répondre aux besoins du skieur, alors ne continuez pas, car vous êtes responsable de la sécurité du skieur ainsi que d'assurer une évaluation appropriée de gestion des risques.

Outils pédagogiques

Les outils pédagogiques présentés dans cette section ont de fortes chances de s'appliquer à la majorité des élèves. Nous ne pouvons pas décrire tous les outils pédagogiques existants, car les limites principales sont votre créativité et votre évaluation continue qui va ajouter, enlever ou ajuster l'équipement de l'élève et façonner votre enseignement.

Pour adapter votre enseignement, vous allez devoir connaître le style d'apprentissage de votre élève. Le style d'apprentissage est la façon dont les sens, la perception, la mémoire, les prises de décisions et les mécanismes de rétroaction de la personne fonctionnent. En d'autres mots, est-ce qu'ils sont des tactiles, des faiseurs, des observateurs ou des penseurs?

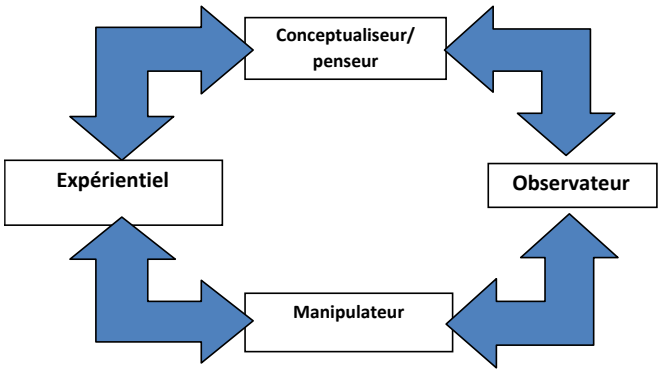
Vous pouvez aussi utiliser le toucher pour guider - enseigner la technique, une fois que l'élève vous a donné l'autorisation de procéder. Cette technique a du succès avec les gens qui apprennent en faisant, touchant ou observant. De plus, en expliquant à votre élève quoi faire en utilisant la technique de guidage avec les mains, cela permet de rejoindre les skieurs - penseurs qui apprennent plus facilement quand leur système auditif est stimulé avec des descriptions claires et concises. Ils préfèrent habituellement savoir le « pourquoi » d'une nouvelle information ou tâche présentée.

En plus de ce qui a déjà été décrit, une évaluation complète des habiletés de l'élève va mener à un développement positif.

Les styles d'apprentissage:

Un style d'apprentissage est une manière privilégiée ou habituelle de percevoir et d'organiser l'information, de penser et de résoudre des problèmes en situation d'apprentissage.

Chaque individu est unique dans sa capacité, ses connaissances, son attitude, son expérience, sa personnalité, etc. Il en va de même pour son style d'apprentissage dominant et non dominant. Certaines personnes ont un style dominant, d'autres utilisent plus d'un style. Il existe quatre principaux types de styles d'apprentissage : Conceptualiser/penser, manipuler, observer, expérimenter. La plupart des gens apprennent mieux par une combinaison des quatre types de styles d'apprentissage.



Les personnes apprenant en manipulant :

- ✔ L'individu est pratique et veut faire l'expérience d'une nouvelle tâche sur place plutôt que d'en entendre parler.
- ✔ Orientés vers l'action, il présente une préférence pour faire plutôt que penser et pour la prise de risque plutôt que pour la routine.
- ✔ Cet individu apprend par essais et erreurs ... indépendamment de ce que le moniteur peut dire.
- ✔ Ce type d'individu ne répond pas très bien à une méthode d'enseignement utilisant des descriptions élaborées et verbeuses.
- ✔ Utilisez des images et des mots d'action ou faites une démonstration avec l'aide d'une autre personne... tandis que l'élève observe.
- ✔ Concentrez-vous sur les principaux objectifs en gardant les explications simples et au minimum.
- ✔ A la fin de l'exercice, faire un retour sur l'objectif même si la tâche n'a pas été atteinte. Plusieurs peuvent perdre leur concentration s'il y a trop de détails.
- ✔ La méthode d'apprentissage dite expérimentale est une méthode efficace pour le manipulateur. Pour être efficace, cette méthode devrait inclure les éléments suivants :
  - Participation active dans l'expérience;
  - Réfléchir sur l'expérience;
  - Analyser l'expérience;
  - La prise de décision et de résolution de problèmes dans l'expérience;
  - Un environnement sécuritaire pour pratiquer les compétences acquises par l'expérience;

Les personnes apprenant en observant :

- ✔ Ce type fait référence aux 'apprenants visuels'.
- ✔ L'individu apprend mieux par les démonstrations visuelles.
- ✔ Il observera, puis essayera d'imiter vos actions, mais laissera probablement les d'autres participants du groupe commencer afin d'observer un peu plus.
- ✔ S'il est nécessaire d'expliquer sans démonstration, utilisez des images verbales ou vidéo de démonstration.
- ✔ L'enregistrement vidéo des efforts du skieur sur la pente peut lui faire prendre conscience de ce qu'il fait. Si vous utilisez la vidéo, assurez-vous de vous référez à une bonne démonstration. Soyez positif - soulignez les bons résultats et introduisez des changements en suggérant au skieur d'essayer quelque chose de différent.
- ✔ Pratiquer immédiatement après une démonstration du moniteur de ski sera des plus bénéfiques pour ce style d'apprenant.

Les personnes apprenant en conceptualisant / pensant :

- ✔ Ce type fait référence aux « apprenants auditifs ».
- ✔ L'individu apprend par instruction auditive et se nourrit de descriptions claires et concises. Il aime généralement connaître le « pourquoi » de la nouvelle information ou de la tâche qui lui est présenté.
- ✔ Utilisez un segment spécifique du corps à expliquer ce que le skieur doit réaliser. Concentrez-vous sur les muscles spécifiques (contraction / relaxation) ou les articulations (pression).
- ✔ Les penseurs doivent analyser la situation avant d'essayer. Posez des questions pour aider le penseur à développer et à verbaliser sa compréhension.
- ✔ Les personnes de cette catégorie aiment être impliqués dans processus de résolution de problème en utilisant leurs capacités cognitives.
- ✔ Les personnes dans cette catégorie peuvent démontrer de l'anxiété. Ainsi, une meilleure compréhension de ce qu'ils ont à faire, pourra diminuer leur stress et les aidera à réussir.

- ✔ Faire préparer les skieurs comme le font les coureurs avant une course : se concentrer sur l'exercice sur le point d'être effectué en visualisant ce que son corps est sur le point de faire.

Les personnes apprenant en expérimentant :

- ✔ Ce type fait référence aux "apprenants kinesthésiques».
- ✔ L'individu apprend des expériences concrètes et intuitives et traite l'information par la façon dont ils se sentent physiquement.
- ✔ Il apprend mieux par des sensations d'apprentissage actives combinées avec une bonne description et une démonstration.
- ✔ Le moniteur doit travailler avec la perception de l'élève comme celui-ci exécute la tâche enseignée.
- ✔ Le moniteur va perdre l'intérêt de l'individu si les instructions deviennent trop analytiques.
- ✔ Le moniteur doit planifier des exercices de simulation concrètes pour développer les capacités / modèles de mouvement spécifiques.
- ✔ Ce type d'apprenant peut facilement transférer dans le ski les compétences acquises antérieurement.

Le guidage avec les mains

Technique de guidage par les mains :

Cette technique est utilisée pour communiquer la position ses pieds et des mouvements souhaités en suggérant au skieur d'imaginer que ses mains sont ses pieds. Bien que très efficace pour les non voyants ou ayant une déficience visuelle, cette technique peut s'avérer efficace auprès des skieurs ayant d'autres types de handicaps. Vous trouverez dans le chapitre 9.1 (Personne vivant en situation de handicap visuel) des instructions détaillées.

Le moniteur fait face à l'élève en lui tenant les mains. Il communique la position souhaitée du pied en manipulant les mains du skieur afin d'adopter la position désirée du pied et en expliquant que celle-ci est réalisée en tournant la jambe entière dans la cavité de la hanche. La proximité entre le moniteur de ski et l'apprenant en plus d'une écoute attentive crée un environnement d'apprentissage.

Ceci permet d'atteindre un degré élevé de confiance pour les débutants et peut être répété à travers les étapes de progression pour aider l'élève à mieux visualiser le résultat souhaité. La progression initiale de descente en trace directe au chasse-neige, incluant la flexion, peut être accomplie par le moniteur skiant à reculons, en tenant les mains du skieur tout en appliquant la pression nécessaire afin de générer le mouvement approprié des pieds et des jambes. Les pieds et les jambes sont pivotés ou, en mise a carre en fonction de la position de la main, contrôlée par le moniteur.

La flexion est introduite en déplaçant l'ensemble de la main de haut en bas et le skieur est encouragé à maintenir ses jambes en mouvement; soit en flexion ou en extension afin de rester détendu. Assurez-vous que le mouvement vise le bas du corps (jambes) et non pas la partie supérieure du corps.

Au fur et à mesure que la confiance se construit et que les virages deviennent plus raffinés, l'apprenant peut tendre ses mains comme si elles étaient les skis et le moniteur peut communiquer en pivotant, démontrant ainsi l'angle de la mise à carre et de la mise à charge pour simuler un virage parallèle complet en faisant pression sur les mains du skieur de manière appropriée.

La prochaine étape pour le moniteur est de laisser aller progressivement les mains de l'apprenant, tout en continuant à skier à reculons devant ce dernier. Avec un non-voyant ou une personne ayant une déficience visuelle, la prochaine étape serait de skier derrière elle et d'utiliser uniquement la communication verbale.

Évaluation des habiletés

Il est fortement recommandé de suivre le processus d'évaluation des habiletés suggérés : **Demander, Observer et Évaluer (DOÉ)**. L'objectif du processus de DOÉ est de bien comprendre les caractéristiques de l'individu (attitude, la confiance, l'expérience acquise, la mobilité, les niveaux de résistance, l'équilibre et les habiletés athlétiques).

Comme cet ouvrage vise à enseigner aux niveaux débutant et intermédiaire, l'évaluation des habiletés proposées visent à améliorer votre connaissance de l'élève pour ces niveaux de ski.

À partir des informations recueillis et de sa propre connaissance du ski et de la planche à neige, le moniteur peut alors adapter et planifier son enseignement pour s'assurer que le développement du skieur soit optimal.

Ce processus d'évaluation doit être effectué à chaque sortie, que l'élève ait déjà skié ou non. En tant que moniteur de ski adapté, comprendre les niveaux de mobilité et de force de l'individu en relation à son handicap et à sa capacité de skier est primordial. « **Habileté** » devrait être la principale préoccupation du moniteur.

Chaque élève présente un cas unique, car les effets d'une blessure ou d'une situation de handicap varient d'une personne à une autre. La réalisation d'une l'analyse détaillée de l'élève est nécessaire pour déterminer quelle pièce d'équipement et quelle technique de ski sont les mieux adaptées.

Il est recommandé de faire une évaluation en suivant le processus **DOÉ** au début de chaque saison et de temps en temps au cours de celle-ci. Ceci permet d'actualiser votre connaissance du skieur comme celle du skieur plus expérimenté. Cette mise à jour permettra au moniteur d'ajuster le programme d'enseignement afin de mieux répondre aux besoins.

Les habiletés recherchées sont divisées en plusieurs catégories :

1) Niveau de blessure en cas de traumatisme de la moelle épinière ou la nature du handicap, niveau de compréhension et habiletés de communication,
2) Équilibre,
3) Mobilité,
4) Force physique.

L'accent étant mis sur des habiletés qui sont en lien avec l'activité qui sera réalisée :

1) Équilibre : comment le skieur peut-il mieux maintenir une position centrée et mobile,
2) Pivot, comment le skieur peut-il faire en sorte que ses skis — pieds — bas du corps contribuent aux changements de direction, et
3) Les carres, comment le skieur peut-il mieux se déplacer latéralement tout en restant en équilibre sur ses carres.

Essentiellement, ces habiletés renvoie aux compétences de base de l'AMSC : une position centrée et mobile, dirigée avec le bas du corps et (si possible) l'équilibre sur les carres.

Avant d'entreprendre l'évaluation des habiletés en suivant le processus **DOÉ** avec un skieur, que ce soit une personne débutante ou plus avancée, le moniteur doit demander la permission au skieur avant de l'aider ou de le toucher. Ceci est également valable durant une leçon une fois l'évaluation effectuée.

DEMANDER — Tout en étant conscient de l'incapacité particulière d'une personne, essayez de poser des questions relatives à ses habiletés. En tant que moniteur de ski adapté, l'accent devrait être mis sur le « **CE QUI PEUT ÊTRE FAIT** » tout en reconnaissant les défis que cela représente. Cette approche permettra à l'individu de se concentrer sur le positif et non pas ses limites. Cela permettra d'accroître la confiance et la conscience en ses propres capacités menant à la réussite sur les pistes de ski.

Dans cette section, le moniteur de ski sera amené à **DEMANDER** des questions qui permettent d'évaluer les habiletés, par exemple :

1- Le niveau de la blessure ou la cause d'invalidité (quelle partie du corps qui n'est pas touchée par la blessure?), niveau de compréhension et habiletés de communication.

2- Le niveau d'activité (quels autres sports est-ce que l'individu pratique?).

3- Personnalité et attitude (selon le skieur, quelles sont ses forces?).

OBSERVER — Observez l'individu pendant qu'il marche, qu'il bouge, qu'il se déplace. Simultanément, associez la facilité de leurs mouvements aux exigences de mobilité liées au ski.

Dans cette section et pendant que l'individu se déplace, le moniteur doit **OBSERVER** et évaluer :

1- Équilibre (L'élève est-il bien équilibré tout en se déplaçant? Y a-t-il un côté du corps plus fort ou qui se déplace plus facilement que l'autre? Utilise-t-il un soutien supplémentaire pour faciliter les mouvements?).

2- Le pivot (en se déplaçant, est-ce que la personne démontre une capacité à séparer les mouvements entre le haut et le bas du corps? Comment se retourne-t-il lorsqu'il va et vient?).

3- Mise à carre (quelle amplitude de mouvement l'individu a-t-il d'un côté à l'autre?).

ÉVALUER —Souvenez-vous qu'au cours des prochaines évaluations, certains exercices seront plus faciles à exécuter pour la personne que d'autres. Le résultat de ces évaluations aidera le moniteur de ski à mieux comprendre comment adapter son enseignement et l'équipement.

Cette section contient plusieurs évaluations simples de l'équilibre, de la mobilité et de la force qui peuvent être effectuées, autant que possible, quant aux mouvements et les niveaux de force qui seront nécessaires pour le ski.

Le moniteur doit évaluer :

1- L'équilibre (comment le skieur peut-il mieux maintenir une position centrée et mobile?).

2- Pivot (comment le skieur peut-il faire en sorte que ses skis — pieds — le bas du corps changent de direction?).

3- Mise à carre (comment le skieur peut-il mieux se déplacer latéralement tout en restant équilibré pour permettre la mise à carre sur la neige?).

Le moniteur doit encourager et soutenir la personne au cours des évaluations en fonction de l'amplitude des mouvements de celle-ci. Par exemple, si vous demandez à un individu de tourner son pied d'un côté à l'autre et qu'il ne peut le déplacer que légèrement dans une direction, alors inclure une rotation de la hanche dans ce changement de direction. Ceci peut entrainer une augmentation de la capacité à changer le pied de direction. Ne pas oublier d'encourager l'élève en fournissant des explications.

Finalement, répéter souvent les évaluations de mobilité, même avec les skieurs avec qui vous avez déjà skié. Le moniteur peut constater qu'en raison d'une variété de facteurs, leurs niveaux de mobilité peuvent être différents de la dernière fois que vous avez skié.

9 Technique d'enseignement

9.1 - Personne vivant en situation de handicap visuel

Aperçu

Une personne vivant en situation de handicap visuel présente une perte de la vue qui peut être partielle ou totale et, dans certaines conditions, cette perte de vision peut être progressive. La déficience visuelle peut être congénitale (présent à la naissance) ou acquise (absente à la naissance, mais acquise par un traumatisme ou une maladie). Les personnes nées aveugle (perte totale de la vue), ou celles qui perdent la vue avant l'acquisition des habilitées motrices, ont besoin d'apprendre différemment et prennent plus de temps à apprendre les habiletés motrices que les personnes qui ont appris les habilités fondamentales telles sauter, attraper, et botter un ballon avant de perdre la vue. Au quotidien, une personne ayant une déficience visuelle aura besoin d'équipements d'aide ou d'un guide pour se déplacer et il en va ainsi pour l'environnement de ski alpin.

En tant que moniteur de ski et guide, il est toujours important de garder à l'esprit les conseils suivants : « Ne prenez rien pour acquis; rappelez-vous que vous êtes les yeux du skieur ayant une déficience visuelle et que vous avez la possibilité d'influencer directement ce que ce skieur peut accomplir ».

Au Canada, la règle générale pour déterminer si une personne est malvoyante est de lui demander si elle détient une carte de l'Institut national canadien pour les aveugles, ce qui signifie généralement qu'elle ait soit des degrés divers de basse de vision (10% ou moins), soit une perte totale de la vue (aveugle).

Il existe de nombreuses causes de cécité ou de déficience visuelle. Les exemples communs incluent les cataractes, le diabète, la rétinopathie, le glaucome et la dégénérescence maculaire.

Évaluation des habiletés

De nombreux programmes de ski adaptés CADS utilisent les normes de classification du Comité international paralympique pour leurs skieurs malvoyants afin de classer leur degré de déficience visuelle. Il existe trois classes « B » (pour Blind) :

Classe B1 :

- Les skieurs ayant une déficience visuelle de cette classe sont aveugles ou ont une très faible acuité visuelle.
- Leur niveau d'acuité visuelle est tel que le skieur ne peut pas reconnaître la lettre « E » (15cm x 15cm taille) à une distance de 25cm.
- Pour le ski non compétitif, la règle générale est de 0% de vision (aveugle) ou une vision quasi inutilisable.

Classe B2 :

- Les skieurs ont une acuité visuelle supérieure aux skieurs du classement B1, mais ils sont incapables de reconnaître la lettre « E » à partir d'une distance de 4 mètres.
- Les skieurs ayant un champ visuel inférieur à 10 degrés sont également admissibles à ce classement B2.
- Pour le ski, la règle générale est de 1 à 5% de vision (très basse vision).

Classe B3 :

- Il s'agit des skieurs ayant une déficience visuelle moins sévère. Ceux-ci ont soit un champ limité de vision de diamètre inférieur à 40 degrés, soit une faible acuité visuelle.
- Pour le ski, la règle générale est 6 à 10% de vision (basse vision).

Avant d'amener le skieur ayant une déficience visuelle sur les pentes, il est important de réaliser le processus d'évaluation des habiletés DOÉ et d'avoir une conversation avec le skieur ou ses parents, si le skieur ayant une déficience visuelle est mineur, afin d'obtenir une compréhension plus globale de la déficience visuelle en question. La communication est un élément clé; les parents et les skieurs ayant une déficience visuelle sont généralement disposés à discuter de leur déficience visuelle, leurs aptitudes et leurs motivations.

Évaluation des habiletés du skieur : DOÉ (D=Demandez, O=Observez, É=Évaluez)

Demandez

Posez des questions concernant les capacités d'un individu tout en ayant connaissance de sa déficience spécifique.

Demandez	Recherchez
Identifiez la cause de la déficience visuelle. Est-elle congénitale ou acquise?	Degré de déficience visuelle (recherchez l'identification de classe : B1, B2 ou B3).
Depuis combien de temps la personne a cette déficience visuelle?	Confiance et aptitudes à se déplacer.
Y a-t-il des incapacités secondaires susceptibles d'influer le ski de la personne? (Visible ou non).	Si oui, considérez l'utilisation d'équipement adapté (par exemple, radios, harnais de sécurité avec attaches) pour contrôler la vitesse et la forme du virage.
Quels autres sports l'individu pratique-t-il?	Des sports qui exigent de l'équilibre, de la force et de la mobilité aident à transférer une certaine capacité de motricité en ski.
Est-ce que cette personne se considère active et en forme? Si oui, pourquoi?	L'aptitude à s'autoévaluer correctement.
Est-ce que cette personne a skié auparavant?	Nature des expériences en ski (positives et négatives).
A-t-il déjà utilisé d'autres équipements sportifs adaptés?	Des sports qui peuvent avoir une relation avec le ski ou des équipements adaptés.
Selon le skieur, quelles-sont ses forces?	La persévérance, la participation à d'autres sports, des attitudes positives, détermination, etc.

Observez

Observer la personne pendant qu'elle marche et se déplace. Simultanément, associez la facilité des mouvements aux exigences de mobilité liées au ski.

Observez	Recherchez	Associer au ski
Est-il en équilibre lorsqu'en mouvement?	Déplacement avec hésitation. Déséquilibre	Plus la personne est à l'aise dans ses mouvements, meilleure est l'équilibre à laquelle nous pouvons nous attendre à travers sa progression en ski.
		Plus il y a perte d'équilibre, plus de temps sera requis au progrès de chasse-neige à parallèle.
Utilise-t-elle un soutien supplémentaire pour aider les mouvements?	Chien guide, canne blanche ou d'une personne.	Comme ci-dessus.
Les mouvements sont-ils rapides ou lents?	Mouvement rapide. Mouvement lent.	Les mouvements rapides sans perte d'équilibre sont souvent associés à un haut niveau de confiance. Cela peut avoir un effet sur le temps de leçon de ski, tandis qu'une personne qui est plus stable et mobile trouvera l'équilibre sur les skis plus facilement et sera à même d'apprendre plus rapidement.
En se déplaçant, est-ce que la personne démontre une capacité à séparer les mouvements entre le haut et le bas du corps?	Utilisation du haut du corps pour aider le mouvement du bas du corps. Habileté pour séparer le haut et le bas du corps.	La capacité d'isoler les mouvements (haut et bas du corps) est associée à une plus grande mobilité.

Évaluer

Réalisez ici quelques évaluations à la fois simples, mais importantes afin de mieux connaître et comprendre les forces et habiletés de votre skieur.

Évaluez	Recherchez	Associer au ski
Identifiez le degré de déficience visuelle. (intérieur et extérieur)	**Intérieur :** Révisez les observations « Recherchez » ci-haut. **Extérieur :** Déterminez le niveau de vision utilisable en vérifiant la vision centrale et périphérique : • Lors de l'évaluation de la vision sur neige, il est préférable d'avoir le skieur ayant une déficience visuelle en position debout dans une zone ouverte et plate, le regard droit devant lui pendant que vous êtes face à lui. • Reculez en utilisant des commandes verbales pour déterminer la vision de loin. • Une fois la vue de la distance centrale déterminée, vous devez ensuite évaluer la distance associée au champ de vision périphérique en identifiant les angles morts. Déplacez-vous en demi-cercle de chaque côté du skieur en adoptant différentes positions (debout, semi-accroupie ou à plat sur la neige).	**Intérieur :** Révisez les observations dans « Associer au ski » ci-haut. **Extérieur :** Le degré de déficience visuelle permettra de déterminer l'impact sur le guidage, ce qui aura une incidence directe sur la progression de ski. Déterminer la distance du champ de vision central du skieur, donc la distance visible devant lui.

Évaluez	Recherchez	Associer au ski
Est-ce que la vision est meilleure pendant la journée avec le soleil, à l'ombre ou la nuit.	Évaluez l'impact de : La mise au point fine / ou ombragée. Avec ou sans lumière. Une hypersensibilité à la lumière.	Selon les résultats, vérifiez et ajustez la distance entre le moniteur guide et le skieur ayant une déficience visuelle ainsi que le niveau des commandes verbales à ce skieur. Les passages entre zone avec lumière et sans lumière peuvent nécessiter des périodes d'adaptation. Des verres adaptés pourront diminuer l'impact de l'hypersensibilité.
Déterminez le niveau de vision utilisable en utilisant les couleurs.	Habileté à identifier les couleurs avec différentes conditions environnementales.	Couleurs spécifiques : vert, jaune et rouge. Ci-dessous, vous avez un exemple de l'une des photos que vous trouverez à l'annexe 7. Sélectionnez d'abord l'image qui représente votre environnement de ski. Disons que cela ressemble à cette image. Demandez à votre skieur d'identifier la ou les couleurs qu'il voit le mieux. Le moniteur / guide de ski doit utiliser les vêtements ou dossards de couleur en conséquence.
Évaluez la marche du skieur ayant une déficience visuelle.	Ceci déterminera si le skieur ayant une déficience visuelle marche avec l'aide d'une canne, d'un chien-guide, ou est mobile indépendamment de ces aides. Ceci évalue également si le skieur ayant une déficience visuelle utilise son ou ses pieds comme des « antennes », ce qui peut avoir une incidence sur sa position.	Reportez-vous à la section « Observations » ci-haut. Si l'équilibre est toujours un problème, le moniteur doit essayer différents exercices qui améliorent l'équilibre statique et l'équilibre dynamique. Démarrage sur un terrain plat, puis sur une piste pour débutants avant d'utiliser un harnais. Si le skieur ayant une déficience visuelle a encore des problèmes d'équilibre, vous pouvez envisager l'utilisation d'autres stratégies ou équipements qui pourraient être plus appropriés pour cette personne et ses capacités.
Impact du « bruit »	Si tous vos tests sont effectués dans un environnement à faible bruit, vous pourriez obtenir de bons résultats. Par contre, si votre environnement de ski est bruyant, la réaction du skieur ayant une déficience visuelle ne sera pas aussi précise ou aussi rapide, voir peut-être retardée, comparativement à ce qu'elle est à l'habitude.	Si cela se produit, vérifiez et ajustez la distance entre vous et le skieur ayant une déficience visuelle ou augmentez la puissance des commandes verbales.
La déficience auditive (gauche/droite)?	Si tel est le cas, vérifiez la manière dont le skieur adapte le haut de son corps tandis que vous vous déplacez dans son champ de vision (central et périphérique). En de nombreuses occasions, vous pourrez observer que le skieur tourne sa tête pour avantager une meilleure écoute. Ceci crée une rotation du haut du corps et donc, une restriction possible du mouvement.	Une solution ou une adaptation à cette possibilité serait de diminuer la distance entre vous et le skieur, de parler plus fort ou d'utiliser des postes émetteurs-récepteurs.

La détermination du niveau de vision utilisable à l'aide de couleurs. La capacité d'identifier des couleurs différentes dans diverses conditions changeantes.

Équipement

Les skieurs ayant une déficience visuelle peuvent posséder leur propre équipement de ski ou, dans la plupart des cas, en avoir un fourni par le programme de ski adapté CADS ou encore obtenu en location. Si un prêt de matériel de ski est envisagé par le programme de ski adapté CADS ou si des arrangements sont faits auprès d'un service de location, il est fortement recommandé que cet équipement suive les normes habituellement utilisées et en fonction du type de skieur, du poids, de la grandeur, la longueur des skis, la pointure des bottes, le réglage des fixations DIN, la taille des bâtons et la grandeur du casque.

Skis, bottes, fixations et bâtons :

- Les mêmes principes s'appliquent au skieur ayant une déficience visuelle qui choisit ses skis qu'à toute autre personne voyante.

Recommandations de sécurité :

- Il est fortement recommandé que tous les skieurs ayant une déficience visuelle portent un casque afin d'assurer la sécurité en cas de chute ou de collision avec un autre skieur.
- Les skieurs ayant une déficience visuelle doivent aussi porter des lunettes de ski ou des lunettes de soleil afin de prendre des précautions particulières pour que leurs yeux soient protégés du vent, du soleil ou de tout autre objet qui pourrait les heurter.

Des dossards arborant les sigles « non-voyant » ou « Malvoyants » et « Guide » doivent être portés afin d'alerter le public à l'extérieur, sur les pistes et dans les files d'attente des remontées. Il est recommandé que ces dossards soient munis de bandes réfléchissantes afin d'améliorer la visibilité lorsque le ski est réalisé en soirée ou dans des conditions de faible luminosité.

L'utilisation de feux clignotants « rouges » de vélo est proposée à l'arrière des casques des skieurs ayant une déficience visuelle et des guides si le ski se pratique en soirée ou dans des conditions de faible luminosité afin d'identifier leur présence sur les pistes.

L'utilisation d'affiches situées en bas de chaque ligne de remontées mécaniques, avertissant de la présence de skieurs ayant une déficience visuelle ou d'autres skieurs handicapés sur les pistes est conseillée.

Équipements d'aide et de support à l'enseignement

Une variété d'équipements d'aide et de supports à l'enseignement sont disponibles pour aider à enseigner aux skieurs ayant une déficience visuelle. Ceux-ci comprennent :

Utilisation de commandes verbales directionnelles par le moniteur guide

- La variation et la puissance de la voix sont importantes.
- Utilisez une voix ainsi qu'un ton ferme et confiant afin d'établir un lien de confiance avec le skieur ayant une déficience visuelle. Ceci permettra au skieur de mettre ses énergies à l'apprentissage des mouvements plutôt que d'avoir peur de l'environnement.

Exemples de mots clés et de commandes verbales

L'objectif	La commande
Arrêt d'urgence	ARRÊTEZ (en parlant clairement et fort)
Arrêt complet	ARRÊTEZ
Contrôle de la vitesse	RALENTISSEZ
Contrôle de la vitesse jusqu'à l'arrêt complet	RALENTIR JUSQU'À L'ARRÊT COMPLET
Glisse (continuer d'avancer)	CONTINUEZ
Direction à prendre	GAUCHE/ DROITE
Virage en technique chasse-neige	VIRAGE CHASSE-NEIGE
Virage en technique de ski parallèle	VIRAGE PARALLÈLE
Les prochains changements de terrain, monter et descendre du télésiège, etc.	Le décompte : 3, 2,1.

- Lorsqu'une situation d'urgence survient, crier « ARRETEZ » et le skieur doit immédiatement arrêter sur place. Vous pouvez exercer ceci dans un endroit sécuritaire
- Gardez les commandes vocales simples (par exemple, « gauche », « droite », « ralentir », « arrêt », etc.).
- La cadence et le ton des commandes sont très importants pour permettre le rythme et la fluidité. (Assurez-vous d'aller à la bonne vitesse et avec un espacement prévisible). Si vous ressentez la nécessité d'expliquer l'environnement de la pente, faites-le dans un endroit sécuritaire comme le côté de la piste.
- Éviter le flux constant de bavardage non essentiel, qui peut fatiguer le moniteur guide et surcharger cognitivement l'élève.
- En plus des commandes verbales de base, envisagez d'utiliser une autre technique verbale, comme le « système d'horloge » lors des manœuvres dans les files de remontées mécaniques.
  - « Système de l'horloge » :
    - Numéros sur un cadran d'horloge où 12 heures est droit devant et 3 heures et 9 heures étant des angles de 90 degrés de chaque côté.

Solutions de problèmes pouvant survenir sur la neige et exemples d'évaluations et de développements

N'oubliez pas de vous mettre à la place du skieur ayant une déficience visuelle pour déterminer les causes probables et les mesures correctives.

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Le skieur ayant une déficience visuelle prend du temps à réagir aux commandes d'initiation.	La fatigue s'installe. Facteur de crainte. Ne peut pas entendre les commandes en raison des bruits ambiants ou d'une voix trop faible.	Arrêtez et évaluez. Ensuite, rendez-vous au chalet pour un moment de repos. Voir Annexe 10. Arrêtez-vous et discutez avec le skieur. Déterminez si les conditions de la piste, le trafic sur les pentes ou la peur interne du skieur, sont les causes probables. Les solutions possibles peuvent être de changer d'endroit, d'utiliser une voix rassurante pour dispenser les commandes et faire des virages complets. Finalement, utiliser des techniques de simulation pratiques pour assurer une bonne position du corps. Reportez-vous à l'évaluation suivante / observation.
Le skieur ayant une déficience visuelle ne répond pas à vos commandes vocales.	Trop de distance entre le moniteur guide et le skieur ayant une déficience visuelle. Trop de bruit sur la piste, trop de vent ou une combinaison des deux. Le casque de radio (si utilisé) ne fonctionne pas.	SRalentir le skieur ayant une déficience visuelle ou combler l'écart entre le skieur et le moniteur guide. Le moniteur-guide élève la voix pour se faire entendre et vérifie la distance de l'écart entre lui et le skieur ayant une déficience visuelle. De plus, il est recommandé d'enseigner au skieur à ralentir ou à arrêter lorsque cela se produit. Vérifiez les casques d'écoute du skieur et du guide pour déterminer la cause.
Le skieur ayant une déficience visuelle initie et achève parfaitement un virage sur un côté, mais le virage du côté opposé indique le manque d'engagement du ski extérieur.	Le skieur ayant une déficience visuelle peut n'avoir qu'un seul œil qui a une vue limitée, tandis que l'autre œil n'a pas de vision. Lors d'un virage avec un bon œil du côté du ski extérieur, le virage est initié et achevé parfaitement, mais quand le bon œil est sur l'intérieur du ski, le transfert du poids a tendance à être plus appuyé sur le ski intérieur étant donné que le skieur suit la ligne de visée.	Dans les virages où le bon œil est sur l'intérieur du ski, dès l'initiation du virage, dites au skieur de tourner légèrement la tête en avant et de côté vers l'endroit où il veut aller. Ainsi, cette manœuvre initie le transfert de poids vers l'intérieur du ski lorsqu'il se déplace dans la ligne de pente, car il devient alors le ski extérieur.

L'utilisation des mains pour promouvoir la bonne position du corps et l'enseignement des techniques de ski

- Au cours d'une leçon de ski ou d'une sortie à ski avec un skieur ayant une déficience visuelle, si celui-ci est réceptif, demandez la permission d'utiliser leurs mains pour démontrer les techniques de base telles que :
  - La position correcte des skis (étroit par rapport à large).
  - La façon la plus efficace de placer les skis perpendiculaires à la direction de glisse (arrêts chasse-neige, virages chasse-neige, virages parallèles) est d'amener le bas du corps à diriger l'effort de virage et la rotation des jambes. Le pivot est initié par les pieds et les jambes. Le pivot est l'habileté d'utiliser les jambes et les pieds pour changer de direction.
  - Mise à carre (utilisation de la coupe sur le côté des skis).
  - Équilibre sur le ski extérieur pour une meilleure adhérence sur la neige et pour le changement de direction.
- À mesure que le skieur ayant une déficience visuelle progresse à un niveau plus avancé de ski parallèle, les guides peuvent également utiliser leurs mains pour la démonstration.
  - Équilibre latéral par une angulation (déplacement de la hanche vers l'intérieur démontré par le guide en poussant la hanche du skieur ayant une déficience visuelle au-dessus du ski intérieur au virage).
  - Un engagement ferme du ski extérieur pour promouvoir l'équilibre latéral avec angulation (le moniteur-guide peut pratiquer l'engagement ferme à l'aide des bâtons du skieur ayant une déficience visuelle. Il tire sur ces derniers et le skieur résiste au mouvement de traction inclinant les hanches vers l'intérieur et le haut de la pente).

L'utilisation des mains pour guider

Technique de simulation par les mains

Cette technique est utilisée pour communiquer la position ses pieds et des mouvements souhaités en suggérant au skieur d'imaginer que ses mains sont ses pieds. Bien que très efficace pour les non voyants ou ayant une déficience visuelle, cette technique peut s'avérer efficace auprès des skieurs ayant d'autres types de handicaps.

Le moniteur fait face à l'élève en lui tenant les mains. Il communique la position souhaitée du pied en manipulant les mains du skieur afin d'adopter la position désirée du pied et en expliquant que celle-ci est réalisée en tournant la jambe entière dans la cavité de la hanche. Parce que le moniteur de ski est en contact étroit avec l'apprenant, une écoute sécurisée et un environnement d'apprentissage sont créés.

Ceci permet d'atteindre un degré élevé de confiance pour les débutants et peut être répété à travers les étapes de progression pour aider l'élève à mieux visualiser le résultat souhaité. La progression initiale de descente en trace directe au chasse-neige, incluant la flexion, peut être accomplie par le moniteur skiant à reculons, en tenant les mains du skieur et en appliquant la pression et le mouvement approprié pour guider le bon mouvement du pied et de la jambe. Les pieds et les jambes sont pivotés ou, à angle en fonction de la position de la main, contrôlée par le moniteur.

La flexion est introduite en déplaçant l'ensemble de la main de haut en bas et le skieur est encouragé à maintenir ses jambes en mouvement; soit en flexion ou en extension afin de rester détendu. Assurez-vous que le mouvement vise le bas du corps (jambes) et non pas la partie supérieure du corps.

Au fur et à mesure que la confiance se construit et que les virages deviennent plus raffinés, l'apprenant peut tendre ses mains comme si elles étaient les skis et le moniteur peut communiquer en pivotant, démontrant ainsi l'angle de la mise à carre et de la mise à charge pour simuler un virage parallèle complet en faisant pression sur les mains du skieur de manière appropriée.

La prochaine étape pour le moniteur est de laisser aller progressivement les mains de l'apprenant, tout en continuant à skier à reculons devant ce dernier. Avec un non-voyant ou une personne ayant une déficience visuelle, la prochaine étape serait de skier derrière elle et d'utiliser uniquement la communication verbale.

Utilisation des signaux directionnels de la main

- Ceci est acceptable lorsque le skieur ayant une déficience visuelle jouit d'une vue utilisable (ex. : B3), ou comme alternative si les radios ne fonctionnent pas et que le moniteur guide est devant le skieur.
- Cette méthode peut être utilisée lorsque la pente de ski est bien entretenue et que l'affluence des skieurs est limitée afin de promouvoir un environnement de ski sécuritaire.

- La prudence devrait être de mise pour le moniteur-guide afin de s'assurer qu'une bonne distance est maintenue pour permettre au skieur ayant une déficience visuelle de skier dans la limite de son champ visuel. Il est recommandé que le moniteur-guide vérifie constamment par-dessus son épaule après chaque initiation de virage à des fins de sécurité.
- Exemples de signaux de la main : bras gauche tendu pour désigner le début de virage à gauche, le bras droit tendu pour désigner le début de virage à droite, agitation des deux bras tendus pour ralentir, les bras au-dessus de la tête avec les bâtons en croix pour arrêter et extension vers l'avant de l'un ou l'autre des bras droit ou gauche (utilisation de gauche ou de droite dépend du meilleur usage du champ visuel de skieur ayant une déficience visuelle) avec un mouvement de type roulement pour désigner une bosse droit devant ou une baisse marquée du terrain.
- Il est recommandé que l'utilisation de ces signaux de la main soient discutés avec le skieur ayant une déficience visuelle avant leur utilisation et lorsqu'ils sont initiés. Utilisez une vitesse plus lente pour assurer le confort lors de l'utilisation de ces signaux.

Radios bidirectionnelles personnelles

- Devraient fournir une activation vocale et des microphones à mains libres afin que le guide puisse communiquer avec le skieur ayant une déficience visuelle.
- Le casque d'écoute de type motocyclette qui s'installe sur le casque est plus efficace.
- Recommandées pour les skieurs ayant une déficience visuelle B2 et B3. Elles peuvent aussi être utilisées avec les skieurs B1.
- Les piles de radio (lithium est à favoriser) doivent être vérifiées régulièrement et un système de signalisation alternatif doit être mis en place en cas de panne.
- Pour les skieurs ayant une déficience visuelle B1, une radio avec un microphone à commande vocale transmettant la voix du guide à un haut-parleur attaché sur le bas du dos ou à l'extérieur d'un sac à dos s'avère une autre option permettant au skieur de vision B1 de suivre les commandes verbales.

Indices auditifs en frappant vos bâtons de ski

- Frapper les bâtons de ski ensemble peut fournir une indication constante sur laquelle le skieur ayant une déficience visuelle peut se fier afin de s'orienter.
- Conseils :
  - Bien que n'étant pas largement utilisée, cette technique est idéale pour les skieurs B1 (sans vision) et lorsque le guide dirige de l'avant soit en skiant vers l'avant, soit à reculons face au skieur ayant une déficience visuelle, selon la situation.
  - Le skieur ayant une déficience visuelle peut ainsi déterminer, à partir de la direction duquel provient le son, la direction qu'il doit maintenir. Cette technique permet une connexion auditive constante du skieur et économise la voix du moniteur-guide.
  - Attention : En tant que guide, soyez vigilant quant aux autres skieurs sur la piste qui, eux aussi, peuvent taper leurs bâtons ensemble comme dispositif d'alerte dans les zones à fort trafic, ce qui peut potentiellement conduire à la confusion de la part du skieur ayant une déficience visuelle. Utilisez cette technique à votre discrétion dans ces situations.

Bande de fixation des spatules

- Installé à l'extrémité des spatules des skis pour en stabiliser les pointes et ainsi promouvoir une position appropriée lors de l'apprentissage de base des virages en chasse-neige et des arrêts.

Harnais de sécurité avec sangles d'attaches

- Utilisé lorsque le skieur ayant une déficience visuelle a d'autres défis tels intellectuels, de développement ou d'équilibre physique.
- Favorise le contrôle de la vitesse et des virages dirigés par le moniteur-guide pour le skieur ayant une déficience visuelle.

Lunettes d'entraînement pour les moniteurs-guides

- Lors des séances du programme de ski adapté CADS, l'utilisation d'une variété de lunettes de formation simulant la vision réelle des personnes ayant une déficience visuelle est fortement recommandée. Il est préférable d'introduire ces lunettes de vision simulées à l'intérieur du chalet, puis à l'extérieur. **La prudence devrait être de mise lors de la formation en utilisant ces lunettes à vision restrictive. Ainsi chaque moniteur devra être jumelé à un autre guide voyant pour des raisons de sécurité;** certains moniteurs-guides peuvent se sentir nauséeux, peuvent éprouver une perte d'équilibre durant l'utilisation de ces lunettes. Afin de minimiser le risque d'accident avec les autres skieurs, il est recommandé de garder à l'intérieur des lunettes d'entraînement, les yeux ouverts en tout temps pour minimiser la perte d'équilibre et la nausée.
  - Les lunettes de ski peuvent être modifiées pour imiter des déficiences visuelles de la manière suivante : noircie avec trou de visée pour simuler un champ de vision et de distance restreinte, noircie avec des trous dispersés pour imiter un champ de vision dispersé, totalement noircie (B1-aucune vision) et entièrement recouvertes de ruban adhésif transparent pour imiter une vision très faible (B1 et B2-très faible).

- Il est très important pour les moniteurs-guides d'expérimenter ce qu'est d'avoir une vision altérée afin d'appliquer cette expérience à la fois aux techniques de guidage et à l'enseignement. Par exemple, vous pouvez aller sur l'application VisionSim (sur Apps Store) qui simule et explique différentes conditions de déficience visuelle.
- Une ressource additionnelle peut également être consultée sur le site de la CNIB avec son simulateur de vue : www.cnib.ca/en/your-eyes/eye-conditions/eye-connect/Pages/EyeSimulator.aspx

Techniques d'enseignement

Cette section est divisée en deux sous-sections. La première sous-section est consacrée aux « Techniques de guidage » qui fournit un environnement d'apprentissage et de ski en toute sécurité. La deuxième sous-section présente les « Techniques d'enseignement de ski ».

Les techniques de guidage

Guider un skieur ayant une déficience visuelle, en particulier un skieur non-voyant (B1), est l'un des aspects les plus difficiles du rôle du moniteur- guide. Il s'agit d'un processus continu à travers duquel le skieur ayant une déficience visuelle (l'élève) et le moniteur / guide apprennent les capacités et les désirs de chacun.

Dans les cas où il y a un seul guide pour le skieur ayant une déficience visuelle, il est important que le programme de ski adapté CADS fournisse à ce skieur une expérience de guidage/instruction qui correspond à sa personnalité afin d'assurer une meilleure expérience d'apprentissage en ski.

Conseils :

- Avant de monter au sommet de la montagne, c'est une bonne idée de revoir la section « Équipements d'aide à l'enseignement » afin de planifier les stratégies de communication, les commandes directionnelles, les procédures dans les files d'attentes des remontées et les procédures d'urgence dans les situations de guidage sur les pistes, y compris le Code de conduite en montagne.
- Pour les skieurs ayant une déficience visuelle qui ont acquis les techniques de ski les plus avancées, en tant que guide, faire un réchauffement sur une pente pour débutants dans le but de vous mettre à l'aise avant de passer à une pente plus abrupte, plus difficile. Ce délai permet de se réchauffer, de skier à un rythme plus lent et mettre les commandes en place, en plus de déterminer ou confirmer si le champ visuel du skieur ayant une déficience visuelle convient à ce que l'on vous avait fait part.
- Si votre skieur a déjà skié auparavant, il peut avoir des techniques de guidage qu'il a déjà utilisées et qu'il préfère lorsqu'il est sur une pente de ski. Cela vous donne le temps de les apprendre et aussi de proposer des techniques de guidage différentes que vous jugez utiles.
- Les situations de guidage d'urgence : Discutez ce qu'il faut faire en cas d'urgence ou en cas de situation potentiellement dangereuse. Convenir d'un mot de « code », comme « Assis ». Lorsqu'une situation d'urgence survient, crier « Assis » et l'apprenant doit immédiatement s'accroupir sur place. Vous devez pratiquer ceci dans un endroit sécuritaire comme le skieur ayant une déficience visuelle doit apprendre non seulement à s'asseoir, mais aussi à éviter de s'asseoir sur l'arrière de ses propres skis ce qui le propulserait vers le bas de la pente.

Types de guidage

À l'intérieur du pavillon

- Selon les besoins du skieur ayant une déficience visuelle, déterminez si celui-ci a besoin d'instructions verbales ou d'indices physiques pour circuler dans le chalet.
- Si le non-voyant indique qu'une assistance physique est requise alors, lors de la marche :

  - Invitez le skieur à se tenir debout à côté de vous et tenir votre coude, tout en restant un demi-pas derrière.
  - Lorsque vous déplacez votre coude vers l'avant, le skieur avance vers l'avant; lorsque vous déplacez votre coude vers la droite, le skieur se déplace vers la droite et ainsi de suite.
  - Vous pouvez également intégrer la communication verbale lors des déplacements à travers les gens ou à travers les obstacles.

- Pour un skieur sans aucune vision (B1), une autre option est que le skieur place une main sur votre épaule pendant que vous marchez à l'intérieur du chalet.

- Il est très important de s'assurer de demander au skieur sa méthode préférée pour mieux l'assister et de l'utiliser chaque fois que possible.
- Astuce : Ne pas pousser ou tirer le skieur ayant une déficience visuelle et ne pas laisser le skieur debout et seul, sans rien sur lequel il peut s'accrocher ou se supporter lorsque nécessaire.

Corridors et files d'attente des remontées

- A titre indicatif, en fonction de l'environnement des files d'attente des remontées mécaniques et de la capacité visuelle du skieur, vous pouvez utiliser indépendamment ou en combinaison, des commandes vocales directionnelles, les techniques du coude ou de la main sur l'épaule.

Déplacement en ski et terrain de transition

- Comme pour les corridors et les files d'attente des remontées mécaniques, en tant que guide, en fonction de l'environnement des files d'attente des remontées mécaniques et de la capacité visuelle du skieur ayant une déficience, vous pouvez utiliser indépendamment ou en combinaison des commandes vocales directionnelles, votre coude ou votre main pour la technique de l'épaule.
- Un bâton de ski peut également être utilisé pour guider le skieur ayant une déficience visuelle. Afin d'aider ce skieur à se déplacer dans la direction souhaitée, appliquez une pression minimale à droite ou à gauche du bâton (couplé d'instructions verbales).

Guider par l'avant (moniteur skiant à reculons)

- Ceci est la position que vous aurez probablement à utiliser lorsque vous guiderez ou enseignerez aux nouveaux skieurs.
- Cette position permet au moniteur-guide de rester en descente, de contrôler la vitesse et les virages du skieur ayant une déficience visuelle ainsi que maintenir un bon contact vocal.
- Conseils :
  - Toujours être à l'affût de l'environnement lorsque vous glissez à reculons.
  - Être bien positionné, être en mesure d'effectuer un guidage avec les mains (en skiant à reculons) sans transférer les mouvements indésirables de son propre ski à la main du skieur ayant une déficience visuelle. Pendant tout ce temps, ce dernier est en mesure d'évaluer et de développer de meilleures habiletés en ski (détecter et corriger).
  - Profitez de chaque occasion que vous aurez pour pratiquer le ski à reculons. Le plus à l'aise vous serez, le mieux ce sera quand vous aurez à enseigner et à guider en utilisant cette technique.

Guider par l'avant (moniteur skiant vers l'avant et le skieur qui vous suit)

- Cette technique est généralement utilisée par les skieurs avancés, les skieurs faisant de la compétition et par les skieurs ayant une vision résiduelle utilisable.
- En tant que guide-moniteur, vous devez tourner votre tête par-dessus votre épaule pour projeter votre voix et établir la distance visuelle entre vous-même et le skieur ayant une déficience visuelle afin d'assurer un espacement adéquat.
- En raison du niveau de compétence du skieur ayant une déficience visuelle, vous vous déplacez inévitablement plus rapidement que lorsque vous skiez avec un débutant. Le moniteur ou le guide doit ainsi présenter des compétences accrues en ski pour assurer la confiance avec le skieur ayant une déficience visuelle.

Guider par-derrière (moniteur skiant vers l'avant et le skieur est devant)

- Cette position permet à votre voix d'être bien entendue, offre un point de vue unique pour observer le skieur ayant une déficience visuelle ainsi que la densité des skieurs sur la pente en arrière et en avant de vous.
- Ceci est principalement utilisé par les skieurs ayant une perte complète ou minimale de vision qui skient en toute confiance et en contrôle

Adaptation pour guider: Utilisation d'un second guide « bloqueur »

- En guidant des skieurs ayant une déficience visuelle, il est recommandé que le programme de ski adapté CADS consacre deux guides pour un skieur ayant une déficience visuelle (un ratio 2 :1) lorsque cela est possible. Les avantages incluent :
  - Diminuer les risques pour fournir un environnement d'enseignement et d'apprentissage plus sécuritaire au skieur ayant une déficience visuelle et au moniteur-guide, tout en offrant un environnement de formation au guide « bloqueur ».
  - Être en contrôle total de l'expérience de guidage (y compris toutes les commandes verbales et non verbales) auprès du skieur ayant une déficience visuelle, tandis que le guide « bloqueur » est silencieux et positionné plus haut sur la pente derrière le moniteur-guide et le skieur.
  - Permets au « bloqueur » d'anticiper les virages du skieur et de skier à travers la pente afin d'y bloquer le trafic qui arrive du haut de la piste. Il agit comme le « bloqueur » lorsque le skieur ayant une déficience visuelle chute ou perd un ski, ce qui nécessite l'aide du moniteur-guide pour remettre le ski. Il peut également devenir messager pour aller chercher de l'aide si le skieur ayant une déficience visuelle nécessite des soins médicaux suite à une chute.

Cheval, bride et carriole

- Bien que peu utilisée, cette technique peut être utilisée une fois que votre skieur ayant une déficience visuelle a démontré la capacité de faire des virages en chasse-neige.
- Utilisez des bâtons de bambou au niveau des hanches pour indiquer le changement de direction par une légère torsion du bâton ou initier le virage en poussant sur le côté gauche pour tourner à droite et ainsi de suite.
- Astuce : Cette technique peut promouvoir une rotation indésirable de la hanche, alors assurez-vous de l'utiliser uniquement sur une base limitée.

Techniques d'enseignement du ski

CADS observe les règles de l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada (AMSC) sur les techniques d'apprentissage du ski ainsi que pour la progression.

Le ski peut être analysé et développé en utilisant un ensemble de 5 compétences fondamentales :

- La position et l'équilibre (position en mouvement et centrée)
- La synchronisation et la coordination (synchronisation des virages et coordination des mouvements)
- Le pivot (direction avec le bas du corps)
- La mise à carre (en équilibre sur les carres des skis)
- Contrôle de la pression (capacité du skieur à augmenter et diminuer la pression des skis en équilibrant d'une part les forces centripètes des virages et d'autre part les efforts musculaires requis).

Ces compétences existent pour tous les types de skieurs et déterminent le succès de tout skieur dans une situation donnée. Comme un outil d'enseignement et d'encadrement, le développement des compétences est utilisé pour évaluer la performance, donner la priorité aux besoins des apprenants et développer des stratégies d'amélioration.

Le ski peut être évalué en utilisant les 3 compétences de base :

- Position centrée et mobile (le skieur est-il centré et mobile? Est-il raide ou instable? Est-il trop en avant ou trop en arrière?).
- Virage avec le bas du corps (est-ce que le bas du corps conduit l'effort de virage? Est-ce que les hanches ou les épaules tournent dans la direction où le skieur veut effectuer le virage?).
- Équilibre sur les carres (Le skieur a une bonne prise sur la neige, démontre la capacité de contrôler la forme du virage et la vitesse).

Utilisez les compétences comme un outil d'évaluation, et ensuite cherchez à développer les habiletés en ski qui sont nécessaires pour atteindre les compétences.

Les facteurs qui peuvent influencer vos décisions d'enseignement comprennent :

- Évaluation de votre skieur ayant une déficience visuelle (déficience visuelle, mise en forme, la confiance, l'estime de soi, la fatigue et l'équipement),
- Examen du terrain (connaître votre terrain et bien l'utiliser),
- Évaluation des compétences de base (en lien avec « Demandez, Observez et Évaluez »),
- Choix des tactiques de développement (privilégiez quelles compétences de base sont les mieux appropriées à la compétence à développer),
- Évaluation des progrès (résultats tangibles obtenus par le skieur)
- Votre expérience en tant que guide pour le développement des compétences (consolider les progrès et construire la confiance du skieur ayant une déficience visuelle).

Conseils pour le moniteur CADS :

- Le meilleur conseil pédagogique est d'avoir des commandes simples et claires avec des verbes d'action.
- Cela vous permettra de penser à des techniques adaptées pour corriger et améliorer les compétences de ski.
- Parfois, la correction n'est pas directement liée aux techniques de ski incorrectes, mais aux déficits de certaines habiletés motrices. Soyez ouvert et réceptif à penser autrement. Vous pourriez donc avoir besoin de faire quelques exercices qui permettront à votre skieur d'améliorer certaines habiletés motrices.

Les plans de cours suivants ont été adaptés à partir du manuel « Outdoors for All Volunteer » publié sur le site web de la fondation « **Outdoors for All** », étant donné qu'ils reflètent d'excellents exemples et des techniques de progression conformes à la méthodologie du AMSC et CADS.

Étape 1 : Introduction aux équipements

Objectifs

- **Se familiariser avec l'équipement.**
- **Introduction d'une méthode de guidage appropriée.**
- **Créer un lien de confiance avec le skieur.**

Objectifs	Astuces pédagogiques	Exercice
Prenez le temps de connaître votre élève et de créer un lien de confiance.	Les skieurs néophytes sont souvent nerveux. Une approche ludique et détendue rassure les élèves. L'élève peut n'avoir aucune idée de ce qu'il faut faire. Soyez directif, gardez les explications claires et simples.	
Présentez l'équipement et permettez au skieur de lui toucher.	L'introduction à l'équipement peut commencer à l'intérieur et ensuite évoluer vers un terrain plat sur la neige. Expliquez les aspects fonctionnels et les caractéristiques de sécurité. Astuce : Portez des gants lorsque vous touchez les carres de skis.	Montrez les bottes à votre skieur et la façon dont les boucles fonctionnent. Montrez les skis à votre skieur en prenant garde aux carres tranchants. Finalement, montrez les fixations. Pratiquez à mettre et enlever les skis.
Permettre au skieur d'acquérir une bonne compréhension de la façon dont l'équipement fonctionne.	Lors de l'introduction des skis pour la première fois, garder le discours technique à un minimum. Lorsque le skieur passe des virages dérapés aux virages arqués, commencez à parler de la technologie de ski.	Toujours faire la démonstration à l'intérieur d'abord, puis à l'extérieur. À l'extérieur, vérifiez le dessous des bottes de ski du skieur et retirer tout excès de neige avant de les insérer dans les fixations. En tant que moniteur-guide, vous pouvez devoir aider votre skieur à mettre ses skis. Les positions les plus sécuritaires sont décrites plus bas à l'aide de deux images.
Position et équilibre.	À l'extérieur, vérifiez le dessous des bottes de ski de l'apprenant ayant une déficience visuelle et retirez tout excès de neige avant de les insérer dans les fixations	Essayez de mettre et d'enlever les skis.
Enseigner la position appropriée du corps : position athlétique neutre.	Pliez au niveau de la hanche, des genoux et des chevilles. Ceci exigera très probablement le besoin de toucher l'apprenant et de placer le corps dans les positions correctes. Demandez d'abord avant de toucher et expliquez ce que vous faites.	Démontrer les positions du corps appropriées avant, arrière et latérales pour assurer une position d'équilibre centrée. La marche et le saut dans les bottes montrera aux skieurs que les bottes de ski ne sont pas complètement rigides et peuvent se plier.
Discutez avec le skieur les méthodes de guidage qui seront utilisées.	Considérez le terrain et les conditions météorologiques ainsi que l'ensemble des skieurs sur les pistes, puis choisir les moyens de guidage les plus efficaces pour ces conditions.	Prenez le temps de mettre correctement en place l'équipement afin de s'assurer que le skieur est centré sur ses skis à plat.
Expliquer le Code de conduite en montagne.		

Étape 2 : Mobilité de base (terrain plat)

Objectifs

- **Développer la confiance en sa mobilité sur un terrain plat sans skis, puis avec les skis.**
- **Développer l'équilibre.**
- **Introduction au pivot et à la mise à carre**

Astuces pédagogiques

- **N'ayez pas peur de passer plus de temps sur les terrains plats.** Refaire tous les modes de déplacement dans l'environnement sécuritaire avant de passer à un terrain plus abrupt.
- N'oubliez pas d'utiliser les techniques appropriées de guidage qui ont été convenues avec votre skieur tout en marchant sur la zone de ski.
- L'usage des mains pour guider sera probablement nécessaire. N'oubliez pas de demander la permission à votre skieur avant de le toucher en expliquant où et pourquoi.
- Les skieurs qui en sont à leur première expérience se penchent souvent vers l'arrière, ce qui les met hors d'équilibre. Si le skieur est dans cette position arrière, encourager celui-ci à sentir son tibia toucher l'avant de la botte pour aider à créer une position plus centrée.
- Au début, utilisez « orteils et talons » au lieu de « pointes et talons ».

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Promouvoir les petits pas pour garder le poids au-dessus des pieds.	X		
Insistez sur les pas chassés et la marche de manière circulaire. Recherchez comment votre élève utilisera la jambe extérieure au virage pour diriger dans le cercle ou le changement de direction.	X	X	X
Prenez une attention particulière à ressentir tout le pied lors de la marche sur les terrains plats.	X		
Promenez-vous avec les bottes.	X		
Pratiquez la rentrée et la sortie des fixations.	X		

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Se promener avec un seul ski. Suivez le guide, puis passez à l'autre pied. Promouvoir les petits pas pour garder le poids au-dessus des pieds. Permettre au skieur de sentir le ski glisser sur la neige. Lorsque le skieur est à l'aise, alors changer de ski et se promener sur l'autre jambe. Suivez le guide si la technique de guidage choisie le permet.	X	X	
Avec deux skis aux pieds, marchez et poussez sur les terrains plats. Encourager le skieur à garder les bâtons à l'extérieur de ses pieds et ses mains tenues à la hauteur de la hanche.	X	X	
Tournez sur place : les pointes ensembles, puis les talons ensembles. Mettre l'accent sur la rotation avec le pied au centre afin de développer les techniques de pivot.	X	X	
Introduisez le « pas de côté » et « la montée en canard » comme méthode pour monter les pentes douces. Astuce : Si le skieur a des difficultés à s'appuyer sur la neige, encourager l'utilisation des chevilles et des genoux afin de développer les techniques de mise à carre.	X	X	X
Se propulser avec les bâtons sur les terrains plats.	X		
Utiliser le pas de canard et le pas de côté pour monter dans la pente.	X	X	X
Introduire la position chasse-neige comme une méthode pour contrôler la vitesse et s'arrêter sur les pentes douces. Utilisez les mains de votre apprenant, lorsque nécessaire pour démontrer la position en ski.		X	X

Étape 3 : Glisse et arrêt : vers un contrôle de la vitesse

Objectifs

- **Développer l'équilibre tout en glissant.**
- **Développer la confiance de la glisse et l'arrêt sur une pente.**
- **Habileté d'arrêter sur demande en utilisant le chasse-neige.**
- **Contrôler la vitesse grâce à l'utilisation du chasse-neige.**

Astuces pédagogiques

- Le choix du terrain est important. Une pente douce qui se termine avec un terrain plat est idéale.
- Maintenir un contact étroit entre vous et le skieur et adopter un ton de voix confiant.
- Ciblez les zones tranquilles loin des foules bruyantes.
- Décrire tout ce qui est nouveau pour l'apprenant, y compris la pente, les sons, et le télésiège.
- À mesure que l'apprenant devient plus à l'aise, augmenter la vitesse et la longueur de la descente.
- Réexaminer si l'ajustement de l'équipement est approprié maintenant que le skieur l'a porté un certain temps.
- Demandez au skieur de tendre les bras vers l'avant afin de ne pas s'asseoir sur l'arrière de ses skis. Mettre l'accent sur la souplesse de la flexion des chevilles, des genoux et des hanches pour une position athlétique détendue qui maintient le skieur au-dessus de la plante de ses pieds et en l'équilibre.
- Réexaminer la position de chasse-neige par des exercices de marche. Utilisez les mains de votre apprenant lorsque nécessaire pour démontrer la position en ski.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Utilisez la technique « pas de canard » ou « pas de côté » pour monter une pente douce. Quand le skieur est prêt, faites-le glisser vers le bas de la pente avec ses skis parallèles. Encouragez une position athlétique. Un bon choix de terrain permettra à l'apprenant d'arrêter naturellement sans l'aide \du chasse-neige.			
Adoptez une position détendue tout en maintenant une station debout. Gardez les hanches au-dessus des pieds.	X		
Descente en ligne droite jusqu'à l'arrêt naturel.	X		
Une fois à l'aise en glissant en ligne droite, encouragez l'utilisation du chasse-neige pour freiner. Utilisez des exercices statiques pour « répandre la neige » dans un chasse-neige et ajouter à la descente directe.	X	X	X
Expérimentez l'ouverture et la fermeture de la position chasse-neige et demandez à l'apprenant de remarquer la différence de vitesse à mesure que les skis s'ouvrent en position chasse-neige ou se ferment.	X		
Descente en ligne droite et réaliser des pas pour virer à droite ou à gauche dans le but de s'arrêter. Mettre l'accent sur le pivotement de la jambe pour changer de direction et conséquemment s'arrêter.	X	X	X
Traversez à petits pas et traverser avec un dérapage latéral.	X	X	X
Demandez au skieur de maintenir une position de chasse-neige tout en glissant et en contrôlant sa vitesse. Ne pas augmenter ou diminuer l'amplitude du chasse-neige.	X	X	X

Étape 4 : Virage simple : en chasse-neige (sur piste débutante)

Objectifs

- **Apprendre à tourner à gauche.**
- **Apprendre à tourner à droite.**
- **Apprendre les techniques de pivot et mise en carre.**
- **Continuer à développer les techniques de position et d'équilibre.**
- **Introduction à l'enchaînement des virages**

Astuces pédagogiques

- Ne vous précipitez pas pour passer à un autre terrain ou un télésiège différent jusqu'à ce que le skieur soit confortable dans ses virages et ses arrêts. Le même terrain qui a été utilisé pour la descente directe est utilisé pour introduire le virage.
- Utilisez des commandes verbales de guidage cohérentes pour promouvoir la synchronisation, le rythme et le débit des changements de direction. Utilisation des signaux verbaux pour faire varier la taille du rayon de virage.
- Utilisez des indices verbaux comme « pointez les orteils vers la gauche » ou « tournez le pied et la jambe lors de l'introduction des virages qui favorisent le pivot et le virage en utilisant le bas du corps ».
- Soyez conscient de la taille du chasse-neige de votre skieur lors de l'introduction du virage. Si le chasse-neige est trop petit, votre skieur peut avoir des difficultés avec le contrôle de vitesse, à trouver l'équilibre et peut manquer l'angle naturel des carres créé par des skis en chasse-neige. Si le chasse-neige est beaucoup trop grand, le skieur peut avoir de la difficulté à pivoter parce que les carres de ses skis sont dans la neige.
- Adaptez le rythme de votre leçon à la capacité de votre skieur. La plupart des skieurs auront besoin de rester en chasse-neige pour apprendre à virer. Toutefois, si vous avez un skieur sportif et très confiant, alors vous pourriez être en mesure de lui montrer à enchaîner les virages ou même à effectuer des virages en parallèle tout de suite.
- Lorsque vous jugez nécessaire, utilisez les mains du skieur (avec sa permission) pour montrer la position des skis et la façon qu'ils vont tourner.
- Encouragez l'effort de conduite en vous concentrant sur une conduite en douceur et continue durant le virage.
- Une fois que le taux de réussite et la confiance s'améliorent, invitez le skieur ayant une déficience visuelle à débuter un peu plus haut et à aller un peu plus vite.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
À partir d'une position en chasse-neige, descendez en ligne de pente, et introduisez un léger changement de direction. Demandez au skieur de maintenir la position, mais de pivoter (tourner les skis) dans la direction que vous demandez.			
Après que le skieur ait effectué un léger changement de direction dans un sens, essayez le même léger changement de direction dans l'autre sens.	X	X	X
Peu à peu, faire en sorte que le skieur intensifie le virage en vue d'un virage plus rond dans le deux sens. Ceci peut être réussi grâce à de bonnes habiletés de pivot et en étant en équilibre sur le ski extérieur (ex. : équilibre sur le ski gauche pour tourner à droite et en équilibre sur le ski droit pour tourner à gauche).	X	X	X
Des suites de virages en amont (vers le haut de la piste) permettent au skieur ayant une déficience visuelle d'être confortable avec l'utilisation de ce virage pour ralentir et s'arrêter. Répéter l'opération sur les deux côtés.	X	X	X
Guirlandes - se concentrer sur les initiations répétitives de virage enchaînés ou sur les finitions répétitives de virages enchaînés. Répéter l'opération sur les deux côtés.	X	X	X

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Au besoin, utilisez des tactiques ou exercices pour obtenir un virage contrôlé. Les virages « avec les bras imitant les ailes d'un avion » peuvent être utilisés pour corriger le « basculement » sur le ski intérieur pour parvenir à un meilleur équilibre sur le ski extérieur. « Mains sur l'extérieur du genou » peut être utilisé pour corriger la rotation du haut du corps et pour aider à promouvoir la position, l'équilibre et le pivot. Astuce : Un mélange de pivot et mise à carre crée un changement de direction. Dans un chasse-neige, un angle de mise à carre naturel est créé; la technique du pivot est la compétence que vous devez développer. Si votre skieur pivote ses skis correctement dans une position de chasse-neige, mais que les skis n'agrippent pas à la neige et qu'il n'y a pas de changement de direction, vérifiez que les bottes soient assez serrées pour favoriser une mise à carre naturel. Si les bottes sont assez serrées et qu'il n'y a toujours pas de changement de direction, alors demander au skieur de mettre son poids en entrant légèrement les genoux à l'intérieur de façon à ce que les spatules créent le léger angle de carre nécessaire pour faire virer le ski. Répéter l'opération sur les deux côtés.	X	X	X
Demandez à l'élève de suivre vos traces dans une position de chasse-neige.	X	X	X

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Grâce à des indices visuels et verbaux ou en combinaison avec un indice tactile (technique de guidage avec les mains), montrer à se pencher vers l'avant et regarder vers le bas de la pente initie un virage avec les skis en se déplaçant vers la ligne de pente et comment revenir à la position neutre permet de mettre fin à un virage avec les skis en se déplaçant à travers la ligne de pente.	X		
Introduire l'enchaînement des virages. Encourager les élèves à relâcher la prise du ski extérieur et au centre de leur poids dans la transition entre les virages, puis à pivoter leurs orteils et jambes dans la nouvelle direction. Utilisez des exercices et tactiques qui aident à recentrer le skieur dans la transition tels que les petits sauts ou rebonds.	X	X	X

AVEC les mains

SANS les mains

VIRAGE à gauche

RALENTIR

VIRAGE à droite

Étape 5 : Enchaînement des virages

Objectifs

- **Introduire le skieur au ski parallèle.**
- **Enchaînement des virages « chasse-neige » (adopter une position de chasse-neige avant la ligne de pente et en parallèle après la ligne de pente).**
- **Enchaînement de deux virages et par la suite, de plusieurs virages.**
- **Contrôler la vitesse par la forme du virage plutôt que par le chasse-neige.**
- **Varier le rayon des virages (grand vs petit) et lier cette expérience avec le contrôle de vitesse.**
- **Continuer le développement des techniques de références.**

Astuces pédagogiques

- Utilisez les commandes verbales cohérentes et faites les démonstrations en utilisant vos mains. Utilisez les mains sur le skieur pour mettre le corps dans la bonne position, mais n'oubliez pas de demander la permission et d'expliquer ce que vous faites.
- Lors de l'introduction d'une nouvelle technique, choisissez un terrain qui assurera la réussite.
- Encouragez le skieur à mettre ses skis en parallèle à la fin du virage. Au fur et à mesure que la confiance et la technique augmentent, essayer d'atteindre la position des skis parallèle plus tôt dans le virage.
- Lors de l'introduction de ski parallèle, une vitesse rapide sur un terrain plat est plus efficace qu'une vitesse lente sur un terrain abrupt.
- Expliquer pourquoi il est important pour un skieur de développer la capacité de skier en parallèle : moins d'effort musculaire, la capacité d'explorer plus de pentes et à skier à des vitesses plus élevées en contrôle.
- Un virage en douceur et rondeur donnera à votre skieur de meilleures chances pour la réussite.
- Note : Répéter aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que le skieur ayant une déficience visuelle soit capable de contrôler sa vitesse et de maintenir une position mobile centrale pendant de multiples virages enchaînés.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Enchaîner deux virages (terrain plat) : Utilisez la même approche qu'avec les virages simples, mais plutôt que de demander au skieur de s'immobiliser, faites-lui tourner ses skis dans la direction opposée lorsqu'il sent la vitesse diminuer suite au premier virage. Poursuivre le second virage en conduisant jusqu'à l'immobilisation. Répéter aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que le skieur soit capable de contrôler sa vitesse et de maintenir une position mobile centrale pendant les deux virages.	X	X	X
Virages en serpentin/ ondulés : En utilisant le même terrain plat que précédemment, défiez le skieur à enchaîner ses virages en serpentin tout en demeurant plus loin sur la ligne de pente (pour que ses skis aient la chance de changer de direction de chaque côté sans avoir à traverser la pente d'un côté à l'autre). Note : Lorsque le skieur s'exécutera plus près de la ligne de pente, il prendra de la vitesse. Assurez-vous qu'il ait la capacité de s'arrêter avant d'essayer ce mouvement.	X	X	X
Multiples virages enchaînés : Demandez au skieur de procéder à l'enchaînement des virages en ayant ses skis à travers la ligne de pente. À cette étape, commencez à encourager le skieur ayant une déficience visuelle à monter plus haut sur la pente, et à essayer de nouveaux terrains. Comme toute progression de terrain, assurez-vous que le défi suivant / choix de terrain soit réalisable pour le skieur ayant une déficience visuelle.	X	X	X

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Utilisez des exercices et tactiques pour développer un équilibre plus fort sur le ski extérieur. Lever ou taper le ski intérieur est une excellente tactique pour forcer le skieur à être sur le ski extérieur à ce stade-ci. Créer des angles de carres avec le pied, le genou et la hanche.		X	X
Promouvoir le virage avec une rotation du fémur dans la cavité de la hanche (rotation de la jambe et non de la hanche). Sur la neige, mais sans mouvement, demandez au skieur de lever une jambe, puis de tourner sa jambe et son pied à droite ou à gauche et demandez-lui de sentir sa jambe tourner dans la cavité. Sur la neige, mais cette fois en mouvement, réaliser cette rotation ou pivot avec les deux jambes simultanément vers la gauche et la droite.		X	
Contact en douceur de la jambe sur le devant de la botte. Commencer à ressentir le mouvement vertical (flexion-extension des jambes) et comment cette action affecte l'initiation et la finition du virage. Les mouvements de contrôle de pression concernent la pression qui est exigée contre le fond du ski par la neige et la façon de l'absorber et de l'utiliser dans le virage, dans les bosses, etc.	X		
Expliquez et montrez comment la forme du virage peut contrôler la vitesse plutôt que la taille du chasse-neige. L'utilisation d'un virage en forme de J dans chaque sens (en maintenant le virage jusqu'à l'arrêt complet) montre au skieur comment la vitesse est contrôlée. Utilisez des commandes directionnelles fermes pour aider le skieur à virer suffisamment.	X	X	X

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Commencer à aligner les skis en parallèle après la ligne de pente. Expliquez et montrez que le ski intérieur se déplace vers le ski extérieur pour créer le parallèle.	X	X	X
Patinage sur les terrains plats. Se pousser avec des bâtons.	X	X	X

Étape 6 : Progression des virages et encore plus

Objectifs

- **Réalisation de virages parallèles complets (en utilisant une variation des rayons, vitesse, terrain) afin de solidifier la confiance.**
- **Explorer de nouveaux terrains.**
- **Introduire le piqué de bâton.**
- **Continuer de développer des techniques de références.**
- **Pratiquer le changement de rayon du virage (virages courts et longs).**

Astuces pédagogiques

- Évaluez les conditions de terrain et de la neige lors de la planification de la leçon. Cherchez des façons d'assurer le succès, tout en invitant le skieur à relever le défi.
- Soyez conscient de la capacité d'équilibre dynamique du skieur ayant une déficience visuelle et ajustez votre leçon au besoin.
- Utilisez des méthodes de guidage appropriées à tout moment.
- Évaluez votre skieur en utilisant les compétences de base, puis choisissez une technique pour développer la compétence voulue.
- Un virage en douceur et en rondeur donnera à votre skieur de meilleures chances pour la réussite.
- Une fois que le skieur ayant une déficience visuelle enchaîne les virages sur un terrain débutant (l'aire des débutants et les pistes vertes faciles), progressez en augmentant la vitesse, la pente, et la variabilité du terrain et de la performance des skis.
- À ce niveau, l'objectif est d'améliorer et d'affiner les habiletés de ski afin de permettre au skieur de garder son équilibre tout en conduisant ses skis dans un virage régulier en forme d'arc pour ajuster la forme dudit virage en fonction de la pente et du contrôle de la vitesse. De plus, il lui faut introduire des habiletés telles que le contrôle de la pression, la synchronisation et la coordination.
- Ci-dessous figure un tableau d'exercices, d'entraînements et de résultats de performances qui concerne les skieurs de ce niveau ayant une déficience visuelle.
- **NOTE :** Assurez-vous que tous les exercices et tactiques utilisés soient réalisables pour le niveau d'habiletés, de confiance et de mobilité de votre skieur.

Étapes de progression

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Utilisez des exercices ou tactiques pour développer un équilibre plus fort et précoce sur le ski extérieur. Expérimentez avec la levée du ski intérieur et l'alignement des skis parallèles avant d'atteindre la ligne de pente.	X	X	X
Si le ski intérieur s'accroche ou une étape est nécessaire pour aligner les skis, incliner l'intérieur de la pointe de ski et du genou vers le virage. Une forme de virage en douceur et en rondeur sera également utile.	X	X	X
Encouragez le changement de mise à carre simultanée entre deux virages. Les dérapages latéraux et arrêts hockey sont de bons exercices pour développer les techniques de mise à carre qui sont nécessaires pour les virages parallèles.	X	X	X
Les virages en formes de guirlandes peuvent être utilisées au besoin afin de se concentrer sur l'amorce ou la finition du virage.	X	X	X
Introduire un planté de bâton pour aider à la synchronisation et la coordination des mouvements.			
Les virages parallèles peuvent être amorcés comme les virages dérapés, mais, progressivement, travailler avec l'équilibre du skieur sur les carres pour développer des virages dirigés et arqués.	X	X	X
Expérimentez avec différentes formes de virage et différents terrains au fur et à mesure que l'apprenant développe ses habiletés. Le but est de stimuler l'apprenant tout en assurant la réussite des virages courts et longs tout en incluant des changements de rythme; les pentes plus raides, terrain inégal, etc.	X	X	X

Voici une liste de vérification proposée que vous pouvez utiliser pour suivre l'évolution du skieur ayant une déficience visuelle :

Liste d'évolution	Non	Partiellement Capable	Oui
Position centrée et mobile en tout temps. Est-ce que le skieur est centré et en mouvement à tout moment?			
Changement de direction initié par la partie inférieure du corps, idéalement les pieds ou les jambes. Est-ce que le bas du corps conduit l'effort de direction?			
Équilibre : Le skieur est en équilibre sur ses carres?			
Cibler le rythme et la coordination des mouvements entre chaque virage afin de créer un dynamisme. Y a-t-il une transition en douceur entre les virages?			
Direction et pivot : Est-ce que la direction est souple et continue tout au long du virage?			
Différentes formes de virages : Le skieur est-il capable de changer le rayon du virage?			
Contrôle de la vitesse : Le skieur est-il en mesure d'arrêter en virant dans la ligne de pente des deux côtés?			

Procédures de remontées

Cette section est principalement consacrée à l'embarquement et au débarquement du télésiège, car ce sont les remontées qui sont les plus couramment utilisées dans les domaines skiables. L'objectif est d'aider le skieur ayant une déficience visuelle à apprendre à monter sur le télésiège en toute sécurité et avec minimum de consignes, autant physiques que verbales.

L'utilisation d'autres remontées (c.-Poma lift, téléski, t-bars, etc.) doit être basée sur le niveau d'expérience du moniteur-guide, les conditions météorologiques et la zone de confort, en plus du niveau de capacité de ski et le degré de vision du skieur ayant une déficience visuelle. Tous ces facteurs doivent être pondérés et discutés avec le skieur ayant une déficience visuelle avant qu'une tentative soit faite sur l'une de ces autres remontées.

- Si un accord est conclu pour l'essai d'une de ces remontées, verbalement décrire tout le processus d'embarquement et le processus de débarquement au skieur.
- Il est essentiel que les opérateurs de remontée au bas et en haut de la pente soient mis au courant de votre arrivée et soient impliqués dans ce processus.

Clés de la réussite d'embarquement et de débarquement

- **Avant d'entrer le labyrinthe de la file du télésiège**
  - En tant que moniteur-guide, vous devriez avoir une image mentale de la zone de débarquement et savoir si les sorties de débarquement sont à gauche, à droite ou droit devant, car cela permettra de déterminer de quel côté de la chaise vous et le skieur ayant une déficience visuelle devront s'asseoir lors de l'embarquement.
  - Si la zone de débarquement dispose d'accès à la pente sur la droite, il est recommandé que le moniteur-guide soit sur le côté gauche du skieur ayant une déficience visuelle au cas où une assistance physique est requise pour diriger le skieur vers le haut du prochain point d'entrée des pentes de ski. Inversement pour l'autre côté.
  - Aussi, avant d'entrer dans la ligne d'attente pour la remontée, le moniteur guide peut utiliser ce temps pour décrire verbalement ou revoir les procédures d'embarquement et de débarquement avec le skieur ayant une déficience visuelle. Il peut aussi décrire s'il s'agit d'un type de télésiège double, triple, quadruple ou à 6 places.
- **Se déplacer dans les corridors de la file du télésiège**
  - Le moniteur-guide déterminera la bonne position quant à savoir qui, lui ou le skieur ayant une déficience visuelle, est sur le côté gauche ou droit. Accompagnez ensuite le skieur à travers le labyrinthe de la file d'attente avec des commandes verbales pour avancer, tourner et à se mettre en position pour l'embarquement.
  - Les commandes verbales de manœuvre dans la ligne d'attente comprennent des exemples tels que : « pointes à gauche », « pointes à droite », « droit devant » « glisser », « navette », ou utilisez le système « de l'horloge ».
  - Si nécessaire, en plus de commandes verbales, le guide peut également utiliser la technique du coude ou la main du skieur ayant une déficience visuelle sur l'épaule du moniteur-guide (si B1) pour se déplacer dans la file.
  - Une autre technique utile est celle où le guide tient les bâtons du skieur juste en dessous de l'endroit où le skieur tient ses bâtons; circulez à travers le labyrinthe du télésiège. Cela permet un contact physique bras à bras et facilite la communication immédiate et la compréhension pour les commandes d'arrêter ou d'avancer.
- **Embarquement sur le télésiège**
  - Devrait impliquer la communication avec l'opérateur de remontées mécaniques pour l'assistance possible à la fois à la base et au sommet du télésiège, dans le cas où celui-ci devrait être ralenti ou arrêté. Ne présumez jamais que le personnel des pentes de ski sait ou se souvient ce dont vous avez besoin.
  - Le moniteur-guide doit aider le skieur par communication verbale et, si nécessaire, fournir une assistance physique en utilisant la technique du coude pour manœuvrer dans la zone d'embarquement.
  - Une fois correctement aligné dans la zone d'embarquement, le moniteur-guide devrait faire accroupir légèrement le skieur et passer une main libre derrière les genoux à la rencontre du siège qui arrive derrière le skieur. Utilisez une commande de type « 3-2-1 assis » pour s'asseoir sur le siège; lorsque le télésiège est suffisamment élevé du sol, abaissez la barre de sécurité sur le siège
    - Rappelez au skieur ayant une déficience visuelle d'essayer de ne pas récupérer un article qui est tombé (par exemple, un bâton de ski ou un gant). Laissez-le à l'opérateur du télésiège qui l'enverra au sommet.
    - Si un deuxième guide est assigné, ce guide pourrait être utilisé pour transporter les bâtons du skieur ayant une déficience visuelle, si ceux-ci posent un problème à l'embarquement.

S'assurer que la main du skieur puisse toucher la chaise lors de son approche

- **L'utilisation de la remontée en télésiège**
  - S'il s'agissait de sa première fois sur un télésiège, revoir avec le skieur ayant une déficience visuelle ce qui a fonctionné pour lui ou elle; lui fournir aussi votre point de vue de l'expérience d'embarquement en tant que moniteur-guide et ce qui pourrait être fait pour améliorer la prochaine tentative.
  - Lors de la première expérience de télésiège, utilisez cette remontée comme un moyen d'évaluer l'état d'anxiété ou nervosité du skieur pour, par la suite, réalisez un retour sur l'expérience, ce qui aura comme effet de diminuer les craintes et augmenter

le sentiment de confiance. Normalement, l'anxiété peut être diminuée si vous dites ce qui va se passer en utilisant une voix calme. Demandez-lui de récapituler. Faites-lui se souvenir d'un « mot clé » associé à un mouvement à venir qu'il aura à effectuer.

- En vous approchant du sommet, revoir les procédures de débarquement, qui sont semblables à celles d'un skieur voyant.
- Parce que le skieur ayant une déficience visuelle ne peut pas voir la zone de débarquement, décrire l'inclinaison de la rampe et de quel côté se tourner après l'avoir descendu à ski.
- Si vous avez un deuxième guide, utilisez celui-ci pour débarquer après vous afin d'attirer l'attention de l'opérateur de remontées mécaniques au sommet et pour arrêter le télésiège en cas de chute ou de bloquer et rediriger les autres skieurs loin du moniteur-guide et du skieur ayant une déficience visuelle.
- Demandez au skieur ayant une déficience visuelle de rester au sol dans le cas d'une chute lors du débarquement pour éviter d'être frappé par le télésiège.

- **Débarquement du télésiège**
  - En tant que moniteur-guide, vous devriez être conscient du temps de préparation nécessaire pour qu'un skieur ayant une déficience visuelle soit prêt à débarquer et être prêt à déterminer si l'assistance de l'opérateur de télésiège au sommet est requise.
  - Comme vous vous approchez de la sortie de télésiège au sommet, préparer votre skieur ayant une déficience visuelle avec la levée de la barre de sécurité; utilisez les commandes verbales pour aligner les skis vers la sortie et pour l'instant ou les skis toucheront au sol, le moment de mettre debout (c'est à dire « Vos skis vont toucher la neige dans 3-2-1 et levez-vous.») et la glisse sur les skis vers un endroit sûr, loin du télésiège, pour arrêter et être en toute sécurité loin des autres skieurs.

- **Conseils :**
  - Quelque chose de simple comme « le nez au-dessus des orteils » peut promouvoir une position équilibrée ainsi qu'un débarquement réussi.
  - Utilisez un mouvement ferme vers l'avant pour se lever du siège.
  - Lors de la sortie du télésiège avec un skieur ayant une déficience visuelle débutant, vous pourriez avoir besoin d'utiliser la « technique du coude » modifiée et peut-être utiliser une légère poussée de ski pour diriger le skieur dans la bonne direction, loin du télésiège. Cette technique utilise votre main extérieure pour saisir la main du skieur ayant une déficience visuelle qui est la plus proche de vous et votre autre main (la main qui est la plus proche du skieur) et de s'emparer de l'arrière du coude du skieur afin d'établir et de maintenir son équilibre pour le guider ou l'orienter physiquement.
  - À titre d'exemple, si vous débarquez vers la droite, le moniteur-guide serait sur le côté gauche du skieur ayant une déficience visuelle et utiliserait sa main gauche pour saisir la main gauche du skieur pour ensuite utiliser la main droite pour prendre l'arrière du coude gauche du skieur et aider physiquement le skieur vers un virage à droite. Dans le cas échéant, utiliser également le ski droit du moniteur guide pour pousser le ski gauche du skieur favorisant ainsi un virage à droite.

Tout au long de la procédure de débarquement, il est important que le moniteur-guide communique avec le skieur ayant une déficience visuelle.

SEQUENCE MOVEMENT : UNLOADING A CHAIRLIFT

9.2 - Personne vivant en situation de handicap avec une paralysie ou amputation d'un membre inférieur (3 pistes)

Aperçu

Le ski "3-pistes" est la technique adaptée de ski utilisée lorsqu'un individu skie sur un seul ski avec le support de stabilisateur sur chaque bras. Ce nom vient du fait que le skieur laisse trois pistes dans la neige. Le plus couramment utilisé par les personnes amputées au-dessus du genou (transfémorale) skiant sur une jambe sans prothèse.

La méthode de ski '3-pistes' peut également être utilisée par (mais ne se limite pas aux) :

- Aux personnes amputées au-dessous du genou sans prothèse (transtibiale);
- Aux personnes ayant eu la poliomyélite, suite à une poliomyélite, ou les gens qui skient sur un ski;
- Aux personnes amputées des deux jambes (un côté au-dessus du genou et l'autre jambe en-dessous du genou) skiant sur une prothèse sur le côté de l'amputation en dessous du genou. (REMARQUE : ce qui est très rare en raison des pressions et des contraintes induites par le poids du skieur en plus de n'avoir que deux articulations; Dans ce cas, une autorisation / recommandation médicale doit être demandée avant de poursuivre. (Le Sitski pourrait être une autre option pour une personne avec ce type de handicap).

Remarque : Il est important de noter qu'avec le progrès en ce qui a trait à la conception de prothèse, les amputés au-dessus du genou peuvent être en mesure d'utiliser une prothèse pour skier sur deux skis. Cela ne devrait être fait que si la prothèse est conçue pour être utilisée comme une jambe de ski, et si c'est le cas, la progression et les techniques de ski seraient les mêmes que le ski standard (2 skis avec bâtons de ski) ou de ski 4-pistes si le skieur nécessite un soutien supplémentaire en raison de l'équilibre.

Évaluation des habiletés

Pendant le ski, des pressions sont appliquées sur les articulations des membres inférieures. Ceci est évidemment augmenté chez le skieur 3-pistes qui doit supporter son propre poids sur une seule jambe. À cet égard, il est important de connaître les niveaux de force, la mobilité et l'endurance d'un skieur 3-pistes. Il est donc important de réaliser le processus d'évaluation des habiletés **DOÉ** afin de mieux identifier les forces et faiblesses de votre skieur.

Chaque moniteur doit avoir parcouru la fiche médicale avant de débuter le processus DOÉ.

Tout en étant conscient de l'incapacité particulière d'une personne, essayez de poser des questions relatives à ses habiletés.

Demandez

Demandez	Recherchez
Quels autres sports sont pratiqués?	Des sports qui exigent de l'équilibre, de la force et de la mobilité car ces expériences peuvent être utilisés pour transférer une certaine capacité de motricité en ski.
Est-ce que cette personne se considère active et en forme? Si oui, pourquoi?	L'aptitude à s'auto-évaluer correctement.
A-t-il utilisé d'autres équipements sportifs adaptés et spécialisés	Des sports qui pourraient être liés au ski ainsi que des équipements adaptés.
Est-ce que l'amputation de la jambe est le résultat d'une complication du diabète?	La fatigue, une glycémie basse, l'hypothermie, une perte de sensibilité. Utiliser la grille de Fatigue de l'annexe 10.
Est-ce que cette personne a skié auparavant?	Les expériences de ski antérieures pourraient aider à une progression plus rapide en ski.
Selon le skieur, quelles-sont ses forces?	La persévérance, la participation à d'autres sports, une attitude positive, la détermination.
S'il y a utilisation d'une prothèse, est-ce que la personne est à l'aise de la retirer et de ne pas utiliser sa prothèse en public?	La personne est contente / confiante / à l'aise lorsqu'elle enlève sa prothèse et d'être vu sans celle-ci. Si non, alors insister sur l'importance des risques de blessures ou des dommages possibles à la prothèse ainsi que sur le ralentissement de la progression de ski si la personne tente de skier avec la prothèse.
Combien de temps peut-il rester debout sans aide sur une jambe?	Une indication des niveaux d'endurance et de force qui seront nécessaires pour faire du ski avec la technique 3-pistes.
Comment est-ce que la personne a surmonté les défis reliés à son amputation?	Si le skieur a réussi à surmonter ces défis, demandez-lui comment il a fait. Recherchez les réponses créatives avec la persévérance.
Est-ce que la personne reçoit des traitements de physiothérapie?	Pourquoi des traitements et est-ce que ces derniers influenceront-ils son ski.

Observez

Observer la personne pendant qu'elle marche et se déplace. Simultanément, associez la facilité de leurs mouvements aux exigences de mobilités liées au ski.

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
Est-ce que la personne est bien équilibrée en se déplaçant?	Le manque d'assurance ou de confiance, le déséquilibre.	Plus la personne est instable sur son pied, plus elle dépendra de ses stabilos pour le support, l'équilibre et les virages.
Est-ce que la personne utilise un support supplémentaire pour faciliter les mouvements?	L'utilisation d'une chaise, d'une aide à la marche, d'un mur ou d'une personne.	
Est-ce que la personne se déplace avec facilité avec et sans la prothèse?	L'habileté à se déplacer facilement.	Plus la personne est à l'aise lorsqu'elle est en mouvement, meilleure sera sa capacité d'équilibre dans sa progression de ski
Les mouvements sont-ils rapides ou lents?	Des mouvements rapides. Des mouvements lents.	Plus les mouvements sont rapides et fluide, plus le niveau de confiance sera élevé. Cela peut avoir un effet sur la durée de la leçon étant donné qu'une personne qui est plus stable et mobile trouvera l'équilibre sur les skis plus facilement et donc, sera à même d'apprendre plus rapidement.
En se déplaçant, est-ce que la personne démontre une capacité à isoler les mouvements du haut et du bas du corps?	L'utilisation du haut du corps pour aider au mouvement du bas du corps. La capacité d'isoler le mouvement du haut de celui du bas du corps.	La capacité d'isoler les mouvements du haut du corps de ceux du bas du corps indique une plus grande mobilité et conséquemment, la capacité à entreprendre tout mouvement avec le bas du corps en faisant du ski.

Évaluez

Faites des tests simples de mobilité et de force qui sont en lien avec les mouvements et les niveaux de force qui seront nécessaires pour le ski. Effectuez ces tests avec et sans la prothèse.

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
Équilibre et endurance	Le skieur perd l'équilibre parce qu'il se penche ou se déplace latéralement, par l'avant et l'arrière, ou en raison d'instabilité au niveau du torse. Lorsque le skieur se déplace, remarquez-vous une diminution de la capacité de fléchir ou une faiblesse d'un côté ou de l'autre?	Une grande instabilité en raison de l'équilibre en position debout sur son pied indique que le skieur dépendra des stabilos pour le support, l'équilibre et l'endurance. Si une faiblesse se fait sentir après une certaine période de temps, vous pourriez voir une détérioration de sa capacité à effectuer certaines manœuvres correctement.
	Le skieur peut se tenir debout pendant au moins 5 minutes sur sa jambe ne nécessitant pas de prothèse sans perdre l'équilibre ou se fatiguer. Après avoir complété le test, demandez au skieur d'évaluer son niveau de fatigue à l'aide de la charte de fatigue.	Pendant le test, la fatigue aura une influence directe sur la relation entre les périodes de repos et le recours aux stabilos. Voir Grille d'évaluation de la Fatigue à l'Annexe 10.
Flexion et extension	Vérifiez l'amplitude des mouvements verticaux en mettant l'accent sur la capacité de flexion et d'extension de la cheville, du genou et de la hanche. Le skieur peut exécuter sans perdre son équilibre.	Cela indiquera sa capacité à maintenir une position mobile et centrée. Plus cette capacité est grande moins le skieur s'appuiera sur ses stabilos en skiant. L'amplitude du mouvement indiquera également la capacité du skieur à contrôler la pression sur les carres lors de techniques de ski plus avancés.
Mouvement latéral	Amplitude des mouvements de l'individu lors de la rotation de son genou d'un coté à l'autre.	Cela indiquera sa capacité de mise à carre et de maintien d'équilibre en ski.
Pivot	L'habileté d'effectuer une rotation du pied et de la jambe tout en gardant le haut du corps immobile. Isoler le haut du bas du corps. Tout en réalisant le test, observez si la hanche et le haut du corps font une rotation pour aider le mouvement.	Ceci indique la facilité avec laquelle l'individu dirige le pivot avec la partie inférieure du corps. L'étendue de la mobilité de la personne démontrée avec ce test indique le potentiel d'exécution de ce mouvement en skiant.

Comme mentionné ci-dessus, une personne amputée au-dessus du genou enlève rarement sa prothèse, surtout en public, et pourrait être réticente à le faire pour le ski. Si la personne n'utilise pas de prothèse approuvée pour le ski, il est de notre devoir en tant que moniteurs de l'informer sur les problèmes de sécurité qu'implique le ski avec une prothèse régulière. Dans la plupart des cas, le ski avec une prothèse régulière diminue les mouvements, rend plus difficile les virages et est susceptible de se coincer par tout obstacles. Par conséquent, les risques de blessures sont augmentés pour l'individu. De plus, des dommages à la prothèse peuvent survenir et ralentir ainsi la progression.

L'expérience sécuritaire sur la neige doit être assurée. Encouragez le skieur à enlever la prothèse, tout en restant sensible à ses préoccupations. Si l'élève tient à garder sa prothèse, il est conseillé de l'encourager soit à essayer le sitski ou à faire l'achat d'une prothèse de ski et d'apprendre à skier sur deux skis et deux bâtons de ski.

Une fois l'évaluation **DOÉ** terminée, l'élève affichant un niveau satisfaisant de mobilité, de force, d'endurance et de confiance tout en étant à l'aise d'enlever sa prothèse est prêt pour l'expérience de ski en 3-pistes.

Équipement

Installation des stabilos :

Il est important d'installer les stabilos de manière à créer un environnement qui avantage le skieur et qui complète les positions du corps que le skieur est appelé à prendre.

Installation des stabilisateurs :

La plupart des fabricants de stabilos fourniront des instructions complètes sur la façon d'assembler correctement les ensembles de stabilos. Cependant, trois principaux ajustements restent indispensables :
1 - Distance entre la manchette et la poignée (A);
2 - Distance entre la poignée et la base du ski (B);
3 - Réglage de la vis d'ajustement (C) si cette option est disponible.

1 - Distance entre la manchette et la poignée (A)

La distance de la poignée au poignet reste la même comme il est expliqué dans la section des stabilisateurs (A)

2 - Distance entre la poignée et la base du ski (B)

En position debout, le skieur 3-pistes est en mesure d'effleurer la surface de la neige avec le ski des stabilos à ses côtés.

3 - Réglage de la vis d'ajustement (C)

Ajustez la vis de manière à ce que, dans une position équilibrée, le skieur puisse à peine sentir la friction créée par les talons des skis des stabilos en skiant. Ayez toujours l'outil approprié pour régler la vis car plusieurs ajustements seront sans doute requis. En règle générale, plus le skieur gagne en confiance plus vous réduisez la vis (visser). Inversement si le skieur a besoin de plus de contrôle pour la vitesse plus vous allongez la vis (dévisser).

Lors de l'ajustement des stabilos, assurez-vous qu'ils sont ajustés à une longueur qui facilite une position centrée mobile. Afin que le skieur soit en mesure de faire ceci, il doit avoir de la souplesse à la cheville, au genou et à la hanche, là où son centre de masse (CM) est directement au-dessus de sa base de soutien (BS). Reportez-vous au manuel d'enseignement l'AMSC pour plus d'informations. Afin que l'élève vive une expérience favorable en ski, les stabilos doivent être sur la neige, à mi-chemin entre la pointe de la botte de ski et la spatule de son ski comme indiqué sur l'image ci-dessous. Dans cette position, le skieur doit plier les bras de manière détendue.

Si les stabilos sont trop longs, le skieur se tiendra plus droit et ils repousseront ses épaules vers l'arrière ce qui débalancera le skieur vers l'arrière de son ski. Ceci entravera la performance et la progression du skieur, en plus d'entraîner une surutilisation des muscles de support, les quadriceps, et résultera en une apparition plus rapide de fatigue.

La façon dont l'équipement est ajusté peut avoir un effet majeur sur le succès du skieur sur la neige. Pour votre propre développement, en tant que moniteur, saisissez toutes les occasions pour sortir et pratiquer avec les stabilos à différentes longueurs, et observez comment ils aident ou entravent votre capacité en 3-pistes.

Il est également important de noter que la longueur des stabilos d'un skieur 3-pistes peut changer à mesure que sa technique s'améliore. Au tout début, le skieur aura tendance à utiliser les stabilos surtout pour l'aider à maintenir son équilibre. À mesure que la technique et la confiance du skieur augmentent, ce dernier apprendra à ne plus les utiliser comme support. À un niveau avancé de ski, un skieur 3-pistes peut raccourcir ses stabilos au besoin pour l'équilibre latéral et ne les utilisera plus pour l'équilibre avant et arrière.

Ski et fixations :

La longueur du ski est compatible avec un équipement de ski régulier selon les compétences et le niveau de performance. La fixation doit être réglée par un technicien de ski.

Botte de ski :

L'ajustement est standard selon la forme du pied, la taille, le poids du skieur et le niveau de performance.

Équipements d'aide et de support à l'enseignement

- Chaise / banc pour des des périodes régulières de repos.

Technique d'enseignement

Le progrès peut être très rapide lorsqu'on skie en 3-pistes. En effet, avec un seul ski, le virage en chasse-neige ne fait pas partie de la progression de l'enseignement. Une fois que le skieur gagne en confiance et en capacité à maintenir une position équilibrée (position centrée et mobile), tout en se déplaçant, et qu'il parvient en plus à réussir de léger changement de direction, la progression est rapide. Seule, la vitesse et la modification du terrain changent.

L'enseignement et la progression d'un skieur 3-pistes devrait suivre les méthodes d'enseignement de l'AMSC lorsque possible. Pour le ski 3-pistes, les trois compétences de ski à rechercher sont les suivantes :

1) Une position centrée et mobile;
2) L'équilibre sur les carres;
3) Le pivot dirigé par le bas du corps.

Débutant :

Veuillez noter qu'un test de mobilité de base fait minutieusement est fortement conseillé afin que le skieur puisse profiter de solides bases en ce qui concerne la familiarisation avec son équipement, la position et l'équilibre, la confiance en glissant et à l'arrêt. Il est important de savoir que ce processus peut être très fatigant pour le skieur. Assurez-vous qu'une chaise ou un banc est accessible pour permettre au skieur de se reposer.

Étape 1 : Introduction aux équipements

Objectifs

- **Se familiariser avec l'équipement (ski et stabilos)**

Après avoir réglé et ajusté les stabilos, le skieur peut déjà avoir des difficultés à maintenir une position centrée mobiles. Voici une brève liste des problèmes possibles.

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Trop penché vers l'avant. Plié à la taille.	Les stabilos (B) sont trop courts.	Allonger stabilos.
Se penche trop vers l'arrière. Les skis des stabilos sont trop loin en avant des butées avant du ski.	Les stabilos (B) sont trop longs.	Raccourcir les stabilos.
Se penche vers le côté. Une épaule plus haute que l'autre.	Les stabilos sont de longueurs différentes.	Égaliser les stabilos.
Lorsque les stabilos sont en position de ski et positionnés correctement, les skis des stabilos ne peuvent pas rester à plat sur la neige et les talons créent des frictions indésirables.	Vis (C) est trop longue.	Raccourcir la vis (C).
Lorsque les stabilos sont en position de ski et positionnés correctement, leurs bases restent à plat sur la neige. Toutefois, lorsque la friction des talons est nécessaires, le skieur doit se déplacer hors d'équilibre (vers l'avant) pour les mettre en charge.	Vis (C) est trop courte.	Allonger la vis (C).

Étape 2 : Mobilité de base

Objectifs

- **Familiarisation avec la botte de ski et les stabilos en mouvement.**
- **Développer la confiance en sa mobilité sans ski, puis avec.**
- **Développer l'équilibre.**
- **Introduire le pivot.**

REMARQUE : Si un skieur est incapable d'exécuter les exercices de mobilité de base en entier ou en partie, vous pouvez envisager l'utilisation d'un sitski.

À tout moment au cours du déplacement, le membre résiduel du skieur doit rester à côté et aligné à sa jambe de ski, pour favoriser à la fois l'alignement du corps, une bonne position naturelle, et pour se protéger contre les blessures lors d'une chute.

Description SANS SKIS (sur un terrain plat)	Position et équilibre	Pivot
Stabilos en position verticale / béquille : Demandez au skieur de marcher / sautiller en utilisant les talons des stabilos comme support, marcher en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.	X	X
Demandez au skieur de faire des petits sauts sur la neige avec sa botte.	X	
Demandez au skieur de fléchir sa cheville, son genou et ses hanches afin d'atteindre la position la plus basse possible, pour ensuite adopter la position où les articulations seront en extension complète.	X	
Demandez au skieur de faire pivoter son pied de droite à gauche, en essayant de pointer ses orteils d'un côté à l'autre.		X
Faites une démonstration au skieur et demandez-lui de copier la position centrée mobile; debout sur sa jambe, avec une flexion de sa cheville, son genou et des hanches.	X	

Étape 2 : Mobilité de base - résolutions des problèmes (Sur la neige mais sans ski)

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Lorsque le skieur marche et sautille, il perd l'équilibre et tombe à la renverse.	L'élève ne fléchit pas assez sa cheville par rapport à son genou et à sa hanche obligeant ses hanches à se retrouver derrière ses talons ou trop droites en penchant le haut du corps vers l'arrière.	Plier également les articulations de la cheville, du genou et de la hanche pendant la marche ou le saut.
Il perd l'équilibre et tombe vers l'avant lorsqu'il marche ou saute.	Il y a sur-flexion de la cheville et des hanches, ou l'élève fléchit trop ses hanches vers l'avant.	Plier également les articulations de la cheville, du genou et de la hanche pendant la marche ou le saut.
Il perd l'équilibre vers le côté pendant la marche.	Son pied n'est pas directement en dessous de lui et il penche d'un côté ou de l'autre.	Demandez à l'individu de faire de petits sauts afin qu'il ait son pied en dessous de lui. Il sera ainsi plus à même de rester en équilibre.
Lorsque le skieur essaie de pointer vers l'intérieur du corps, il pousse son talon vers l'extérieur plutôt que de faire pivoter son pied.	Son talon se déplace vers le côté.	Faites en sorte que l'effort de rotation provienne en pointant les orteils plutôt que de pousser le talon vers l'extérieur. Faites en sorte que l'effort de pivotement provienne en tournant la jambe dans l'articulation de la hanche.
Il tombe vers l'avant lorsqu'il plie les articulations de la cheville, du genou et de la hanche.	Il y a sur-flexion à la cheville, aux hanches ou à la taille.	Fléchir également les articulations de la cheville, du genou et de la hanche pour obtenir une posture centrée. Utilisez un miroir ou une photo pour aider à prendre la bonne position.

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Il tombe assis par derrière lorsqu'il fléchit ses articulations de la cheville, du genou et de la hanche.	Il y a sur-flexion au niveau du genou par rapport à la flexion de sa cheville et des hanches.	Fléchir la cheville, le genou et la hanche de façon égale.

REMARQUE : Si le skieur démontre plusieurs de ces problèmes et qu'il est incapable de corriger le résultat, il peut être mieux d'essayer le sitski.

Description AVEC LE SKI (sur terrain plat)	Posture & équilibre	Pivot	Mise à carre
Stabilos en position béquille : Demandez au skieur de glisser vers l'avant et vers l'arrière en utilisant les stabilos pour se propulser.	X		
Demandez au skieur de sauter sur la neige.	X		
Demandez au skieur de sauter et de tourner le ski d'un côté à l'autre pendant qu'il est dans les airs.	X	X	
En utilisant les stabilos pour se supporter, demandez au skieur de pivoter le ski sur la neige d'un côté à l'autre tout en gardant le ski à plat.	X	X	
Demandez au skieur de tenter de se pencher d'un côté à l'autre en utilisant les stabilos pour se supporter / garder son équilibre tout en exécutant ce mouvement latéral. Observez comment le skieur réalise l'exercice et identifiez les articulations qui contribuent au mouvement ou non.	X	X	
Stabilos en position de ski : Répétez tous les exercices précédents avec les stabilos en position de ski. Pour y arriver, les stabilos de l'élève doivent être tournés vers l'extérieur pour que leurs skis pointent au loin de chaque côté du skieur. Cet angle crée une plateforme à partir de laquelle il peut se propulser.	X	X	X

Étape 2 : Mobilité de base – résolutions de problèmes (sur neige, ski sur un terrain plat)

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
En glissant ou en sautillant sur la neige, le skieur perd l'équilibre et tombe vers l'arrière.	Il fléchit trop au niveau du genou et pas assez à la cheville et aux hanches, créant ainsi une position assise vers l'arrière. Une posture de la jambe et du dos trop verticale.	Fléchir la cheville, le genou et la hanche également afin de maintenir une position centrée et mobile.
En glissant et en sautillant sur la neige, le skieur perd l'équilibre vers l'avant.	Il fléchit plus à la cheville et / ou à la hanche.	Fléchir la cheville, le genou et la hanche également afin de maintenir une position centrée et mobile.
En glissant et en sautillant sur la neige, le skieur perd l'équilibre sur le côté.	Mauvais équilibre latéral.	Assurez-vous que le ski soit directement sous le torse. Vérifiez que les stabilos (B) sont de longueur identique.
En sautillant, le skieur se penche trop loin vers l'avant / arrière.	Lorsqu'il sautille, la spatule du ski reste dans la neige (trop en avant) ou le talon de son ski reste sur le sol en sautillant (trop loin).	Demandez au-skieur de sautiller en soulevant tout le ski à la même hauteur, la spatule et le talon simultanément.
Le skieur est incapable de faire pivoter le ski sur la neige en raison des carres qui accrochent dans la neige.	Le ski n'est pas à plat sur la neige.	Demandez au skieur d'essayer de trouver l'équilibre sans utiliser ses stabilos en gardant le ski à plat sur le sol.

Étape 3 : Glisse et arrêt

Objectifs

- **Introduire la glisse en ligne droite et acquérir de la confiance.**
- **Maintenir une position centrée et mobile du corps pendant la glisse.**
- **Maintenir une position adéquate des stabilos pendant la glisse.**
- **Monter de côté sur une pente.**
- **Arrêter en utilisant le terrain ou une friction des talons des stabilos.**

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Demandez au skieur de se pousser avec l'aide de ses stabilos afin de faire glisser le ski sur la neige.	X		
Le skieur doit maintenir une position centrée et mobile jusqu'à ce qu'il s'arrête progressivement sur le terrain plat.	X		
Demandez au skieur de s'assurer que les pointes des skis de ses stabilos glissent sur la neige, un de chaque côté du ski, à mi-chemin entre la pointe de la botte de ski et la spatule du ski.	X		

L'image montre la position correcte que devraient avoir les pointes des skis des stabilos glissant sur la neige, lors de la phase débutante. Pour l'évaluation et le développement, si les pointes des skis des stabilos sont nivelées avec ou en avant du ski du skieur, cela fera en sorte que le poids du skieur sera trop loin en avant. Si la pointe de ski des stabilos est au niveau de la botte de ski, cela fera en sorte que le skieur sera trop à la verticale ou penché en arrière.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Monter de côté sur une pente (dénivellation minimale) : Le skieur positionne son ski directement perpendiculaire à la ligne de pente, les stabilos à ses côtés (en position de ski ou béquille, la position béquille étant plus facile). Le skieur lève son ski, en utilisant les stabilos en soutien, et le déplace vers le haut de la colline, en le gardant directement perpendiculaire à la ligne de pente. Répétez cette action jusqu'à ce que vous atteigniez la hauteur désirée sur la pente. En plus d'aider à la mobilité de base, cet exercice introduit également la mise à carre alors que le skieur monte sur la pente; le skieur devra rester en équilibre sur le la carre de son ski	X	X	X
Glisser vers le bas de la pente : Assurez-vous que la pente que vous utilisez présente une dénivellation allant de minimale à plat vers la fin. Si une pente appropriée n'est pas disponible, passez à la section 'mise à charge du talon des stabilos' ci-dessous. Après être monté de côté sur la pente et en utilisant les stabilos placés perpendiculaire à la ligne de pente, le skieur déplace son ski et le pointe vers le bas de la pente. Demandez au skieur de s'assurer que les pointes des skis de ses stabilos glissent sur la neige, un de chaque côté du ski, à mi-chemin entre la pointe de la botte de ski et la spatule du ski.	X	X	X
Arrêt naturel avec la pente : Lorsque vous êtes prêt à commencer à glisser, le skieur tourne les stabilos pour faire face au bas de la pente et commence à glisser. Le skieur devrait maintenir une position centrée et mobile jusqu'à l'arrêt	X		

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Technique d'arrêt avec une mise à charge du talon des stabilos : Ceci s'effectue en appliquant une pression sur le talon du stabilos en fléchissant légèrement la cheville, le genou et la hanche, tout en poussant les stabilos vers l'avant en direction de la spatule du ski. Si le skieur 3-pistes est incapable de fléchir la cheville et le genou, alors il pourrait être en mesure d'arriver au même résultat en étendant ses bras pour augmenter la pression sur le talon des stabilos sur la neige. Ceci aura comme effet de ralentir jusqu'à l'arrêt complet. S'il nécessite encore un peu plus d'aide pour créer la friction sur la neige, demandez de fléchir la hanche.	X		
Glisser sur un terrain plat et arrêter en appliquant une mise à charge du talon des stabilos : Comme ci-dessus, mais cette fois, le skieur utilise la technique de mise à charge du talon des stabilos pour s'arrêter. Ceci s'effectue en appliquant une pression sur le talon du stabilos en fléchissant légèrement la cheville, le genou et la hanche, tout en poussant les stabilos vers l'avant en direction de la spatule du ski.	X		
Glisser sur la pente jusqu'à la mise à charge du talon des stabilos : Lorsqu'il est prêt à commencer à glisser, le skieur tourne les stabilos vers le bas de la pente et commence à glisser en cessant la technique de mise à charge du talon des stabilos. Le skieur doit maintenir une position centrée et mobile jusqu'à l'arrêt.	X		

Une fois que le skieur est à l'aise et confiant en effectuant les étapes ci-dessus, travaillez davantage la position et l'équilibre afin d'améliorer la première compétence de base du skieur, soit la position centrée et mobile.

Description Glisser sur la pente avec un saut pour la mise à charge du talon des stabilos :	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Lorsqu'il est prêt à commencer à glisser, le skieur tourne les stabilos vers le bas de la pente et commence à glisser et essaie de faire un petit saut et puis s'arrête en utilisant la technique de mise à charge du talon des stabilos. Le skieur doit maintenir une position centrée et mobile jusqu'à ce qu'il s'arrête progressivement. Si le skieur maintient une position centrée pendant le saut, tout le ski devrait entièrement être soulevé du sol. Si la spatule du ski reste au sol lors de saut, le skieur est trop loin vers avant dans sa position; si l'arrière du ski reste sur le sol et que seulement la spatule du ski est soulevée, le skieur penche trop vers l'arrière.	X		

Description Glisser sur la pente avec un saut pour la mise à charge du talon des stabilos :	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Lorsque prêt à commencer à glisser, le skieur tourne les stabilos face à la pente, commence à glisser et fait un petit saut. Pour augmenter la difficulté, demandez au skieur de faire une flexion égale de la cheville, genou et de la hanche après le saut et d'arrêter en utilisant la technique de mise à charge du talon des stabilos. Le skieur doit maintenir une position centrée et mobile jusqu'à ce qu'il s'arrête progressivement sur le terrain plat.	X		

Si le terrain ne permet pas une progression sûre de ce processus, modifiez le déroulement en conséquence, essayez une version modifiée de l'exercice dans une diagonale.

À ce stade, et selon les niveaux d'endurance du skieur, soyez aussi créatif que possible pour rendre leçon plaisante tout en travaillant continuellement sur la position et l'équilibre et en maintenant un ski à plat, le skieur ayant recours le moins possible aux stabilos. Par exemple, tout en glissant sur la pente en ligne droite, demandez au skieur de lever ses stabilos.

Étape 3 : Glisse et arrêt – résolutions de problèmes

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
En glissant, le skieur perd l'équilibre (trop vers l'avant).	Le skieur fléchit trop la cheville, la taille ou les deux ce qui fait que son CM est en avant de son BS.	Se concentrer sur la flexion égale de la cheville, du genou et de la hanche afin de maintenir une position centrée et mobile.
En glissant, le skieur est hors d'équilibre (trop par l'arrière).	Le skieur fléchit trop le genou ou est trop à la verticale au niveau de la hanche.	Se concentrer sur la flexion égale de la cheville, du genou et de la hanche afin de maintenir une position centrée et mobile.
En glissant, le skieur est incapable de garder le ski à plat sur la neige.	Le skieur est sur la carre de son ski ou le ski vacille d'une carre à l'autre. Il n'est pas en équilibre latéral.	Encouragez le skieur à garder son ski directement en dessous de lui. Assurez-vous que les stabilos glissent sur la neige avec une distance égale entre les skis, de chaque côté.
En glissant et en essayant de garder ses stabilos sur la neige, ses épaules et le haut du corps sont repoussés vers l'arrière.	La vis des stabilos est trop longue, ce qui provoque trop de résistance entre les stabilos et la neige	Raccourcir les vis (C).

Étape 4 : Virage simple

Objectifs

- **Virage simple jusqu'à l'arrêt, dans chaque direction.**
- **Développement du pivot.**
- **Développement de la mise à carre.**

REMARQUE : Il est plus difficile pour un skieur 3-pistes de skier en amont de la jambe sur laquelle il skie. Ex : si vous skiez en utilisant votre jambe droite alors votre virage à droite sera plus difficile.

Pour que l'élève ait les meilleures chances de succès, il est important qu'il soit le plus confiant(e) que possible pour maintenir l'équilibre, son ski à plat sur la neige. Lorsque le ski est à plat sur la neige, il y a moins de résistance lorsqu'il est pivoté (l'action de la rotation du ski dans la direction du déplacement).

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Virage simple (sur le ski vers le bas de la pente) jusqu'à l'arrêt : Sur un terrain plat, demandez au skieur de se tenir debout sur son ski à plat et d'utiliser son pied pour diriger dans les deux sens. Amenez-le à ressentir le pivotement du ski. Veuillez noter que si le skieur 3-pistes n'est pas en mesure de faire pivoter le pied en raison de problèmes de mobilité, demandez-lui de faire l'effort de pivotement en utilisant d'autres parties de son corps (principalement cuisse et rotation de la jambe).	X	X	X
Faites-le débuter sur une petite pente en ligne droite. À un moment donné, il pivote son pied vers l'intérieur. Le skieur continue le pivotement jusqu'à ce qu'il soit en diagonal voir perpendiculaire à la ligne de pente. C'est le premier virage !	X	X	X
Demandez au skieur de se concentrer sur la direction, en commençant par virer le pied sans interruption tout au long du virage.	X	X	X
À mesure que la confiance et la réussite augmentent, encouragez le skieur à monter plus haut sur la pente pour augmenter légèrement la vitesse.	X	X	X
Virage simple (sur le ski en amont) jusqu'à l'arrêt : Répétez comme ci-dessus en demandant au skieur de virer dans le sens inverse, son ski positionné amont.	X	X	X
Adaptations et progrès de cet exercice : Demandez au skieur de refaire l'exercice de pivot en ayant les stabilos au-dessus de la neige. Cet exercice est destiné à limiter le recours aux stabilos lorsque le pivotement est amorcé par la partie inférieure du corps.	X	X	X

SÉQUENCE DE MOUVEMENT INDIQUANT COMMENT ALLER D'UNE POSITION PERPENDICULAIRE À LA PENTE À UNE POSITION EN LIGNE DE PENTE.

Souvenez-vous que nous suivons la méthodologie la progression d'enseignement de l'AMSC lorsque cela est possible. Encouragez le skieur de maintenir une position centrée et mobile, l'effort de direction provenant de la partie inférieure du corps.

SÉQUENCE DE MOUVEMENT INDIQUANT UN VIRAGE A DROITE

ADAPTATION À L'EXERCICE.

Seulement si c'est sécuritaire, demandez au skieur de recommencer l'exercice mais en soulevant les stabilo du sol.

SÉQUENCE DE MOUVEMENT INDIQUANT UN VIRAGE A DROITE

Étape 4 : Virage simple – résolutions de problèmes

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Le skieur est incapable de faire pivoter le ski.	Le ski n'est pas à plat sur la neige.	Travailler sur le maintien d'une position centrée et mobile, le ski directement sous le CM.
Le skieur tourne trop à la fin de son virage.	Le skieur dirige l'effort de virage avec la partie supérieure de son corps et ses stabilos.	Le skieur doit s'assurer que l'effort du virage provienne de la partie inférieure du corps, tout en maintenant une position centrée et mobile.
Le ski du skieur glisse vers l'extérieur à la fin du virage.	Le skieur est trop en avant sur son ski.	Demandez au skieur de rechercher la position centrée et mobile où il est centré sur son ski, permettant à l'ensemble du ski une adhérence sur la neige pendant le virage.
Le skieur a du mal à amorcer son virage, même si le ski est à plat sur la neige.	Le skieur peut-être trop loin vers arrière sur son ski.	Le skieur doit s'employer à rechercher la position centrée et mobile pour être centré sur son ski, permettant à l'ensemble du ski une adhérence sur la neige pendant le virage.
Pendant le virage, le ski reste à plat sur la neige et glisse vers le bas de la pente à la toute fin du virage.	Le skieur penche vers l'intérieur du virage avec seulement la partie supérieure de son corps, ce qui est souvent facile à voir si le stabilo se soulève du sol.	Le skieur doit se pratiquer à rester centré sur son ski tout au long du virage. Assurez-vous que la direction provient de la partie inférieure du corps. Encouragez le skieur à garder le stabilo extérieur sur la neige tout au long du virage.
Vous enseignez au skieur à virer en pointant ses stabilos et le haut de son corps dans la direction recherchée.	Le skieur tourne encore trop à la fin de son virage.	Enseignez au skieur à tourner son ski en le dirigeant avec la partie inférieure de son corps, et non le haut.

Étape 5 : Enchaînement des virages

Objectifs

- **Enchaîner deux virages.**
- **Enchaînement de virages multiples.**
- **Continuer de développer les références techniques.**
- **Pratiquer le changement de rayon du virage (courts et longs) et de vitesse.**

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Enchaînement de deux virages (pente facile) Utilisez la même procédure qu'avec un seul virage, mais au lieu de se tourner pour arrêter, le skieur doit tourner son ski dans la direction opposée, à mesure qu'il sent la diminution de la vitesse du premier virage. Il continue ensuite le second virage, en se dirigeant vers l'obtention d'un arrêt. Répétez au besoin jusqu'à ce que le skieur soit capable de contrôler sa vitesse et maintenir une position centrée et mobile pendant les deux virages.	X	X	X
Virage en serpentin En utilisant la même pente facile, encouragez le skieur à relier les virages tout en restant plus dans la ligne de pente (si le ski du skieur change un peu de direction dans les deux sens sans toutefois traverser entièrement la pente). Notez que lorsqu'il skie plus dans la ligne de pente, le skieur ira plus vite, donc, assurez-vous qu'il est capable d'arrêter avant d'essayer cette manœuvre.	X	X	X
Virages enchaînés multiples : Incitez le skieur à enchaîner les virages en orientant les skis dans la direction de la ligne de pente. À partir de cette étape, le skieur doit être encouragé à essayer des pentes plus difficiles. Comme avec tous les changements de pentes, assurez-vous que le prochain défi ou le choix du terrain en est un faisable par l'élève.	X	X	X

Étape 5 : Enchaînement des virages – résolutions de problèmes

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Le skieur penche vers la pente pendant qu'il fait le virage, ce qui le conduit à être hors de l'équilibre.	Veut se pencher instinctivement vers l'intérieur du virage.	Assurez-vous que le stabilo extérieur reste sur la neige pendant le virage, pour qu'il puisse rester en équilibre sur son ski.
	Il s'appuie sur le stabilo en amont (haut de la pente).	
	Mauvais équilibre latéral.	
Le skieur a du mal à s'engager dans le virage suivant.	Arrête à la fin de son premier virage.	Essayez le même exercice sur un terrain plus facile. Donnez une commande verbale sur le moment d'amorcer la direction du prochain virage.
Le skieur n'est pas capable de faire pivoter le ski vers le virage suivant.	Il reste coincé sur sa carre intérieure à la fin de son virage.	Pratiquez la mise à plat du ski en libérant la carre avec ses articulations inférieures pour amorcer le nouveau virage. N'oubliez pas de promouvoir les trois étapes du virage : 1) la mise à plat du ski, 2) faire pivoter le ski dans la direction du déplacement, 3) mise à carre par rapport à la pente, et l'inclinaison de la pente et de la vitesse de déplacement.

Étape 6 : Progression des virages et encore plus.

Objectifs

- **Poursuivre le développement des références techniques.**
- **Expérimenter en changeant le rayon (court et long) et la vitesse du virage.**
- **Expérimenter et développer sa confiance à des vitesses différentes, sur un terrain et dans des conditions de neige différents.**

Une fois qu'un skieur 3-pistes enchaîne les virages sur une pente débutante (zone de débutant et pistes faciles) poursuivre l'augmentation de la vitesse, l'inclinaison et la variabilité des pentes et des performances de ski.

À ce niveau, l'objectif est d'améliorer et de perfectionner les habiletés en ski pour permettre au skieur de maintenir l'équilibre tout en étant en mesure d'orienter son ski dans un arc lisse et arrondi, être capable d'ajuster les formes de ses virages par rapport à la pente et au contrôle de vitesse. De plus il est en mesure d'introduire des compétences telles que la régulation de la pression, la synchronisation et la coordination.

Voici un tableau des exercices, des entraînements et des résultats de performance qui se rapportent aux skieurs 3-pistes de ce niveau.

3-pistes intermédiaire	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre	Contrôle de la pression	Synchronisation et coordination
Relevez les stabilos au début de chaque virage.	X				
Exploiter l'intérieur du stabilo en virant tout en gardant son stabilo extérieur sur la neige.	X		X		
Dérapage latéral des deux côtés.	X		X	X	
Sautiller au début de son virage.	X			X	X
Sautiller tout au long de son virage.	X	X	X	X	X
Faire un décompte pendant ses virages (1,2,3)					X
1= au début du virage,					X
2= à la ligne de pente,	X			X	X
3= à la fin du virage.	X		X		
Chanter en skiant.	X	X	X		
Flexion et d'extension.	X	X	X	X	X
Virage de type Rollerblade	X	X	X	X	X
Virages sautés	X	X	X	X	X
Arrêts de côté comme au hockey.	X	X	X	X	X
Petits virages.	X	X	X	X	X
Skier plus rapidement sur des pentes faciles.	X	X	X	X	X
Skier sur des pentes plus abruptes.					
Skier en contournant des arbres ou des obstacles sur des pentes "vertes"					
Skier sur des pentes irrégulières (neige poudreuse et petites bosses).					

Sequence de mouvement de deux virages

Cette liste peut être utilisée pour suivre la progression d'un skieur 3-pistes :

Liste	Incapable	Partiellement Capable	Capable
Position centrée et mobile du corps en tout temps.			
Diriger et initier les virages avec la partie inférieure du corps.			
Les deux stabilos sur la neige, à mi-chemin entre la botte de ski et la spatule.			
Mise à plat du ski pour initier un nouveau virage.			
Diriger de manière souple et continue tout au long du virage.			
Est en confiance avec les différentes formes de virage.			
Être capable d'arrêter en tournant vers la ligne de pente, des deux côtés.			

Surveillez la fatigue ainsi que la capacité de récupération.

Veillez à ce que des périodes de repos régulières soient prises et avoir une chaise / banc disponible. La dépense d'énergie musculaire de la jambe est très élevée et la capacité de récupération peut varier de quelques minutes à un jour et parfois plus.

Progressez vers l'utilisation des remontées mécaniques dès que possible et en toute sécurité (lorsque le skieur 3-pistes est en contrôle sur une pente désirée) au lieu de monter la pente en marchant. L'utilisation des remontées mécaniques est moins fatigante, ce qui assure une expérience plus agréable au skieur. La grille de Fatigue est située à l'annexe 10.

Gestion de la fatigue :

- Une position debout plutôt que fléchi peut être moins fatigante, en utilisant le corps (squelette) du skieur pour se soutenir. Cela permettra de diminuer la fatigue en bloquant les articulations inférieures du skieur.
- En skiant, encouragez le maintien d'une position centrée et mobile pour faciliter une position de ski athlétique et une capacité à maximiser le mouvement des articulations du bas du corps. Permettez l'adoption de la position droit debout uniquement pour se reposer et réduire le stress sur le système musculaire.
- Demandez au skieur de s'arrêter et de se reposer au besoin sur le côté de la piste.

Tomber en toute sécurité :

- Pour minimiser les risques de blessures en cas de chute, assurez-vous que le skieur soulève les stabilos du sol et les dirigent vers vers le bas de la pente. Ceci permettra d'éviter aux stabilos de se faire coincer et de contribuer aux blessures des bras et des épaules du skieur.
- Chaque fois que possible, enseignez / encouragez le skieur à garder le membre résiduel collé à l'autre jambe pendant la chute, afin de minimiser les chances qu'il ne se prenne sur la neige et cause une blessure à l'aine ou à la hanche.

Recommandations de sécurité :

- Il est fortement recommandé que tous les skieurs 3-pistes portent un casque afin d'assurer la sécurité en cas de chute ou de collision avec un autre skieur.
- Il est fortement recommandé que tous les skieurs 3-pistes portent des lunettes pour la protection des yeux.

Procédures de remontées mécaniques

Pente débutante et le tapis magique :

Les stabilos doivent être dans la position de ski pendant la remontée sur le tapis magique de sorte que le skieur puisse les poser de chaque côté du tapis et s'en servir au besoin pour l'équilibre sans qu'ils ne s'accrochent.

Il est conseillé de réduire l'utilisation des remontées de surface, comme la tapis magique, au minimum autant que possible en raison de l'augmentation de la fatigue d'être sur une jambe pendant de longues périodes de temps, et la pression causée par les déplacements vers le haut des pentes.

S'il n'y a pas d'autre choix que d'utiliser le tapis magique, la fatigue pourrait s'installer rapidement. Envisagez d'avoir une chaise pliante pour permettre des périodes de repos.

T-Bars et Leviers Poma lifts :

Quand vous utilisez les remontées à surface, les stabilos devraient TOUJOURS être en position de ski sur la neige pour aider à l'équilibre en cas de besoin. Il est conseillé d'utiliser les remontées, telles T-Bars et Poma lift au minimum autant que possible, en raison de l'augmentation de la fatigue d'être sur une jambe pendant de longues périodes de temps, et la pression causée par les déplacements vers le haut des pentes. Aussi, il pourrait être difficile pour les skieurs débutants ayant un très petit membre résiduel d'utiliser ce type de remontées.

Soyez à l'affût de l'espacement sur un T-bar avec deux skieurs utilisant tous deux des stabilos et partageant la remontée. Il existe un risque que les deux stabilos intérieurs puissent se coincer. Cette pratique (deux unijambistes avec un T-Bar) est possible, mais assurez-vous que les skieurs soient suffisamment à l'aise seul avant de les jumeler avec un autre skieur.

Télésièges :

Les procédures d'embarquement au télésiège sont les mêmes que les procédures d'embarquement pour les skieurs réguliers. Avant que le skieur ne s'assoie sur la chaise, s'assurer que les stabilos sont dans la position de ski, soulevés et devant le skieur, pour éviter que les stabilos restent pris sous le siège.

Il est recommandé d'abaisser la barre de sécurité seulement une fois que le ski est à quelques pieds au-dessus de la neige afin de permettre le dégagement en cas d'arrêt brusque du télésiège.

Il est recommandé d'enseigner aux skieurs 3-pistes à déplacer leur jambe restante de sous la chaise et de l'étendre lors de l'embarquement. Ceci est pour s'assurer que les stabilos et la jambe soient soulevés et à l'avant.

9.3 - Personne vivant en situation de handicap lié à la posture et à l'équilibre (4 pistes)

Aperçu

Le ski "4-pistes" est la technique de ski adaptée utilisée lorsqu'un individu skie sur deux skis supportés par des stabilos à chaque bras. Le terme provient des quatre traces laissées dans la neige par le skieur.

Le ski 4-pistes peut être le plus difficile à apprendre en raison de la diversité des individus qui peuvent skier en utilisant cette façon de faire. Les méthodes d'enseignement et de progression utilisées sont différentes et varient grandement d'un skieur à l'autre en raison du niveau de mobilité et d'équilibre de chacun. Ce défi est en effet l'occasion de découvrir ce que le skieur est CAPABLE DE FAIRE comme ça l'est de savoir comment ses HABILETÉS EN SKI peuvent être maximisées.

Le ski 4-pistes est plus couramment utilisé par les personnes ayant des problèmes de mobilité ou d'équilibre, de faiblesses aux membres inférieurs ou au torse, qui sont capables de se tenir debout et marcher avec ou sans l'utilisation de dispositifs d'aides à la marche. Par exemple, des personnes avec :

- Paralysie cérébrale.
- Spina-Bifida.
- Sclérose en plaques.
- Amputées sous les deux genoux.
- Amputées au-dessus ou au-dessous du genou, skiant avec une prothèse spécialement conçue pour le ski, mais ayant besoin d'un soutien supplémentaire.

L'utilisation des stabilos permet au skieur de se supporter, de maintenir son équilibre, tourner ses skis et de glisser sur la neige en toute sécurité.

Évaluation des habiletés

Parce que les techniques d'enseignement ainsi que la progression en ski sont choisies et planifiées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque individu, il est fondamental de savoir quelles sont leurs capacités. La meilleure façon de le découvrir est de tester la mobilité, l'équilibre, la coordination et la force/endurance afin de voir comment leur corps peut corps peut se déplacer et réaliser les mouvements requis pour le ski.

Comprendre les niveaux de mobilité et de force du skieur est essentiel pour être en mesure de travailler et d'adapter ses capacités afin d'optimiser l'expérience sur la neige.

Chaque moniteur doit avoir parcouru la fiche médicale avant de débuter le processus **DOÉ**.

L'accent est mis sur l'équilibre, la posture et la mise à carre :

1- Équilibre; comment le skieur pourrait-il maintenir une position centrée mobile?

2- Pivotement; comment le skieur pourrait-il faire en sorte que ses skis, ses pieds, le bas du corps soient utilisés dans les changements de direction?

3- Mise à carre; comment le skieur pourrait-il mieux se déplacer latéralement tout en restant équilibré pour permettre la mise à carre des skis sur la neige?

Essentiellement, l'évaluation renvoie aux compétences de base de l'AMSC : une position centrée et mobile, diriger avec le bas du corps si possible et maintenir l'équilibre sur les carres.

Demandez

Pour connaitre le handicap spécifique à l'individu, un moniteur de ski adapté doit se concentrer sur le potentiel de l'élève tout en reconnaissant tous les défis et d'où ils proviennent.

Demandez	Recherchez
Est-ce que l'individu pratique d'autres sports?	Des sports qui exigent de l'équilibre, de la force et de la mobilité, car ces expériences peuvent être utilisées pour transférer certaines habiletés motrices et fonctionnelles en ski.
Est-ce que cette personne se considère comme active et en forme? Si oui, pourquoi?	L'aptitude à s'autoévaluer correctement.
A-t-il utilisé d'autres équipements sportifs adaptés et spécialisés?	Des équipements de sport qui pourraient être liés au ski.
Combien de temps peut-il se tenir debout ou marcher avec un appui?	Mesurer ses niveaux d'endurance en référence à la façon dont vous allez ajuster le rythme de la leçon.
A-t-il déjà skié?	Avant la blessure/maladie/ la cause (si la blessure est acquise).
Quels sont ses points forts?	La persévérance, la participation à d'autres sports, des attitudes positives, détermination.
À quels défis communs l'individu doit-il faire face?	Les mouvements limités, la fatigue, l'équilibre, la coordination, le manque de confiance en soi ou en sa capacité, la frustration par rapport à son handicap, etc.
Comment le skieur a-t-il surmonté les défis?	Si le skieur a surmonté des défis, comment a-t-il fait? Rechercher des réponses créatives. Recherchez la persévérance, etc.
Est-ce que la personne reçoit des traitements de physiothérapie?	Pourquoi des traitements et est-ce que ces derniers influenceront son ski.

Observez

Observez la personne pendant qu'elle marche et se déplace. Simultanément, associez la facilité de ses mouvements aux exigences de mobilités liées au ski

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
Est-il bien équilibré en se déplaçant?	Stabilité et instabilité sur son pied/ses pieds.	Plus la personne est instable sur son/ses pieds (s), plus elle dépendra des stabilos pour le soutien, l'équilibre et les virages.
Utilise-t-il un support supplémentaire pour faciliter les mouvements?	Le besoin d'utiliser une chaise, un dispositif d'aide à la marche, un mur ou une personne.	
Y a-t-il un côté du corps plus fort ou qui se déplace plus facilement que l'autre?	La faiblesse part des jambes, du tronc, du haut du corps ou d'une combinaison de ceux-ci.	Une faiblesse d'un côté aura une incidence sur la capacité de tourner, rendant les virages plus difficiles. Une faiblesse des muscles du torse aura une incidence sur l'équilibre latéral ainsi que vers l'avant et l'arrière. Une faiblesse à un membre supérieur du corps (Ex. : bras) aura une incidence sur la capacité d'utiliser les stabilos de ce côté.
Est-ce que les articulations de l'élève sont mobiles?	Flexion Rotation Pronation	Une plus grande mobilité articulaire facilitera une meilleure posture centrée mobile.
Dans quelle mesure l'élève utilise-t-il le haut de son corps pour soutenir le bas de son corps?	Utilisation du haut du corps pour déplacer la partie inférieure du corps	Plus le skieur utilise le haut du corps pour se soutenir, le plus instable il sera sur ses pieds, le plus dépendant il sera sur ses stabilos pour le soutien, l'équilibre et les virages.
Comment est la démarche de l'élève?	Alignement des pieds extérieur/ intérieur. L'alignement part de la colonne, des hanches, des genoux ou des chevilles.	Le pied qui pointe vers l'extérieur pourrait indiquer le besoin d'utiliser une bande de fixation des spatules des skis, assurant ainsi la coordination des spatules une fois en mouvement. S'il pointe vers l'intérieur, le chasse-neige pourrait être facilité (ce qui pourrait indiquer le besoin d'utiliser une bande de fixation des spatules des skis, assurant ainsi la coordination des spatules une fois en mouvement.), mais il pourrait être plus difficile de faire pivoter le pied intérieur, ce qui compliquerait le ski en parallèle.
Est-ce que l'élève boite?	Faiblesse ou mobilité restreinte sur un côté. Les jambes sont d'une longueur différente.	Une faiblesse d'un côté aura une incidence sur la capacité de tourner, rendant les virages plus difficiles. Une faiblesse dans les muscles stabilisateurs des jambes aura une incidence sur l'équilibre latéral, avant et arrière. Une faiblesse dans le segment supérieur du corps (ex. : bras) aura une incidence sur la capacité d'utiliser le stabilos de ce côté. Si une jambe est plus courte, essayez de consulter un technicien certifié de ski pour une solution potentielle. Cela permettra au skieur de maintenir une position plus équilibrée sur ses skis.
En position debout et en mouvement, maintient-il son corps au-dessus de ses pieds?	Se pencher d'avant en arrière ou latéralement.	Cela aura un impact direct sur la capacité du skieur à maintenir une position centrée et mobile.
Les mouvements sont-ils rapides ou lents?	Des mouvements rapides. Des mouvements lents.	Plus les mouvements sont rapides, plus la confiance est importante. Ceci va influencer la cadence du cours puisqu'une personne plus stable et mobile va être capable de trouver et maintenir son équilibre sur des skis plus facilement, et va donc apprendre plus rapidement.
En se déplaçant, est-ce que la personne démontre une capacité à isoler les mouvements du haut et du bas du corps?	Utilisation ou non du haut du corps lors de changements de direction. La capacité d'isoler le mouvement du haut de celui du bas du corps.	L'habileté a montrer la séparation des mouvements du haut et du bas du corps indique une plus grande mobilité. Inciter le skieur à se diriger en utilisant les membres inférieurs.

Évaluez

Voici six tests de mobilité et de force pouvant être réalisés dès que possible portant sur les mouvements et la force nécessaires pour le ski.

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
L'équilibre et l'endurance	Est-ce que le skieur perd l'équilibre parce qu'il se penche ou se déplace latéralement, par l'avant et l'arrière, ou en raison d'instabilité au niveau du torse? Lorsque le skieur se déplace, remarquez-vous une diminution de la capacité de fléchir ou une faiblesse d'un côté ou de l'autre?	Plus l'instabilité en raison de l'équilibre en position debout sur son pied est grande, plus le skieur dépendra sur ses stabilos pour le soutien, l'équilibre et l'endurance. Si une faiblesse se fait sentir après un certain temps, vous pourriez voir une détérioration de sa capacité à effectuer certaines manœuvres correctement.
	Peut-il rester debout à l'aide de son équipement pendant au moins 1 minute sans perdre l'équilibre ou se fatiguer? Après le test, demandez à l'élève d'évaluer le niveau de fatigue.	Le moins de fatigue il y a, plus longues seront les périodes de ski. Faites référence à cette échelle de fatigue pendant vos séances de ski.
Flexion et extension	Vérifiez l'amplitude des mouvements verticaux, en mettant l'accent sur la capacité de flexion et d'extension de des chevilles, des genoux et des hanches. Avec quelle facilité le skieur peut-il rester en équilibre en exécutant cet exercice? Vérifiez si certaines articulations bougent plus facilement que d'autres pendant l'exécution du mouvement. Lors d'une flexion, est-ce qu'il compense par une hyperflexion d'une articulation parce que les autres sont limitées?	Plus grande est la capacité du skieur à fléchir les articulations inférieures, plus il aura une position athlétique. Moins un skieur peut fléchir les articulations, plus sa position verticale devra rester centrée sur ses skis. Si le skieur est capable de bouger une articulation plus facilement que l'autre, cela affectera sa capacité à maintenir une position centrée lors d'un mouvement avant et arrière. Si la facilité de mouvement est dans les articulations du genou, le skieur se penchera vers l'arrière lorsqu'il fléchit, et s'il est capable de fléchir la cheville ou la hanche davantage, sa position en ski sera plus vers l'avant.
Latéralité	Quelle est l'amplitude des mouvements de l'individu lors de la rotation de ses genoux d'un côté à l'autre? Ce faisant, peut-il rester en équilibre? En utilisant une aide pour le soutien (par exemple, un mur), dans quelle mesure le skieur peut-il pencher d'un côté? Si le skieur est incapable de bouger ses genoux latéralement, déterminez quelle partie du corps rend le déplacement latéral possible.	Cela aura un impact sur la façon dont vous allez présenter la technique de mise à carre pendant la leçon de ski. Par exemple : si le skieur est incapable de bouger ses genoux latéralement, mais peut le faire avec sa hanche, alors vous pouvez enseigner au skieur à utiliser ce mouvement pour la mise à carre.

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
Pivot	Demandez à l'individu de faire pivoter son pied de gauche à droite (en gardant le haut du corps immobile, pointant le pied de chaque côté du corps). Peut-il isoler ce mouvement de la partie inférieure du corps seulement (possibilité de créer une séparation de corps supérieur et inférieur) ou doit-il utiliser sa hanche et le haut du corps pour réaliser le mouvement? S'il peut bouger son pied un peu sur le côté, peut-il le faire davantage s'il effectue ce mouvement en tournant sa hanche, ou son épaule dans la direction souhaitée?	Si le skieur peut tourner son pied, ce sera le mouvement à utiliser pour enseigner le pivotement lors du virage; si le mouvement vient du genou, alors la rotation viendra de cette articulation ainsi que de la hanche et le haut du corps.
Virage en chasse-neige	L'individu est capable de tourner ses pieds pour adopter une position de chasse-neige... Comment y parvient-il? Sinon, demandez-lui de s'asseoir sur une chaise et vérifier s'il peut faire un chasse-neige tournant ses pieds. Si cela ne fonctionne pas, demandez-lui de s'asseoir sur le sol avec les jambes droites devant lui et vérifiez s'il peut faire un chasse-neige en tournant ses jambes l'une vers l'autre.	La capacité de faire un virage en chasse-neige n'est pas indispensable pour la progression du skieur 4-pistes, mais s'il est capable de se déplacer de cette façon, alors vous devrez bien évidemment l'inclure dans vos étapes d'enseignement. Sinon, alors vous devriez le laisser faire et passer aux virages pour s'arrêter après avoir pratiqué la technique de mise à charge du talon des stabilos.
Agilité	Faire marcher l'individu en cercle dans les deux sens. Examinez la façon dont il se tient naturellement et exécute le changement de direction. Par exemple, est-ce qu'il soulève une jambe et tourne son pied dans la direction du déplacement? Est-ce qu'il guide le mouvement avec son genou, la hanche, ou l'épaule, et par la suite les membres inférieurs suivent?	En identifiant les articulations qui guident le mouvement et créent le changement de direction, vous aurez aussi trouvé les articulations à exploiter lors de l'enseignement du ski.

Faites des tests de mobilité fréquents, même avec des skieurs avec qui vous avez déjà skié. Vous pouvez constater qu'en raison d'une variété de facteurs, leurs niveaux de mobilité peuvent différer entre la dernière fois que vous avez skié ensemble et maintenant

Technique d'enseignement :

Lorsqu'il est approprié et pertinent pour un skieur 4-pistes, les étapes d'enseignement devraient respecter la méthodologie d'enseignement de l'AMSC autant que possible.

En tant que moniteurs de ski, lorsque vous travaillez avec des skieurs 4-pistes, vous rencontrez divers problèmes provenant de leur mobilité, de leur force, leur coordination et leur endurance avec la partie inférieure et supérieure du corps. Pour nous, c'est une excellente occasion d'utiliser notre connaissance du ski, notre créativité et les résultats des tests de l'individu pour assurer la réussite du skieur 4-pistes sur les pentes.

Ci-dessous, vous trouverez un guide en six étapes à suivre (de l'utilisation des stabilos et de la mobilité de base aux virages enchaînés).

En faisant « une évaluation de la mobilité de base », assurez-vous que votre skieur comprend le fonctionnement de l'équipement.

Assurez-vous d'avoir une chaise ou un banc disponible pour permettre au skieur de se reposer. De plus, assurez-vous que votre temps d'entraînement, ou votre leçon est basée sur la qualité et non la quantité.

Les résultats de test du « DOÉ » dicteront le déroulement de votre cours de ski. Par exemple, si les résultats de vos tests démontrent qu'en raison de la mobilité limitée de la cheville, du genou ou de la hanche, le skieur doit rester plus droit dans sa position centrée et mobile par rapport à sa mécanique corporelle. C'est en respectant cette caractéristique que vous souhaiterez promouvoir la progression du ski 4-pistes dans les étapes un à six.

Lorsqu'il s'agit du ski 4-pistes, nous essayons de faire en sorte que le skieur soit aussi centré et mobile que son corps le permet. Même si le skieur 4-pistes ne peut pas fléchir les chevilles, les genoux et les hanches également pour maintenir une position mobile centrée selon la définition de l'AMSC, il sera toujours en mesure de trouver une position centrée sur ses skis en fonction de sa capacité. Par exemple, un skieur 4-pistes ayant des mouvements très limités du bas du corps peut encore être centré sur ses skis en se tenant debout dans une position verticale, son centre de masse (CM) directement au-dessus de sa base de soutien (BS).

Étape 1 : Introduction aux équipements

Objectif

- **Sensibilisation aux stabilos ainsi qu'aux différents équipements.**

Évaluation / Observation	Provenance possible / Raison	Développement / Solutions
Pencher trop vers l'avant. Fléchir son corps au niveau de la taille.	La longueur des stabilos (B) est trop courte.	Allonger les stabilos.
Pencher trop vers l'arrière. Les stabilos sont trop loin devant les fixations des skis	La longueur des stabilos (B) est trop longue.	Raccourcir les stabilos.
Pencher sur le côté. Une épaule plus haute que l'autre.	Les stabilos sont de taille différente.	Ajuster les stabilos à la même longueur.
Lorsque les stabilos sont en position pour skier et tenus au bon endroit, mais qu'ils ne peuvent rester à plat sur la neige et que les freins causent une résistance involontaire.	La vis (C) est trop longue.	Raccourcir la vis (C).
Lorsque les stabilos sont en position pour skier et tenus au bon endroit, qu'ils restent à plat sur la neige, mais que lorsque le skieur veut utiliser les talons des stabilos pour ralentir, il doit se pencher vers l'avant et sacrifier son équilibre pour mettre les freins.	La vis (C) est trop courte.	Allonger la vis (C).

Étape 2 : Mobilité de base

Objectif

- **Se familiariser avec les bottes de ski et les stabilos en mouvement.**
- **Développer la confiance en sa mobilité sans skis, puis avec.**
- **Développer son équilibre.**
- **Introduire le pivot.**

Avec stabilos en position béquille (vertical) Pas de ski et sur un terrain plat	Position et équilibre	Pivot
Demandez au skieur de marcher ou de se déplacer en utilisant le talon des stabilos (stabilos en position béquille) pour se soutenir. Marcher en cercle dans les deux sens.	X	X
Demandez au skieur d'essayer de tourner ses bottes de ski pour adopter une position en chasse-neige.		X
Demandez au skieur de faire des petits sauts sur la neige dans ses bottes (si possible).	X	
Demandez au skieur de fléchir sa cheville, son genou et ses hanches (autant qu'il le peut) afin d'aller aussi bas que possible pour ensuite redresser toutes ses articulations.	X	
Demandez au skieur de faire pivoter son pied de droite à gauche, en essayant de pointer ses orteils d'un côté à l'autre. Il est très important d'observer comment le skieur utilise son corps pour faire sorte que son pied pour change de direction.		X

Si le skieur 4-pistes se fatigue trop en se propulsant lui-même avec les stabilos (en raison de problèmes d'endurance), vous pouvez l'aider à se propulser. Si vous aidez le skieur en le poussant, assurez-vous que votre action est douce et que l'équilibre du skieur ne risque pas d'être compromis.

Avec les skis et les stabilos en position verticale (terrain plat)	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Demander au skieur de glisser vers l'avant puis vers l'arrière. Voir la séquence de mouvement ci-dessous.	X		
Demander au skieur de sautillez sur la neige. Cet exercice sera sans doute impossible à réaliser, et même si les skis ne quittent pas la surface du sol, le skieur mettra en action l'ensemble de ses articulations et muscles	X		
Demandez au skieur de maintenir les skis à plat. Ëtre en mesure de maintenir les skis à plat sur la neige diminue la friction lors d'un pivot.	X		
Demandez au skieur de pivoter un ski, d'un coté à l'autre tout en maintenant ce dernier à plat. Ne pas oublier de viser un pivot réaliser par l'action des membres inférieurs.	X	X	
Demandez au skieur de placer ses pieds/skis en position de chasse neige sur la neige.		X	
Demandez au skieur de se pencher d'un coté et de l'autre en utilisant les stabilos comme support pour maintenir l'équilibre. Observer comment le skieur s'y prend pour réaliser l'exercice.	X		X

SÉQUENCE DE MOUVEMENT MONTRANT UN SKIEUR 4 PISTE SE POUSSANT VERS L'AVANT

Astuce : afin de réaliser l'exercice, le skieur peut placer ses stabilos (s'ils sont en position ski) pointe vers l'extérieur lors d'une poussée avant ou pointe vers l'intérieur lors d'une poussée vers l'arrière.

SÉQUENCE DE MOUVEMENT MONTRANT UN SKIEUR 4 PISTE SE POUSSANT VERS L'ARRIÈRE

Avec les skis et les stabilos en position HORIZONTALE (terrain plat)	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Recommencer tous les exercices ci-dessus	X	X	X
Le skieur doit continuer à pratiquer l'équilibre lors de ses déplacements	X		

Étape 3 : Glisse et arrêt

Objectif

- **Être en confiance lors de la descente en ligne droite.**
- **Développer l'équilibre lors de la descente.**
- **Maintenir les stabilos en bonne position lors de la descente.**
- **Effectuer sur le terrain un arrêt assisté et avec les talons.**

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Glisser sur un terrain plat, arrêt progressif provoqué par le plat de la pente. Demandez au skieur de se pousser (si possible) avec l'aide de ses stabilos afin de faire glisser ses skis sur la neige.	X		
Demandez au skieur de s'assurer que les skis de ses stabilos glissent sur la neige, un de chaque côté du ski, à mi-chemin entre la pointe de la botte de ski et la spatule du ski.	X		

Technique de mise à charge des talons des stabilos :

Ceci s'effectue en appliquant une pression sur le talon des stabilos en fléchissant légèrement la cheville, le genou et la hanche, tout en poussant les stabilos vers l'avant en direction de la spatule des skis. Si le skieur 4-pistes est incapable de fléchir la cheville et le genou, alors il pourrait être en mesure d'arriver au même résultat en étendant ses bras pour augmenter la pression sur le talon du stabilo sur la neige, les obligeant ainsi à ralentir jusqu'à l'arrêt complet. S'il nécessite encore un peu plus d'aide, il pourrait fléchir la hanche étant donné que peu est nécessaire pour fournir la résistance pour arrêter.

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Glisser sur un terrain plat/mise à charge du talon des stabilos : Comme ci-dessus, mais cette fois, le skieur utilise la technique de mise à charge du talon des stabilos pour s'arrêter.	X		
Monter de côté la pente Le skieur positionne ses skis directement perpendiculaire à la ligne de pente, les stabilos à ses côtés (en position de ski ou béquille, la position béquille étant plus facile). Le skieur lève en alternance le ski gauche et le droit, en utilisant les stabilos en soutient, et les déplace vers le haut de la colline, en les gardant directement perpendiculaires à la ligne de pente. Répétez cette action jusqu'à ce que vous atteigniez la hauteur désirée sur la pente. En raison de problèmes de mobilité, force et endurance, ceci peut être irréalisable ou trop fatigant pour votre skieur 4-pistes. Si tel est le cas, alors trouvez d'autres moyens pour l'aider à monter sa pente jusqu'au point de départ souhaité.	X	X	X

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Après avoir monté de côté, les skis perpendiculaires à la ligne de pente, le skieur 4-pistes se positionne face au bas de la pente avec les stabilos vers le bas. Ceci lui procurera la stabilité pour que ses skis pointent vers le bas comme démontré dans la séquence ci dessous.	X	X	X
Commencez à glisser en tournant les stabilos pour qu'ils soient face au bas de la pente. Le skieur devrait maintenir une position centrée et mobile jusqu'à ce qu'il vienne naturellement à un arrêt sur le terrain plat.	X		
Demandez au skieur de s'assurer que les skis de ses stabilos glissent sur la neige, un de chaque côté des skis à mi-chemin entre le bout de la botte de ski et la spatule du ski.	X		
Demandez au skieur 4-pistes d'effectuer le même exercice, mais en utilisant la technique de mise à charge du talon des stabilos pour s'arrêter.	X	X	X
Si le skieur 4-pistes est capable de faire une formation chasse-neige avec ses skis, effectuez le même exercice, mais en utilisant le chasse-neige pour arrêter.	X	X	X

SÉQUENCE DE MOUVEMENT MONTRANT COMMENT ALLER D'UNE POSITION PERPENDICULAIRE À LA LIGNE DE PENTE JUSQU'À UNE POSITION FACE À LA LIGNE DE PENTE.

COMMENT INSTALLER LES STABILOS AVANT DE LAISSER ALLER À LA GLISSE

Une fois que le skieur est à l'aise et confiant avec les étapes ci-dessus, travaillez davantage la position et l'équilibre, la première compétence de base du skieur, la position centrée et mobile.

Avec les stabilos en position de ski	position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Glisser sur la pente avec un saut pour la mise à charge du talon des stabilos ou un arrêt en chasse-neige : Seulement si cela est réalisable par le skieur, effectuez le même exercice que ci-dessus, mais pendant la descente vers le bas de la pente, demandez-lui de faire un petit saut.	X		
Observez si le skieur maintient une position centrée; si tel est le cas, tout le ski devrait être soulevé du sol pendant le saut.	X		
Si la spatule du ski reste au sol lors du saut, le skieur est trop loin vers avant dans sa position; si l'arrière du ski reste sur le sol et que seulement la spatule du ski est soulevée, le skieur penche trop vers l'arrière.	X		
Glisser sur la pente avec un saut et une flexion pour la mise à charge du talon des stabilos ou un arrêt chasse-neige : Comme ci-dessus, en augmentant toutefois la difficulté en demandant au skieur de plier après le saut.	X		X

Remarque : la technique de mise à carre est utilisée tout au long de la montée de côté de la pente pour accomplir ces tâches.

À cette étape, et selon les niveaux d'endurance du skieur, soyez aussi créatif que possible pour rendre leçon plaisante tout en travaillant continuellement sur la position et l'équilibre et en maintenant un ski à plat, le skieur ayant recours le moins possible aux stabilos. Par exemple, tout en glissant sur la pente en ligne droite, demandez au skieur de lever ses stabilos, faire un petit pas de danse, jouer a « Simon dit », regarder droit en avant, chanter une chanson, etc.

REMARQUE : Ce ne sont ici que quelques suggestions. Assurez-vous de choisir des défis ou des exercices qui conviennent à votre skieur et à son niveau précis de mobilité.

Étape 4 : Virage simple

Objectif

- **Réaliser un virage simple jusqu'à l'arrêt dans chaque direction.**
- **Développer et mettre en pratique du pivot et la mise à carre.**
- **Continuer et maintenir l'apprentissage de l'équilibre en mouvement.**
- **Introduire les virages enchainés.**

SÉQUENCE DE MOUVEMENT MONTRANT UN VIRAGE SIMPLE VERS LA GAUCHE

Pour que le skieur 4-pistes ait les meilleures chances de succès lors du virage, il est important qu'il soit le plus confiant possible pour maintenir l'équilibre, ses skis à plat sur la neige dans la mesure de sa mobilité et de la position naturelle de son corps. Comme avec tous les styles de ski, lorsque les skis sont à plat sur la neige, il y a moins de résistance lorsqu'il pivote (l'action de la rotation du ski dans la direction du déplacement). Si les skis sont sur les carres, ou « vacille » d'une carre à l'autre parce que le skieur ne peut maintenir l'équilibre sur ses skis à plat, alors il devient plus difficile de virer les skis dans la direction de déplacement en raison des carres qui accrochent dans la neige, créant plus de résistance. Ceci est très important pour le skieur 4-pistes qui aura généralement une faiblesse dans un ou plusieurs membres ou d'autres parties de son corps. Meilleure est la position d'équilibre et le plus à plat les skis pourront se déplacer sur la neige, plus facile ce sera pour le skieur de virer ou pivoter.

Dans votre enseignement du ski, peu importe les capacités de l'élève, assurez-vous que vous essayez de promouvoir ces trois procédures :

1) Les skis à plat sur la neige,
2) Pivoter les skis dans la direction du déplacement,
3) Utilisation progressive des carres selon la pente, du choix du terrain et la vitesse

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Virage simple à l'arrêt, sur la même pente qu'à l'étape 3 Sur un plat de la pente et en utilisant les stabilos en soutient, demandez au skieur de se tenir debout avec les skis le plus à plat possible. Utilisez l'effort de direction décrite plutôt pour se diriger dans les deux sens. Ceci permettra de sentir les mouvements à être utilisés pour le pivot/ virage des skis. Assurez-vous que l'effort de direction est effectué à partir de la partie fonctionnelle la plus basse du corps, soutenue en cas de besoin par les articulations supérieures et en tournant les stabilos dans la direction de déplacement.	X	X	X
Faites commencer le skieur sur une petite pente et faire une descente vers le bas de la pente; à un moment donné, il entreprend un virage dans une direction. Le skieur continue de tourner ses skis dans la même direction jusqu'à l'arrêt. Faire répéter le skieur autant que nécessaire en mettant l'accent sur la direction provenant de la partie fonctionnelle la plus basse du corps de celui-ci.	X	X	X
Répétez tout en essayant de tourner dans la direction opposée. Continuez à pratiquer les virages individuels en mettant l'accent sur la direction continue en souplesse tout au long du virage. Au fur et à mesure que la confiance et la réussite s'installent, invitez le skieur à commencer un peu plus haut et aller un peu plus vite.	X	X	X

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
L'enseignement des stratégies d'évaluation et de développement : Si le skieur 4-pistes a du mal à terminer le virage, ceci pourrait être dû à certains problèmes, tels que : • Une position déséquilibrée sur ses skis. Revenez à la promotion de la glisse et de rester dans la position centrée qui est naturelle pour le skieur 4-pistes. • Les skis ne sont pas à plat sur la neige. Examinez comment le skieur mettre à plat ses skis par rapport à ses niveaux de mobilité et la position naturelle du corps. S'il n'a pas la force ou la mobilité de diriger les articulations qu'il utilise, cela pourrait signifier d'essayer d'utiliser d'autres parties du corps ou d'équipement afin aider le skieur dans son effort de virage : Par exemple : • Diriger le genou dans le sens du déplacement; • Diriger la hanche dans le sens du déplacement; • Diriger les stabilos et les épaules dans le sens du déplacement;	X	X	X

Ces derniers mouvements provoqueront davantage un mouvement de rotation aidant le virage. L'AMSC favorise la direction par la partie inférieure du corps, parce que les mouvements de rotation peuvent nuire à la performance en ski.

Les méthodes d'enseignement de l'amsc doivent être suivies dans la mesure du possible. il est important de se souvenir que le skieur 4-pistes peut ne pas être conforme à ce modèle, cette méthode et enseignement.

Par exemple, un skieur 4-pistes étant limité quant à la force du bas du corps et de la mobilité aura du mal en essayant de diriger avec la partie inférieure du corps. Par conséquent, diriger le virage en utilisant la partie supérieure du corps (de rotation) permettrait au skieur de virer, de contrôler et de skier au mieux de ses capacités.

Souvenez-vous seulement d'essayer et commencer le mouvement par la partie fonctionnelle la plus basse du corps et avancer progressivement

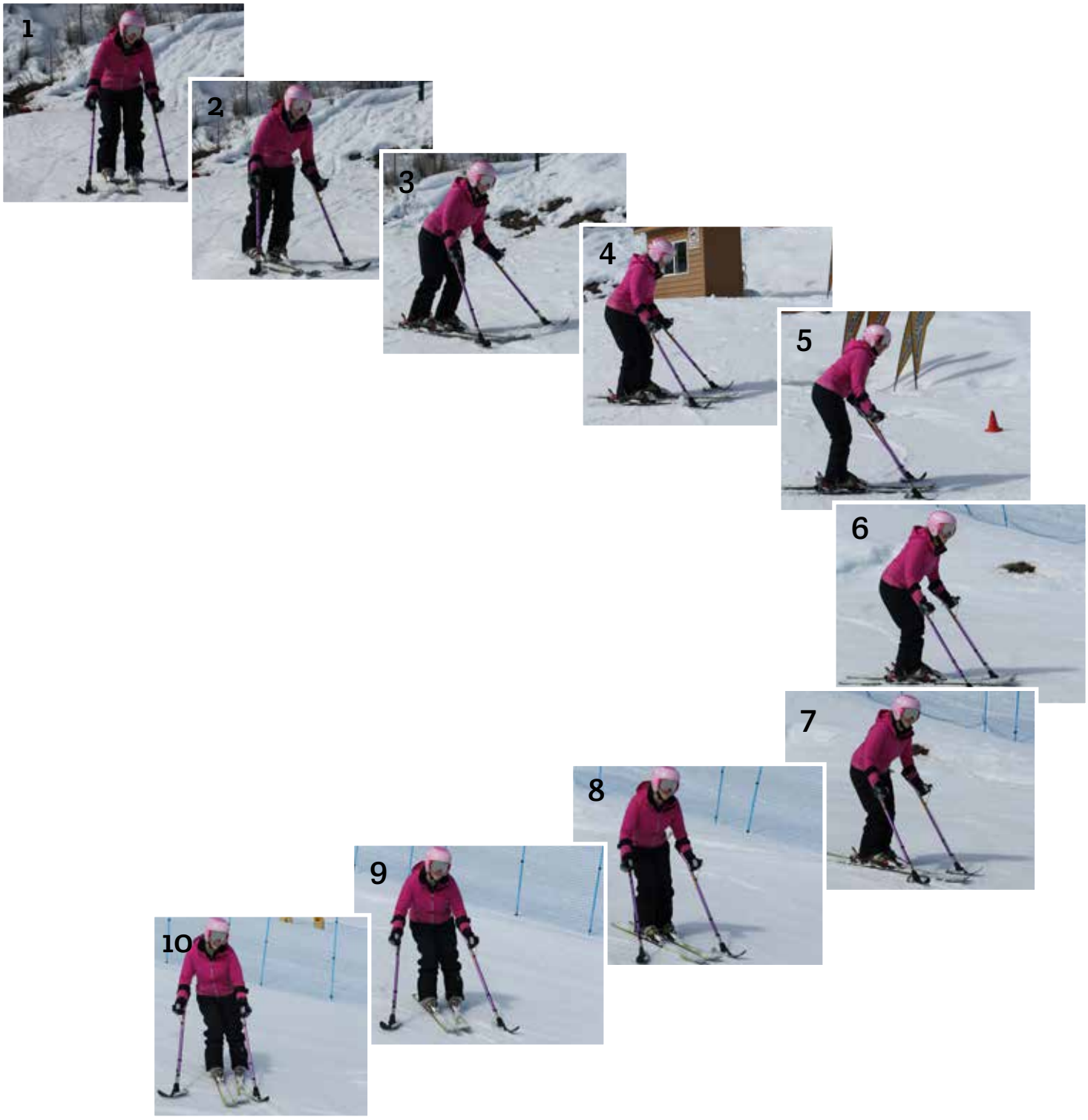
Étape 5 : Enchaînement des virages

Objectif

- **Enchaîner deux virages et virages multiples.**
- **Contrôler la vitesse en utilisant la forme du virage.**
- **Poursuivre le développement des références techniques.**
- **Pratiquer des changements de rayon (courts et longs) et de vitesse des virages**

Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Enchaînement de deux virages (pente facile) Utilisez la même procédure qu'avec un seul virage, mais au lieu de se tourner pour arrêter, le skieur doit tourner ses skis dans la direction opposée, à mesure qu'il sent la diminution de la vitesse du premier virage. Il continue ensuite le second virage, en se dirigeant vers l'obtention d'un arrêt. Répéter au besoin jusqu'à ce que le skieur soit capable de maitriser sa vitesse et maintenir une position centrée et mobile pendant les deux virages.	X	X	X

SÉQUENCE DE MOUVEMENT DE VIRAGE MULTIPLE



Avec les stabilos en position de ski	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Virage en guirlande : En utilisant la même pente, demandez au skieur 4-pistes de relier les virages tout en restant le plus possible dans la ligne de pente (ainsi, les skis du skieur changent légèrement de direction dans les deux sens sans toutefois traverser entièrement la pente ou compléter un virage). Remarque : Plus le skieur skie dans la ligne de pente, plus il ira vite; donc, assurez-vous qu'il est capable d'arrêter avant d'essayer cette manœuvre.	X	X	X
Enchaînement des virages : Incitez le skieur à enchaîner les virages en orientant les skis dans la direction de la ligne de pente. À cette étape, commencez à encourager le skieur à monter plus haut dans la pente et à essayer de nouvelles pistes. Comme avec tous les changements de pentes, assurez-vous que le prochain défi ou le choix du terrain est faisable par l'élève.	X	X	X

Voici des photos (ci-dessous) de deux skieurs 4-pistes dans une position centrée et mobile en rapport à leurs niveaux de mobilité; un skieur a la force et la mobilité d'avoir une certaine flexion de la cheville, du genou et de la hanche, alors que l'autre a un mouvement très limité dans ses articulations inférieures.

Les deux skieurs, même si leurs corps fonctionnent de différentes manières, sont en mesure d'être dans une position centrée par rapport à leurs niveaux de mobilité. En raison de sa plus grande mobilité dans les articulations inférieures, le skieur démontre une position légèrement plus athlétique; le skieur est plus à la verticale, mais est toujours centré sur ses skis avec son centre de masse (CM) sur sa base de soutien (BS).

SKIEUR AVEC UNE BONNE MOBILITÉ DANS LES ARTICULATIONS DES MEMBRES INFÉRIEURS

SKIEUR AVEC UNE POSITION DROITE OU MONTRANT PEU DE FLEXION

Si un skieur a un mouvement limité des chevilles et des genoux, mais capable de plier au niveau de la hanche ou la taille, il peut être tentant de le faire plier au niveau de la hanche ou de la taille, comme indiqué dans la photo ci-dessus. Ceci est déconseillé, car ceci oblige le skieur à être hors de l'équilibre en raison de son CM qui est devant son BS. Cette position va également ajouter plus de tension sur le bas du dos du skieur.

Étape 6 : La progression des virages et encore plus.

Objectif

- **Poursuivre le développement des références techniques.**
- **Expérimenter en changeant le rayon (court et long) et la vitesse du virage.**
- **Expérimenter et développer sa confiance à des vitesses différentes, sur un terrain et dans des conditions de neige différentes.**

Une fois qu'un skieur 4-pistes enchaîne les virages sur un terrain débutant (espace pour débutants et pistes vertes faciles), poursuivez en augmentant la vitesse, l'inclinaison, la variabilité du terrain et de la performance en ski.

À ce niveau, l'objectif est l'amélioration et le raffinement des habiletés en ski pour permettre au skieur de maintenir son équilibre tout en conduisant ses skis en un arc circulaire et régulier afin d'ajuster la forme du virage en fonction de l'inclinaison, du contrôle de la vitesse et d'introduire les habiletés telles que le contrôle de la pression, la synchronisation et la coordination.

Ci-dessous figure un tableau d'exercices, d'entraînements et de résultats de performances qui s'appliquent aux skieurs 4-pistes de ce niveau.

NOTE : Assurez-vous que tous les exercices et tactiques utilisées demeurent faisables pour le niveau d'habiletés, de confiance et de mobilité de votre skieur 4-pistes.

Niveau intermédiaire, skieur 4-pistes	Position & équilibre	Pivot	Mise à carre	Contrôle de pression	Synchronisation et coordination
Soulever les stabilos au début de chaque virage.	X				
Soulever le stabilo intérieur au virage tout en gardant celui à l'extérieur au sol.	X		X		
Glisser latéralement, de chaque côté.	X		X	X	
Sauter / sautiller au début de chaque virage. (Lorsque possible selon le niveau de mobilité de l'individu.).	X			X	X
Sauter / sautiller durant le virage au complet. (Lorsque possible selon le niveau de mobilité de l'individu.)	X	X	X	X	X
Faire un décompte pendant ses virages (1,2,3) 1 = au début du virage, 2 = à la ligne de pente, 3 = jusqu'à la fin du virage.					X
Chanter en skiant.					X
Flexion et extension.	X			X	X
Virage de patin à roues alignées.	X		X		
Virage de hockey.	X	X	X	X	X
Courts virages.	X	X	X	X	X
Skier plus rapidement sur les pistes faciles (vertes).	X	X	X	X	X
Skier sur des pentes plus abruptes.	X	X	X	X	X
Skier en contournant des arbres sur des pistes faciles (vertes).	X	X	X	X	X
Skier sur des surfaces variées (surface inégale et petites bosses).	X	X	X	X	X

Voici une liste de vérification proposée pour suivre l'évolution du skieur 4-pistes :

Liste de vérification	Incapable	Partiellement Capable	Capable
Position centrée et mobile à tout moment en fonction de la position du corps naturel, la mobilité et la force du skieur.			
Direction à partir de la partie inférieure du corps idéalement des pieds, ce qui fait tourner le fémur la cavité de la hanche, lorsque cela est possible. En cas d'incapacité à amorcer le virage à partir des pieds, indiquez alors d'où la direction vient.			
Les deux stabilos sur la neige, à mi-chemin entre les bottes de ski et les spatules des skis.			
Diriger de manière souple et continue tout au long du virage.			
Mettre les skis à plat pour entreprendre un nouveau virage.			
En confiance avec les différentes formes de virage.			
Être capable d'arrêter en tournant, des deux côtés.			
Surveillez la fatigue, favorisez les arrêts fréquents; ayez une chaise ou un banc à portée de la main.			

Exemples de skieurs 4-pistes

Le tableau suivant met en évidence quatre conditions communes qui pourraient influer sur les niveaux de mobilité et de force potentiels des skieurs 4-pistes. Nous ferons un survol des évaluations, des défis et des solutions visant à promouvoir les meilleures progressions pédagogiques afin de maximiser le potentiel de votre élève en skis.

Également dans la colonne des résultats de l'évaluation, chaque cas propose une image qui montre (en foncé) les muscles ou les régions du corps touché et celles non affectées. Dans le cas ci-dessous, l'image présente une diplégie des jambes qui touche les muscles des membres inférieurs du corps humain, généralement ceux des jambes, des hanches et du bassin. Chaque image doit être citée à titre d'exemple seulement.

Individu ayant une certaine mobilité du bas du corps ayant une diplégie dans les jambes		
Résultats d'évaluation	**Défis pour le ski**	**Solutions et des suggestions d'enseignement**
 • Marche de façon autonome avec un dispositif d'aide à la marche, avec une partie supérieure du corps forte, mais une légère faiblesse et manque de mobilité dans le bas du corps. • Est capable de flexion au niveau des chevilles, genoux et de la hanche également. Considère que maintenir la position athlétique est fatigant et par conséquent, après un certain temps son équilibre est affecté. • Pendant la marche, réalise un changement de direction en pointant son pied, mais soutient le mouvement avec la hanche. • Est en mesure de pointer son pied droit et son pied gauche vers l'intérieur et davantage avec l'utilisation des hanches. • Est en mesure de réaliser une légère flexion des genoux et avec l'utilisation des hanches est en mesure de fléchir davantage.	**Une position mobile et centrée** • En raison de sa capacité de flexion et d'extension des chevilles, des genoux et des hanches, il peut maintenir une position centrée et mobile, mais la fatigue apparaît en raison de la faiblesse du bas de son corps et il lutte pour empêcher cette position de nuire son équilibre, vers l'avant, l'arrière et le côté.	**Une position mobile et centrée.** • Favorisez une position centrée et mobile avec autant de flexion au niveau des articulations de la cheville, du genou et de la hanche. • Cela aidera à maintenir un meilleur équilibre en étant centré sur ses skis et à maximiser la mobilité de ses articulations inférieures. • Prenez des poses régulièrement pour mieux gérer la fatigue. • L'utilisation de stabilos (seulement si nécessaire) pour répartir son poids sur quatre points réduisant ainsi les niveaux de fatigue.

Individu ayant une certaine mobilité du bas du corps ayant une diplégie dans les jambes		
Résultats d'évaluation	**Défis en ski**	**Solutions et des suggestions d'enseignement**
	Diriger avec le bas du corps • Bien que l'individu soit capable de tourner son pied et articulations inférieures pour effectuer un changement de direction, c'est insuffisant pour faire un virage complet.	**Diriger avec le bas du corps** • La position centrée et mobile du skieur maximisera la mobilité de ses articulations inférieures permettant de diriger avec la partie inférieure du corps au potentiel maximum de l'individu. • L'individu est capable de tourner et diriger le bas de son corps et d'initier un mouvement venant du pied en montant. • Si le skieur est incapable de finir le virage en raison de la faiblesse de ses articulations inférieures, ajoutez une rotation de la hanche vers l'extérieur (seulement si nécessaire pour compléter le virage.
	L'équilibre sur les carres Est capable de se déplacer de côté, mais, en raison du mouvement latéral limité du genou, a des difficultés à maintenir l'angle afin de rester en l'équilibre pendant la mise à carre et l'achèvement du virage.	**L'équilibre sur les carres** Déplacez les genoux de côté, favorisez un angle plus accru de la hanche pour maintenir l'équilibre sur les carres ses skis.
• Marche à l'aide de dispositifs d'aide à la marche. Légère faiblesse au niveau du torse, mais avec une partie supérieure du corps forte par rapport à la poitrine et aux bras. • Se fatigue facilement en raison du manque extrême de mobilité dans les articulations inférieures et les efforts nécessaires pour se déplacer. • Pendant la marche, exécute un changement de direction en s'appuyant et en soutenant le dispositif d'aide à la marche, provoquant le haut du corps à diriger les efforts de rotation du pied. • Aucune flexion possible avec l'articulation de la cheville, très peu avec le genou, et plus à la taille. • Incapable de pointer son pied vers l'intérieur du corps. Lorsqu'il utilise sa hanche et le haut du corps pour diriger le même mouvement, il est réussi à pointer son pied vers l'intérieur jusqu'à 45 degrés. • Est capable de légèrement déplacer de côté la partie inférieure du corps, mais seulement en utilisant sa hanche. Aucun mouvement latéral avec le genou n'est possible.	**Une position mobile et centrée** • Difficulté à maintenir une position mobile et centrée selon la définition de l'AMSC en raison du manque de capacité à fléchir la cheville et le genou. • Tendance à se plier à la hanche ou à la taille; mais, ne pas être capable de fléchir à la cheville et au genou fait en sorte que la CM du skieur est en face de son BS, entraînant le skieur à être hors de l'équilibre (trop vers avant).	**Une position mobile et centrée.** • En raison du manque de mobilité de la cheville et du genou, demandez à l'individu de se redresser au niveau des hanches. Cela permettra au skieur de rester centré sur ses skis et dans la position la plus mobile possible, selon son niveau de mobilité. • Allonger les stabilos peut aider le skieur à maintenir une position verticale, plus centrée pour son niveau de mobilité et contribuera à aider et à soutenir la faiblesse du torse en maintenant cette position pendant le ski. • Avec ceci, tout en se tenant plus droit, la position de son BS directement au-dessus de son CM est favorisée. Donc, la position la plus centrée sur ses skis est maintenue en fonction du niveau de ses forces et de sa mobilité.

Individu ayant peu ou pas de mobilité du bas du corps. (par exemple : marche de spina-bifida — Diplégie CP)		
Résultats d'évaluation	**Défis en ski**	**Solutions et des suggestions d'enseignement**
	Diriger avec le bas du corps • En raison de la faiblesse du bas du corps, le skieur est incapable de tourner les skis avec ses pieds et ses jambes. • À de la difficulté à retenir les spatules de ski ensemble, surtout lorsqu'il essaie de virer.	**Le pivot dirigé par le bas du corps** • Dans ce cas, le skieur est incapable de diriger les articulations avec la partie inférieure de son corps en raison de la faible ou d'absence de mobilité dans cette partie de son corps. • Pour favoriser le meilleur ski pour cet individu, faire en sorte que la direction provienne de la partie basse du corps pouvant diriger le mouvement. Par les évaluations, nous avons vu que cela vient de la hanche; nous devrions donc enseigner le virage provenant d'un mouvement de rotation de la hanche. • Si la personne est incapable de terminer le virage avec ce mouvement, nous pourrions envisager de soutenir ce mouvement de plus haut, en tournant les épaules et en tournant les stabilos dans la direction du déplacement.
	L'équilibre sur les carres Est capable de se déplacer de côté, mais en raison de l'absence de mouvement latéral du genou, a des difficultés à maintenir l'angle afin de rester en l'équilibre pendant la mise à carre et la finition du virage.	**L'équilibre sur les carres** Pour maintenir l'équilibre sur les carres de ses skis, le skieur devra créer un angle de la région de la hanche/taille. Plus le skieur tente d'exécuter la mise à carre, plus l'angle sera nécessaire pour maintenir l'équilibre à basse vitesse.

Personne ayant une faiblesse d'un côté de son corps (par exemple : paralysie cérébrale hémiplégique gauche ou droite). Remarque : Cet exemple illustre un individu ayant une hémiplégie CP de gauche		
Résultats d'évaluation	**Défis en ski**	**Solutions et des suggestions d'enseignement**
Côté droit de ses fonctions du corps ayant normalement presque la pleine force et mobilité. Le côté gauche est plus faible et plus raide (mobilité limitée) que le droit. Est en mesure de saisir de sa main gauche, mais avec une force limitée. Est capable de marcher sans dispositifs d'aide, mais en utilise parfois dans sa main droite pour les trajets plus longs. Lorsqu'il marche et qu'il veut aller vers la gauche, le skieur est en mesure s'équilibrer du côté gauche (mais semble instable) et pointe le pied droit dans la direction vers laquelle il veut aller. Lorsqu'il veut tourner à droite, le skieur démontre de l'équilibre et une bonne stabilité sur la jambe droite et se balance la hanche gauche pour permettre au pied gauche de pointer vers la droite. Son pied gauche est légèrement tourné (en direction de son corps) dans sa position naturelle. Il est capable de fléchir toutes les articulations de son côté droit, mais a une flexion très limitée au côté gauche de son corps.	**Une position mobile et centrée.** En raison de ne pouvoir faire de flexion et d'allongement d'un côté de son corps et non de l'autre, il a tendance à se pencher d'un côté quand il tente d'obtenir une position athlétique, car seuls la cheville, le genou et l'articulation de la hanche du de droite peuvent fléchir, et le côté gauche demeure à la verticale et droit. Cela signifie que le skieur perd l'équilibre vers son droit quand il essaie de fléchir les articulations de sa jambe droite.	**Une position mobile et centrée.** Demandez au skieur de maintenir une position mobile et centrée en redressant le côté droit du bas de son corps pour qu'il correspondre à celui de gauche. De cette façon, même en étant plus droit, il maintiendra la position la plus centrée sur ses skis en fonction de son niveau de mobilité. Favorisez autant flexion sur son côté gauche que confortablement possible. Pour un développement à plus long terme, travaillez avec un physiothérapeute pour accroître la flexibilité du côté gauche plus rigide faible et avec un kinésiologue pour un plan d'exercice.
	Diriger avec le bas du corps Même s'il a la pleine mobilité et la capacité de diriger la jambe droite;lors du virage à gauche, il trouve que le ski gauche résiste alors qu'il pointe dans la direction opposée et il est incapable de diriger sa jambe gauche vers la gauche. Ceci fait que l'individu se déplace en ligne droite alors qu'il essaie de tourner vers la gauche. Lorsqu'il essaie de tourner à droite, il a de la difficulté, car la jambe gauche et le pied (ski à l'extérieur) sont incapables de diriger à droite en raison de la faiblesse et de la rigidité de son côté gauche.	**Diriger avec le bas du corps** Pour pouvoir faire un virage à gauche, encouragez le skieur à diminuer la charge sur sa jambe et son ski gauches autant qu'il le peut tout en appuyant, tournant et pivotant le pied et la jambe de droite dans la direction de déplacement (vers la gauche). En tournant à droite, en raison de la position naturelle du pied gauche tourné vers l'intérieur (pointant vers la droite) et la jambe gauche étant rigide, tout ce que vous devez faire pour commencer un virage à droite est d'assouplir la jambe droite, en créant plus de pression sur le ski gauche, le dirigeant dans la direction qu'il pointe. Pour compenser le manque de mobilité des articulations de la jambe gauche et augmenter l'angle de direction vers la droite, demandez à l'individu de tourner la hanche gauche dans le sens du déplacement (seulement autant que nécessaire pour permettre au skieur de compléter son virage). Cela fera en sorte que le skieur aura deux techniques distinctes pour tourner à droite et à gauche permettant de maximiser sa capacité de mieux skier en rapport ses niveaux de mobilité et de force.

Personne ayant une faiblesse d'un côté de son corps (par exemple : paralysie cérébrale hémiplégique gauche ou droite). Remarque : Cet exemple illustre un individu ayant une hémiplégie CP de gauche		
	L'équilibre sur les carres La faiblesse et la raideur du côté gauche rendent difficile la flexion des articulations afin de demeurer en équilibre sur son ski gauche.	**L'équilibre sur les carres** Le skieur pourra fléchir sa hanche et son genou du côté droit pour maintenir son équilibre sur ses carres en se tournant vers la gauche. En tournant à droite pour compenser la faiblesse et le manque de mobilité de son côté gauche, essayez de trouver des moyens où il peut utiliser son côté le plus fort pour soutenir le mouvement et créer les résultats souhaités. Par exemple, en assouplissant la jambe droite (la jambe à l'intérieur du virage) en tournant à droite et, tout en augmentant la pression sur le stabilo de droite sur la neige, fera fléchir le skieur du son côté gauche, se maintenant en l'équilibre sur les carres de son ski tout au long de la finition du virage.
• Une blessure récente a causé la double amputation du genou. • L'individu peut marcher sans les dispositifs d'aide à la marche et prend des forces, devient plus confiant et a un meilleur équilibre de jour en jour. • Durant une marche sur des distances plus longues, ces dispositifs seront parfois utilisés pour aider à l'équilibre et pallier la fatigue. • Il a une flexion complète du genou et de la hanche, mais sa prothèse à peu ou pas de flexion à la cheville. • Il est capable de pointer son pied (des deux côtés) en direction corps en tournant son fémur dans la cavité de la hanche.	**Une position mobile et centrée.** En raison de sa prothèse et la rigidité de sa botte de ski, l'articulation de la cheville est verrouillée dans une position, ce qui le rend incapable de bouger. En raison l'absence de pieds, l'individu n'est pas en mesure d'avoir de références les points de pression de chaque pied pouvant indiquer une position d'équilibrée.	**Une position mobile et centrée.** Selon l'angle fixe de la prothèse dans l'articulation de la cheville, expérimentez la flexion du genou et de la hanche afin de trouver la position la plus centrée et mobile pour le skieur dans ce cas. Plus le skieur fléchit son genou, plus il devra plier sa hanche afin de rester centré. Notez que sur la surflexion du genou et de la hanche, tout en réduisant le CM entrainant en une meilleure stabilité peut aussi avoir l'effet négatif de limiter la mobilité des articulations inférieures. Vous pouvez donner un repère visuel pour compenser l'incapacité de sentir la pression sur ses pieds, associé au fait d'être dans une position équilibrée sur ses skis. Par exemple : les épaules, les genoux et les orteils alignés et les hanches et le dos de ses fixations, etc. Promouvoir l'utilisation des stabilos pour le soutien en cas de besoin pour soutenir l'équilibre et à combattre la fatigue. En raison de la mobilité et de la force de ce skieur, ses progrès rapides étant capable d'être en équilibre et d'utiliser ses prothèses, son objectif serait d'utiliser ses bâtons de ski au lieu des stabilos au fil du temps.

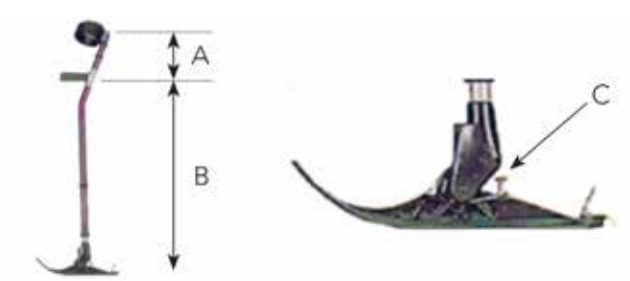
Personne ayant une faiblesse d'un côté de son corps (par exemple : paralysie cérébrale hémiplégique gauche ou droite). Remarque : Cet exemple illustre un individu ayant une hémiplégie CP de gauche		
	Diriger avec le bas du corps L'individu est incapable de ressentir l'effort de pivotement de ses pieds à cause des prothèses des deux côtés, ce qui rend la direction venant des pieds plus difficiles	**Diriger avec le bas du corps** Même si ce skieur a perdu la mobilité des articulations de la cheville, il peut encore diriger en provenance de la partie inférieure du corps en se concentrant sur la direction venant des genoux et sur le fémur tournant dans la cavité de la hanche.
	L'équilibre sur les carres En raison de l'absence de chevilles ou de pieds, il est difficile pour un skieur de sentir les mouvements de carres en provenance de cette partie de son corps.	**L'équilibre sur les carres** Comme ci-dessus, mais le skieur sera en mesure de se déplacer latéralement et rester en équilibre sur ses carres par pliant les articulations de ses genoux et des hanches.

RÉCAPITULATION : TOUJOURS FAVORISER LES MOUVEMENTS À PARTIR DE LA PARTIE FONCTIONNELLE INFÉRIEURE DU CORPS, SOUTENU PAR LA PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS ET LES STABILOS SEULEMENT LORSQUE NÉCESSAIRE.

Équipement :

Stabilos debout

Il est important d'ajuster les stabilos de manière à créer un environnement qui avantage le skieur et qui complète les positions du corps que le skieur est appelé à prendre.



La plupart des fabricants de stabilos fourniront des instructions complètes sur la façon d'assembler correctement ces derniers. Cependant, trois principaux réglages restent indispensables :
1 - Distance entre la manchette et la poignée (A);
2 - Distance entre la poignée et la base du ski (B);
3 - Réglage de la vis d'ajustement (C) si cette option est disponible.

1- Distance entre la manchette et la poignée (A)
La distance de la poignée au poignet reste la même comme il est expliqué dans la section des stabilisateurs (A)

2- Distance entre la poignée et la base du ski (B)

En position debout, le skieur 4-pistes est en mesure d'effleurer la surface de la neige avec le ski des stabilos à ses côtés. Si le skieur 4-pistes semble avoir problème d'équilibre et a besoin de plus de soutien provenant des stabilos en les ajustant plus longs, vous pouvez faire en sorte que le skieur maintienne une position plus centrée selon son niveau de mobilité.

3- Réglage de la vis d'ajustement (C)

Ajustez la vis de manière à ce que, dans une position équilibrée, le skieur puisse à peine sentir le frein en skiant. Assurez-vous d'avoir l'outil approprié pour ajuster (visser et dévisser), car cela change souvent. Réduire la longueur de la vis du talon à mesure que le skieur gagne en confiance (visser), ou l'augmenter si le skieur a besoin de plus de contrôle de vitesse au début (dévisser).

Équipements d'aide et de soutien à l'enseignement

Système d'attache avec cordon flexible pour spatules (Edgy Wedgie) :

L'Edgy Wedgie est un dispositif qui permet aux individus de garder les spatules de leurs skis ensemble. Peu dispendieux, ce dispositif est composé de deux pinces en plastique qui sont reliées entre elles par une pièce de caoutchouc et qui sont fixées à l'extrémité des skis (à l'intérieur de chaque ski). Ils sont principalement conçus pour les enfants qui apprennent à skier et fonctionnera mieux avec ce groupe d'âge. En raison de leur conception, les Wedgies Edgy ne sont pas efficaces pour l'enseignement aux adultes, car ils ne possèdent pas la force ou la durabilité pour subir les pressions supplémentaires des plus grands individus. Pour un adulte qui nécessite un soutien pour garder ses spatules rapprochées, pensez à utiliser un connecteur de spatules (décrit ci-dessous).

Système d'attache en métal et non flexible pour spatules (Ski-Tip connector Bra) :

Un connecteur de spatules des skis est un dispositif plus durable et plus fort qu'un Edgy Wedgie. Il est fait de métal et s'accroche aux spatules des skis, ce qui est efficace pour une personne qui a besoin de garder ses spatules rapprochées. Sa conception solide les rend plus difficile à utiliser pour les enfants. Si un dispositif est nécessaire pour permettre à un enfant de garder ensemble ses spatules, l'Edgy Wedgie est tout indiqué.

Système d'attache permettant au talon des skis d'être distancé l'un de l'autre (Heel Spacer) :

Ce dispositif est une pièce d'équipement qui est placé entre les talons des bottes de ski d'un individu lui permettant de garder l'arrière ses skis séparés. Ils sont en vente dans différentes grandeurs en fonction de la distance de séparation requise pour les besoins du skieur. Lorsqu'ils sont combinés avec un Edgy Wedgie ou une bande de fixation des spatules, ceci peut aider une personne à maintenir une forme de chasse-neige.

Procédures de remontées mécaniques

Tapis roulants / tapis magiques :

Les stabilos doivent être dans la position de ski pendant la remontée sur le tapis roulant de sorte que le skieur peut les poser sur chaque côté du tapis et s'en servir au besoin pour l'équilibre sans qu'ils ne s'accrochent. Envisagez d'avoir une chaise pliante pour se reposer au sommet et au bas de la pente.

L'arbalète (T-Bars) et la remonté de type Poma :

Quand vous utilisez les remontées à surface, les stabilos devraient être en position de ski sur le sol pour aider à l'équilibre en cas de besoin. Il est conseillé d'utiliser les remontées, tels T-Bars et Poma lift au minimum autant que possible, en raison de l'augmentation de la fatigue d'être sur une jambe pendant de longues périodes de temps, et la pression causée par les déplacements vers le haut des pentes.

Un débutant peut ne pas être en mesure de l'utiliser; la capacité est déterminée par la mobilité, l'équilibre et l'endurance du skieur. Soyez à l'affût de l'espacement entre deux skieurs sur un T-bar, tous deux utilisant tous deux des stabilos et partageant la remontée; il existe un risque que les deux stabilos intérieurs puissent se coincer. Ceci est faisable, mais assurez-vous que l'utilisateur de stabilos est à l'aise avec la remontée de ski avant de le jumeler avec un autre utilisateur de stabilos.

Télésièges :

Les procédures d'embarquement de télésièges identiques à tous les skieurs. Avant que le skieur ne s'assoie sur le siège, s'assurer que les stabilos sont dans la position de ski, soulevés et devant le skieur comme il s'assied, pour éviter qu'ils ne se coincent sous le siège au moment de s'asseoir.

Il est recommandé d'abaisser la barre de sécurité seulement une fois que les skis sont à quelques pieds au-dessus de la neige afin de permettre le dégagement en cas d'arrêt brusque du télésiège.

SÉQUENCE DE MOUVEMENT MONTRANT L'EMBARQUEMENT DANS LE TÉLÉSIÈGE

9.4 - Personne vivant en situation de handicap et utilisant le Sitski (monoski, bi-ski et quad-ski)

Aperçu

Il existe de nombreux types de sitskis sur le marché et d'autres modèles sont en développement. Le sitski est un appareil qui comporte un siège moulé et placé sur un cadre qui, à son tour, est fixé sur un ski. Le siège doit être bien ajusté, car il agit à la manière du pied du skieur dans une botte de ski. Sur la plupart des sitskis, le cadre est monté avec une suspension et peut être soulevé pour être chargé sur un télésiège. Le skieur est également équipé de stabilos courts réglables pour faciliter l'équilibre et d'autres manœuvres. Plusieurs modèles existent dans l'industrie et plusieurs autres viendront bonifier les modèles déjà existants.

Du point de vue d'un moniteur, enseigner à une personne utilisant un sitski consiste à faire une bonne évaluation des habiletés, de la force et de la mobilité, en plus de choisir l'équipement approprié afin de lui permettre d'atteindre un maximum d'autonomie.

L'évaluation des capacités physiques d'une personne dans le cadre d'activités physiques telles que le ski est primordiale. Il s'agit de la toute première étape dans l'élaboration d'un programme adapté de ski avec une progression individualisée et elle est utilisée pour déterminer les capacités de la personne, la technique de sitski appropriée ainsi que le choix de l'équipement pour le ski adapté. Elle est également utilisée pour établir des objectifs en rapport avec l'autonomie de l'élève, planifier sa progression et son apprentissage en ski. L'évaluation n'est pas et ne devrait jamais être une évaluation qui est seulement statique. Le ski étant un sport de mouvement, l'évaluation du skieur devrait également être faite en mouvement.

Voici quelques-uns des handicaps les plus courants pour lesquels un sitski peut être utilisé :

- Amputation
- Déséquilibre
- Paralysie cérébrale
- Accidents cérébrovasculaires (ACV)
- Épilepsie
- Déficience des membres inférieurs (force, endurance, spasmes, proprioception, etc.)
- Sclérose en plaques
- Dystrophie musculaire
- Maladies neuromusculaires
- Paralysie et parésie (paraplégique et quadriplégique)
- Poliomyélite
- Syndrome post-polio
- Spina Bifida
- Lésion de la moelle épinière
- Traumatisme craniocérébral

Plusieurs autres handicaps peuvent être ajoutés à cette liste. De plus, il y a les skieurs qui souffrent de handicaps de types progressifs ou dégénératifs. Ils ont peut-être commencé à skier avant la maladie ou l'accident, mais deviendront éventuellement des skieurs utilisant un sitski en raison de la nature progressive de leur maladie. En certaines occasions, vous pouvez également rencontrer des skieurs avec une problématique aux genoux et donc incapables de skier debout, mais qui avec l'utilisation d'un sitski, le pourraient certainement.

Évaluation des habiletés

Considérez le fait que chaque élève présente un cas unique, car les effets d'une blessure ou d'un handicap varient d'une personne à une autre. Une analyse complète et détaillée est nécessaire pour déterminer l'équipement et la technique de ski les mieux adaptés à ses besoins. Nous proposons donc une évaluation des habiletés en suivant le processus DOÉ.

Les facteurs déterminants de l'habileté fonctionnelle sont les suivants :

1) Niveau de blessure en cas de traumatisme de la moelle épinière ou la nature du handicap,
2) Équilibre,
3) Mobilité,
4) Force physique,

Une blessure de la moelle épinière est une blessure qui peut temporairement ou de manière permanente réduire ou cesser le contrôle moteur et les informations sensorielles provenant de zones du corps qui sont en dessous du niveau de la blessure médullaire. La réduction sensorimotrice peut être complète ou incomplète. Nous avons trente et une (31) paires de nerf qui sortent de la colonne vertébrale et chacune de ceux-ci vont innerver différentes parties du corps (muscles et organes). L'impact ou la sévérité d'un traumatisme est en lien avec l'endroit sur la colonne ou se situe le traumatisme. Plus le traumatisme est près de la tête, plus l'impact est important. Les traumatismes de la moelle épinière sont habituellement classés en deux grandes catégories : Paraplégie et Quadriplégie. Paraplégie est une atteinte complète ou partielle des membres inférieurs et de certains muscles du tronc. Quadriplégie est une atteinte complète ou partielle des muscles des membres inférieurs et supérieurs. Enfin, si la lésion médullaire provient d'un traumatisme, nous utiliseront le terme lésion médullaire traumatique (LMT).

Un traumatisme médullaire peut également provenir d'autres causes telles l'infection, la perte d'approvisionnement en sang à la moelle épinière, la compression par un cancer ou par le biais d'une dégénérescence lente des os de la colonne vertébrale (vertèbres) comme l'arthrose, qui diminuent de façon permanente la circulation de l'information du canal neural dans la moelle épinière. Finalement, sans entrer dans la catégorie des traumatismes de la moelle épinière, le spina-bifida est également une déficience qui atteint la moelle et affecte partiellement ou complètement les fonctions sensorimotrices. Enfin, si la lésion médullaire ne provient pas d'un traumatisme, nous utiliseront le terme lésion médullaire non traumatique (LMNT).

Avant de faire l'évaluation des habiletés, nous définissons quelques concepts simples, mais importants qui faciliteront votre compréhension en ce qui concerne les blessures de la moelle épinière. Ceux-ci sont :

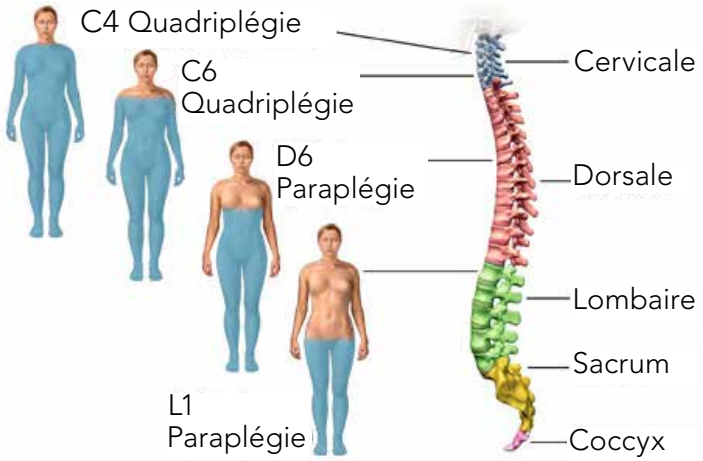
1) Niveau de la blessure sur la moelle épinière,

2) Complet et incomplet.

1- Niveau de la blessure médullaire

Dans l'image ci-dessous les parties du corps de couleur bleue indiquent les fonctions motrices et sensorielles qui ne devraient pas fonctionner si la lésion médullaire traumatique est complète au niveau indiqué. Normalement, un individu décrit sa blessure en commençant par la première lettre du nom de la section de la moelle.

Par conséquent, une LMT est nommée selon la dernière vertèbre à partir de laquelle les fonctions motrices et sensorielles sont intactes. Alors, quand un skieur dit être D6, cela voudrait dire qu'au-dessus de ce niveau, toutes les fonctions motrices et sensorielles sont intactes, donc fonctionnelles. Cela vous indique également qu'en dessous de ce niveau, tous les muscles, y compris les abdominaux et les muscles du dos, ne fonctionnent pas, ce qui, par conséquent, aura une incidence sur la capacité à maintenir l'équilibre, les mouvements du haut du corps vers l'avant et l'arrière ainsi que latérale.



2) Complet et incomplet :

Lorsque la LMT d'une personne commence et se termine au même niveau sur le canal rachidien, on l'appelle « LMT complète ». Inversement, quand une LMT commence et se termine à un niveau différent sur le canal rachidien, on l'appelle « LMT incomplète » ou « LMNT incomplète ». Cette information est très importante pour l'évaluation faite par le moniteur. Prenons l'exemple de la troisième personne (ayant une LMT à D6) dans l'image ci-dessus. La personne vous dit maintenant que sa LMT est incomplète et se termine au niveau L1. Dès lors, vous comprenez qu'au-dessus de D6, toutes les fonctions motrices et sensorielles sont normales. Toutefois, l'information « incomplète » révèle qu'entre D6 et L1, il y a des fonctions sensorielles ou motrices (ou les deux) qui demeurent fonctionnelles. Donc, ceci pourrait augmenter le nombre de muscles fonctionnels et l'habileté du skieur à utiliser des muscles supplémentaires pour réussir à se tenir en équilibre.

Chaque moniteur doit avoir parcouru la fiche médicale avant de débuter le processus DOÉ.

Demandez

Demandez	Recherchez
Quel niveau de blessure avez-vous?	La partie du corps qui n'est pas atteinte par le LMT ou LMNT. Identifiez la partie du corps qui fonctionne normalement.
Est-elle complète ou incomplète?	Les fonctions motrices et sensorielles préservées sous la LMT ou LMNT.
Demander le niveau de fonctionnement dans ces membres. Si vous n'avez pas d'outils spécifiques pour mesurer l'amplitude du mouvement, utiliser le côté non atteint en guise d'élément comparatif.	Pour les membres supérieurs, force des mains, flexion et extension des doigts, extension/flexion et rotation des poignets, flexion et extension des biceps et triceps. Vous pouvez faire le même bilan pour le torse et les jambes.
S'il s'agit d'un LMNT, quel est le handicap?	Niveau de fonctionnement.
Quels autres sports est-ce que l'individu pratique?	Des sports qui exigent de l'équilibre, de la force et de la mobilité,
Est-ce que cette personne se considère active et en forme? Si oui, pourquoi?	L'aptitude à s'autoévaluer correctement.
A-t-il utilisé d'autres équipements sportifs adaptés et spécialisés?	Des sports qui pourraient être en lien avec le ski ainsi que des équipements adaptés.
A-t-il déjà skié?	Niveau de ski antérieur.
Selon lui, quels sont ses points forts?	La persévérance, la participation à d'autres sports, des attitudes positives, détermination, etc.
Comment le skieur a-t-il surmonté les défis?	Réponses créatives, persévérance et auto-détermination, etc.

Observez

Observez	Recherchez	Se rapporter au ski
Est-ce qu'il utilise un fauteuil roulant, comment l'individu se débrouille-t-il pour aller jusqu'à vous (ouverture des portes, contourner les obstacles, etc.)?.	Habileté pour ouvrir la porte, passe par-dessus les petites marches, la personne utilise toute la force du haut du corps ou a besoin de soutien.	La facilité avec laquelle l'individu utilise sa chaise pourrait indiquer son niveau de contrôle des mouvements du corps. Ceci lui permettrait de trouver l'équilibre en sitski plus facilement que quelqu'un qui éprouve des difficultés avec les mouvements de base lorsqu'il est en fauteuil roulant.
Est-ce que l'individu est capable d'atteindre le sol d'un coté avec une main?.	Habileté de réaliser cette manœuvre sans aide ou support.	Avoir à se tenir à la roue du côté opposé de la chaise roulante en se penchant vers l'autre côté indique une perte de contrôle ou une faiblesse des muscles du dos et des abdominaux entraînant des difficultés avec l'équilibre latéral.
Est-ce que la personne effectue un transfert d'un fauteuil roulant à un siège?.	L'habileté de la personne pour effectuer un transfert. Les mouvements associés au transfert sont fluides	Des transferts fluides et rapides indiquent que la personne a une bonne force et une bonne coordination par rapport à ses niveaux de mobilité. Nous nous attendons à ce que la personne qui peut effectuer des transferts rapides et fluides trouve son équilibre plus rapidement.

Évaluez

Rappelez-vous qu'au cours des prochains tests, certains exercices seront plus faciles à réaliser que d'autres pour la personne. Le résultat de ces tests vous aidera à mieux comprendre comment adapter votre enseignement.

Équilibre

L'évaluation de l'équilibre d'une personne utilisant un sitski est l'une des évaluations les plus importantes.

L'équilibre peut être testé à l'aide de sept manœuvres de base dans le fauteuil roulant ou directement en sitski. Chaque tâche est notée sur une échelle de 4 points dont 3 représentent une indépendance ou autonomie complète et 0 (zéro) représentant un besoin d'aide complet. Utilisez le tableau de test d'équilibre ci-dessous pour vous aider à évaluer cette compétence.

Évaluation de l'équilibre	Utilisation d'un fauteuil roulant score 0 à 3	Utilisation d'un sitski score 0 à 3
1- À partir d'une position verticale, atteindre le sol à votre gauche et remonter.		
2- À partir d'une position verticale, atteindre le sol à droite et remonter.		
3- À partir d'une position verticale, s'étirer vers l'avant jusqu'aux pieds et remonter.		
4- À partir d'une position verticale, effectuer une rotation à la fois du torse et des épaules vers la gauche et revenir à la position initiale.		
5- À partir d'une position verticale, effectuer une rotation à la fois du torse et des épaules vers la droite et revenir à la position initiale. Refaire à gauche.		
6- À partir d'une position verticale, s'étirer vers la droite à 45 degrés et puis revenir à la position initiale.		

(0 = Impossible d'atteindre la position et/ou incapable de se remettre en place sans assistance; 1 = Possibilité, mais a besoin d'aide et démontre de l'instabilité; 2 = Capable, mais a besoin d'aide pour initier le mouvement remontant, ne démontre aucune instabilité; 3 = Capable sans aucune aide).

Si le résultat de l'exercice est inférieur ou égal à 7, un biski avec bretelles rigides doit être fortement envisagé. Un quadski est également à prendre en considération si la force des bras est faible. Si les résultats sont entre 8 et 14, une sangle abdominale/thoracique élastique doit être considérée. À ce stade, un monoski ou biski peut être utilisé. Si le résultat total est de 16 ou plus, le skieur ne présente pas de problème d'équilibre et pourrait utiliser un monoski ou un biski de pointe.

Mobilité

Ce test de mobilité montre la capacité avec laquelle le skieur supporte son propre poids et comment il se déplace par rapport à ce dernier. Une note faible signifierait que l'élève aura besoin d'aide lors de l'embarquement sur le télésiège.

Évaluation de la mobilité	Note de 0 à 3
1- Effectuez un transfert horizontal d'une chaise à une autre, l'une à côté de l'autre.	
2- Effectuez un transfert vertical d'une chaise à l'autre placée à 90 degrés du côté gauche de l'individu.	
3- Effectuez un transfert vertical d'une chaise à l'autre placée à 90 degrés du côté droit de l'individu.	
4- Demandez à la personne de se soulever avec les bras et de soutenir son propre poids pour un minimum de 15 secondes.	

Pour les tâches 2, 3 et 4, la personne peut faire jusqu'à trois tentatives, dont seulement le meilleur résultat sera retenu.

(0 = a absolument besoin d'aide; 1 = a besoin d'aide, mais est capable d'accomplir l'action avec le temps; 2 = besoin peu d'aide; 3 = indépendant).

Si la réponse de la mobilité est inférieure ou égale à 5, un biski pourrait être un bon équipement à utiliser, car il procure plus de stabilité. Certains d'entre eux comportent également un système d'aide au lever pour aider le skieur à embarquer sur un télésiège. Un résultat entre 5 à 9 suggère que vous utilisiez un biski ou un biski de pointe, alors qu'un résultat supérieur à 9 vous proposerait un monoski ou un biski de pointe.

Force physique

La force physique sera mise à l'épreuve. En fait, les épaules, les bras, les poignets et la prise seront certainement utilisés pendant toutes les phases de chaque descente. De plus, lorsque fonctionnels, les muscles du dos et abdominaux seront également nécessaires pour l'équilibre (avant arrière et latéral). Un résultat plus élevé vous mènera à sélectionner un monoski ou un biski de pointe alors qu'un résultat inférieur proposera l'utilisation d'un biski standard.

Évaluation de la force physique (dans le sitski)	Score 0 à 3
Relever l'arrière du sitski avec les deux stabilos en position de marche pour un maximum de 15 secondes.	
En utilisant les stabilos, effectuer un mouvement de 360 degrés. Chaque rotation doit être soulevée (objectif) mais un déplacement glissé est accepté.	
À partir d'une chute sur la neige, se redresser (ici, vous devriez enseigner et faire une démonstration de chaque manœuvre nécessaire pour accomplir la tâche avant de tester).	
Pousser vers l'avant sur une distance de 50 pieds /15 mètres.	
Poussez vers l'arrière sur une distance de 50 pieds /15 mètres.	
Sur une pente pour débutants, poussez vers le haut positionné vers l'avant sur une distance de 25 pieds / 7.5 mètres.	
Sur une pente pour débutants, poussez vers le haut positionné vers l'arrière sur une distance de 25 pieds/7.5 mètres.	

(0 = a absolument besoin d'aide; 1 = a besoin d'aide, mais avec le temps est capable d'accomplir l'action; 2 = besoin peu d'aide; 3 = indépendant)

Tableau 1 : Prise de décision Tableau sommatif des évaluations des habiletés du skieur

Niveau de la blessure / handicap	complet - incomplet	Équilibre :	Mobilité :	Force physique :	Sitski approprié (mono ou bi) quad.

Équipement

Dans de nombreux programmes de ski adapté, le choix de l'équipement approprié n'est pas en cause, principalement parce que le programme de ski adapté ne dispose que d'un seul sitski. Par conséquent, sans un choix sur le matériel, la décision à prendre concerne seulement les techniques d'enseignement. Le système de notation pour l'équilibre, la mobilité et la force peut également être utilisé pour effectuer une évaluation des besoins en équipement pour vos futurs achats de sitskis. Par exemple, si vous effectuez une évaluation d'équilibre/ mobilité/ force dans le cadre de votre programme de sitski, et que la majorité des élèves ont obtenu des résultats élevés, vous pouvez rechercher des équipements qui correspondent à ces résultats.

Habituellement, si la personne a :

1- Une blessure médullaire qui est supérieur à D6 (que l'origine soit une LMT ou LMNT) et que ;

1.2- Les résultats des évaluations sur l'équilibre sont sous 7/18;

1.3- Les résultats des évaluations sur la mobilité sont sous 6/12; et,

1.4- Les résultats des évaluations sur la force sont sous 6/21.

Le moniteur de ski va choisir l'équipement qui :

A) a un siège près du sol;

B) dispose de multiples possibilités d'attache (courroie d'épaules rigide et bande élastique).

C) pourrait être manœuvré directement à partir de l'arrière, ou avec des longes;

D) a la possibilité d'ajouter des stabilos fixes pour augmenter la stabilité.

Attention : Mettre un individu ayant des capacités fonctionnelles élevées dans un équipement qui convient généralement au besoin d'individus ayant des capacités fonctionnelles réduites se traduira par une diminution possible du niveau d'autonomie de la personne et augmentera le risque d'endommager l'équipement. Inversement, placer un individu avec moins d'habiletés dans un équipement requérant de plus grandes habiletés ne fera qu'augmenter le problème de l'équilibre, augmentera le risque de blessures ainsi que le stress. Il n'y a pas de vraies solutions lorsqu'il s'agit d'équipement, et la ligne directrice reste de choisir l'équipement qui correspond le mieux à l'évaluation des habiletés. Si vous n'avez pas le bon équipement sous la main, dites-le à votre skieur, et adaptez votre méthode d'enseignement autant que possible.

La règle générale est que, si les résultats pour l'équilibre, la mobilité et la force sont faibles, sélectionnez des équipements bas, et qui ont une base plus large (biski ou quadski). Voici une brève description du continuum réel des équipements adaptés. Différents types d'équipements peuvent être trouvés sur le marché pour chaque section du continuum. Nous ne présentons ces photos qu'à titre d'exemples et n'est en aucun point une forme de support commercial. Certains équipements demandent une formation et une certification spécifique du manufacturier. Ce manuel du moniteur CADS n'inclut donc pas ces sections.

Chaque section du continuum est séparée par une catégorie, incluant une ou plusieurs images d'équipements comme exemple, une courte description de qui pourrait être l'élève et un tableau qui fait référence à l'évaluation des habiletés **DOÉ** que vous avez fait. Appliquez le score obtenu lors de chaque évaluation dans les cases appropriées. Tous les tableaux montrent une zone jaune qui fait référence aux résultats possibles. Ainsi si le résultat des tests de votre skieur apparait dans la zone jaune, vous avez le bon choix d'équipement. À l'inverse, un score qui n'est pas dans la zone jaune indique que l'équipement choisi n'est possiblement pas le bon.

Continuum des équipements adaptés

Peu ou pas d'équilibre — **Bon équilibre**

Peu ou pas de mobilité — **Grande mobilité**

Peu ou pas de force — **Grande force**

Catégorie: Traîneau avec conducteur/pilote directement à partir de l'arrière

L'individu n'est pas en mesure de maintenir l'équilibre, a très peu ou pas de mobilité du haut du corps et n'a pas de force. Hypertonie possible ou muscles spastiques ou rigides, donc, de la difficulté à s'adapter correctement dans n'importe quel sitski. Incapable d'embarquer sur un télésiège ou de se relever sans aide après une chute. Besoin d'une assistance complète. Ici l'équipement ne permettra pas à la personne d'atteindre l'autonomie, mais fera certainement partie d'un programme d'intégration dans la communauté.

Équipements demandant une formation et une certification indépendante et additionnelle.

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Catégorie : Quadski avec stabilos fixes avec moniteur utilisant les longes ou/et biski avec moniteur tenant la barre dorsale du siège.

L'équilibre est un problème grave, la mobilité du corps et la force sont moyennes ou faibles. Incapable de tenir ou de contrôler les stabilos avec la force de ses mains. A besoin d'aide et d'un dispositif de longes en tout temps pour le contrôle de la stabilité et de la vitesse ainsi que de l'adaptateur quadski (stabilo fixe) pour élargir la base. Incapable d'embarquer sur un télésiège ou de se relever sans aide après une chute.

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Catégorie : biski et quadski avec moniteur directement à partir de l'arrière en maintenant la barre du siège ou les longes. Guidé avec les longes en tout temps, kartski.

L'équilibre est toujours un enjeu important. Une faible mobilité en générale et la force du skieur augmentent au fur et à mesure qu'il utilise les groupes de muscles près du corps (épaules, biceps et triceps). L'individu a peu de force de préhension.

Besoin d'une assistance avec longe en tout temps pour assurer la sécurité et le contrôle de la vitesse pendant la descente. Incapable d'embarquer sur un télésiège ou de se relever sans aide après une chute. Habituellement en fauteuil motorisé, mais possible également d'être en fauteuil manuel.

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Catégorie : biski avec ou sans longes

L'équilibre est faible à moyenne, peu ou pas de muscles abdominaux et lombaires, force de préhension assez forte pour utiliser les stabilos, mais incapable de soulever le sitski lorsqu'il est assis dedans. A besoin de longes en tout temps pour éviter les excès de vitesse et assistance pour se relever après une chute. Nul besoin de stabilos fixes. Difficulté légère à importante pour accéder au télésiège sans aide externe

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Catégorie : Biski, Biski de pointe ou monoski

L'équilibre peut encore être un problème, mais la mobilité et la force ne le sont pas. Le skieur peut utiliser une sangle abdominale élastique supplémentaire en fonction du niveau de son traumatisme médullaire ou du handicap et des résultats du test dynamique de l'équilibre. Aucun besoin d'aide pour accéder au télésiège, ni pour se relever après une chute.

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Catégorie : Biski de pointe ou monoski

L'équilibre, la mobilité et la force présentent de bons résultats lors des tests. Le moniteur peut utiliser les longes dans un premier temps (pour le contrôle de vitesse uniquement). À mesure que le skieur gagne en équilibre et en contrôle de vitesse, les longes deviennent inutiles. L'apprentissage du virage est rapide et ne sera limité que par l'attitude de l'individu. Pas besoin d'aide en général, sauf la compagnie d'un autre skieur.

Équilibre								
0				9				18
Mobilité								
0				6				12
Force								
0				10.5				21

Siège

Le siège du sitski joue le rôle d'une botte de ski. Par conséquent, un skieur doit être bien ajusté dans le siège. En effet, plus le siège est adapté au skieur, plus ce dernier aura de l'équilibre et du contrôle.

Certains sièges sont standards et certains sont thermoformés. Le siège thermoformé sera probablement utilisé lorsque la personne présente une scoliose ou a besoin d'un maintien supplémentaire du dos ou présente des douleurs chroniques au dos

Intérieur d'un siège avec de la mousse injectée sur place.

Coupe avant de l'intérieur d'un siège avec de la mousse injectée montrant des jambes de grosseur différente.

Vérifiez s'il y a de l'espace entre le corps du skieur et la mousse à l'intérieur du siège. Si oui, comblez l'espace ou changez la taille du siège, ou l'épaisseur de la mousse intérieure. Lorsque le skieur est correctement installé dans le siège, faire quelques tests d'équilibre (se reporter au tableau de l'évaluation de l'équilibre). Certains fabricants proposent différentes tailles de siège pour leurs sitskis, d'autres proposent des sièges extensibles (taille unique) et enfin, certains ne proposent pas d'autre choix que celui que vous avez.

La plupart des sitskis ont des sangles abdominales/thoraciques élastiques et/ou des bretelles rigides pour maintenir le skieur au dossier du siège du sitski. Celles-ci sont utilisées en fonction du lieu du traumatisme médullaire de la personne. Pour un skieur ayant un peu ou pas d'équilibre, mais une bonne mobilité et de la force, la bande élastique sera une bonne indication et permettra d'améliorer l'expérience en ski. Pour un skieur ayant un peu ou pas d'équilibre et une faible mobilité et faible force, l'utilisation de bretelles rigides et bande élastique thoracique permettra le maintien au dossier du siège et procurera à la fois un plus grand contrôle, équilibre et sécurité. Le plus souvent, les bandes élastiques sont disponibles dans différentes tailles (10, 15 ou 20 centimètres de large) et sont maintenues ensemble par Velcro.

Les fabricants peuvent proposer des adaptations spécifiques pour le positionnement, mais ce manuel est destiné à vous guider tout au long des étapes à suivre pour boucler la plupart des ceintures, des bandes élastiques et des bretelles rigides avant les sorties en ski. Les personnes peuvent également avoir besoin d'utiliser leur propre siège intérieur pour diminuer le risque de plaies de pression. En tant que moniteur de ski, la seule préoccupation à avoir lorsqu'un individu utilise son propre siège intérieur est de s'assurer que le matériel utilisé dans le siège intérieur ne durcisse pas par temps froid (la plupart le font). Pour cette raison, il serait préférable de ne pas l'utiliser à l'extérieur durant l'hiver.

Étapes à suivre pour attacher les courroies d'un sitski

Avant d'installer les sangles et ceintures, demandez à la personne de vider ses poches.

Étape 1 - Sangle de taille : Après avoir transféré le skieur (avec ou sans aide) dans le siège du sitski, assurez-vous que les fesses du skieur sont correctement positionnées (aussi loin que possible dans le siège); serrez fermement la ceinture/sangle. La boucle doit être centrée avec le corps du skieur. Si le skieur a des informations sensorielles provenant de la taille, alors demandez-lui si la ceinture lui fait mal ou si elle diminue la flexibilité du torse.

Étape 2 - Sangle des cuisses : Remontez le niveau des genoux afin de réduire la pression derrière les jambes. Vous devriez pouvoir facilement glisser vos doigts entre les muscles arrières des jambes et la housse de mousse du siège. Lorsque vous attachez la ceinture des cuisses, **assurez-vous que vous n'avez pas comprimé le cathéter**, ce qui pourrait arrêter l'écoulement de l'urine et augmenter ainsi les possibilités d'infection. Les deux genoux doivent être au même niveau. Des genoux inégaux indiquent que le skieur peut être tordu dans le siège, au niveau de la taille. Desserrez les deux sangles des cuisses et de la taille, repositionnez le corps, et reprenez les étapes 1 et 2.

Étape 3 - Sangle des pieds : Lorsque les deux étapes ci-haut sont effectuées, ajustez la talonnière pour la jambe la plus longue lorsque cette option est disponible et ajoutez un rembourrage sous l'autre pied (si nécessaire), puis sanglez les deux pieds. Cette sangle ne doit pas être serrée trop fermement, car ceci pourrait réduire le flux sanguin, augmentant ainsi la possibilité d'engelures.

Étape 4 - Sangle de la poitrine et courroies des épaules : À utiliser seulement lorsque cela est nécessaire. Normalement, le test d'équilibre fait auparavant vous guidera. D'une part, la sangle élastique de la poitrine donne à l'individu stabilité et une plus grande amplitude des mouvements latéraux, avant et arrière. Si la personne est en mesure de contrôler l'équilibre en utilisant la sangle élastique, il est alors suggéré de l'utiliser. D'autre part, les courroies des épaules sont rigides et ne permettent pas de mouvement, leur rôle étant de garder le tronc de la personne aussi près du dossier du siège que possible. Refaites le test d'équilibre à nouveau et notez si le skieur obtient de meilleurs résultats en étant sanglé au niveau de la poitrine ou non. NE PAS LES UTILISER si elles ne sont pas nécessaires.

Une fois le skieur confortablement installé dans le sitski, faites la mise en place des stabilos :

Installation et ajustement des stabilos :

La plupart des fabricants de stabilos fourniront des instructions complètes sur la façon d'assembler correctement les ensembles de stabilos. Cependant, trois principaux ajustements restent indispensables : 1 - Distance entre la manchette et la poignée (A); 2 - Distance entre la poignée et la base du ski (B); 3 - Réglage de la vis d'ajustement (C) si cette option est disponible.

Pour le sitski, l'ajustement « A » reste toujours le même. Pour la longueur « B », vous devez vous assurer qu'ils sont ajustés à une longueur qui facilite une position centrée mobile. Pour que le skieur puisse faire ceci, il doit avoir une position athlétique du haut du corps, avec des stabilos sur la neige en position de ski, à la largeur des épaules, les bras près du tronc et légèrement pliés à l'articulation du coude. Les stabilos doivent être placés entre les cuisses et les pieds. De cette façon, son centre de masse (CM) est directement au-dessus de sa base de soutien (BS).

Une autre façon de régler les stabilos est de les utiliser en position de marche, alignés de chaque côté du torse et à la largeur des épaules, prêts à pousser. Les épaules et les coudes doivent être horizontaux; les coudes ne doivent jamais être plus élevés que les épaules, mais égaux ou inférieurs.

Enfin, le réglage de la vis d'ajustement (C) devrait être vissée ou dévissée afin d'augmenter la pression de freinage du talon rapidement en cas de besoin (par exemple si la personne pousse vers le bas à l'aide des avant-bras). Cet ajustement doit être révisé de façon régulière, ce qui signifie que le moniteur devra ajouter ou enlever de la pression du frein si nécessaire (en fonction de l'attitude de la personne, du niveau du traumatisme médullaire, de l'équipement de sitski utilisé, etc.).

Test de centre de masse

Le skieur assis dans le siège doit être bien équilibré sur le ski (monoski) ou les skis (Biski). Ce test est important, car un sitski décentré forcera la personne à compenser pour tenter de parvenir à des mouvements appropriés à chaque étape de sa progression. Donc, lorsque tous les ajustements ont été faits pour le siège, le rembourrage, la longueur du cadre, le soutien du torse et des stabilos, un test de masse doit être effectué.

Une tige en bois de 4 centimètres de diamètre ou un triangle équilatéral d'une longueur 60 cm devrait bien fonctionner pour le test de masse. Suivez ces instructions en 6 étapes pour effectuer un test de masse :

Localiser le centre du ski désigné par le fabricant pour la meilleure performance. (La plupart des skis ont une marque au centre).

L'individu doit porter des vêtements de ski et un casque. Transférez ensuite le skieur dans le sitski.

1. Demandez à la personne d'utiliser ses stabilos pour se soutenir.
2. Placez la tige sous les skis du sitski, perpendiculaire au sitski et au centre de ski.
3. Demandez à la personne de prendre une position athlétique, puis, placez le skieur en équilibre sur la tige. L'individu devrait être en mesure de basculer vers l'avant et vers l'arrière avec un minimum de mouvement de la tête et des épaules, tout en conservant une position fonctionnelle en sitski. Si la personne ne peut pas s'équilibrer, déplacez la cheville légèrement vers l'avant ou l'arrière selon les besoins jusqu'à ce que le point d'équilibre soit atteint.
4. L'endroit où l'élève atteint l'équilibre, directement au-dessus de la tige en bois, est à peu près le centre de masse. Marquer ce point sur le cadre de la base du sitski où il entre en contact avec le ski.
5. Alignez la marque du cadre sur le centre de ski. C'est un point de départ suffisamment bon pour un skieur débutant afin de tirer le meilleur parti de la conception technique du ski.
6. S'il n'est pas correctement équilibré, le sitski pourrait déraper vers la fin du virage s'il est monté trop loin vers l'avant ou ne pourra pas initier le virage s'il est monté trop loin vers l'arrière.

Après avoir choisi l'équipement, vous devez faire une vérification complète des fonctionnalités, ce qui comprend : les longes, les boucles, le siège et les fixations de ski, les mousquetons, les ceintures, les pièces de remontées mécaniques (cordon de sécurité, harnais d'évacuation), système de chargement et le système de verrouillage. Chaque courroie ne doit pas comporter de nœud, ni être effiloché ou avoir une rainure due aux carres des skis. De plus, chaque écrou et vis doit être examiné. Si une PIÈCE QUELCONQUE semble être endommagée ou manquante, vous devez vous poser cette question : « En utilisant cet équipement, est-ce que je compromets la sécurité du skieur? ». Sauf si la réponse est NON, ne pas utiliser l'équipement et faire les démarches nécessaires pour le faire réparer et préparer, conformément aux directives du fabricant.

Liste de vérification pour Sitski

Description	OK	A réparer
Courroies rigides du dossier du siège « Bretelle » et boucles d'attache.		
Courroie élastique abdominale / thoracique.		
Courroies rigides du siège, hanches et boucle d'attache.		
Courroies rigides du siège, cuisses et boucle d'attache.		
Longes.		
Courroies rigides des pieds et boucle d'attache.		
Courroies rigides du siège, sur l'extérieur coté cuisse.		
Système d'attache du siège sur le cadre du sitski.		
Tous les mousquetons non vissés et vissés.		
Mécanisme d'ouverture et fermeture pour la remontée mécanique + goupille (si présent).		
Mécanisme de blocage en position ski + goupille (si présent).		
Alignement de l'appareil, c'est-à-dire que le dossier, l'assise et les skis doivent OBLIGATOIREMENT être orientés dans la même direction.		
L'ensemble des points de pivot de l'appareil comporte-t-il les écrous, rondelles et boulons?		
Système d'attache des skis ou du ski.		
Les skis aiguisés et cirés.		

Technique d'enseignement

Le skieur fera souvent des progrès rapides lors de l'utilisation des techniques de ski appropriées et un ajustement adéquat, mais la progression dépend de l'équilibre, de la mobilité et de la force de chaque skieur dans son propre niveau de traumatisme médullaire ou de l'origine de son invalidité.

Les techniques d'enseignement présentées dans ce manuel visent à aider le moniteur de ski à guider un skieur débutant dans sa progression jusqu'à l'autonomie complète. Nous ne discuterons pas des techniques de ski les plus avancées ici; elles seront présentées ultérieurement en supplément dans le manuel.

Vous êtes maintenant sur le point de commencer à enseigner à votre skieur. Voici 6 étapes différentes à suivre pour une progression recommandée.

Étape 1 : Introduction aux équipements

Objectifs

- **Se familiariser avec l'équipement.**

Après avoir ajusté le sitski et les stabilos, le skieur pourrait déjà avoir de la difficulté à maintenir une position mobile centrée. Voici une courte liste de problèmes possibles.

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Les genoux sont inégaux.	Une jambe est plus longue, les fesses sont inégalement positionnées dans le siège.	Ajustez le repose-pieds à la jambe plus longue et ajoutez de la mousse sous le pied de la jambe plus courte. Réévaluez la position et l'ajustement du siège.
Torsion du basin dans le siège.	Scoliose, les fesses sont tordues dans le siège, les muscles des fesses sont plus gros d'un côté que de l'autre, le portefeuille est dans la poche arrière.	Réévaluez la position et l'ajustement du siège.
L'épaule et le haut du corps sont penchés sur un côté.	Scoliose.	Repositionnez en fonction de l'alignement du corps.
La flexion des bras n'est pas la même quand les stabilos sont sur la neige.	Les stabilos ne sont pas de la même longueur.	Réévaluez l'ajustement des stabilos.
Incapable de garder l'équilibre.	Perte de stabilité du torse, l'alignement de l'équipement est compromis.	Réévaluez DOÉ, le choix d'équipement, la position et l'ajustement du siège.

Étape 2 : Mobilité de base

Objectifs

- **Développer la mobilité.**
- **Développer l'équilibre.**
- **Développer le pivot.**

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Sur terrain plat			
Remontez et abaissez les stabilos un à la fois et les deux à la fois afin d'assurer un équilibre nécessaire pour demeurer droit dans le sitski.	X		
Pivotez le sitski en utilisant les stabilos en position béquille.	X	X	
Se déplacer sur un terrain plat (stabilos en position ski)			
Utilisant les stabilos en position ski ou en position béquille, le skieur doit se propulser vers l'avant et vers l'arrière sur un terrain plat.	X		
Les stabilos devant et pointant vers l'intérieur en direction du ski, appliquez une pression sur la carre du stabilo et appuyez vers l'arrière.	X		
Les skis des stabilos derrière et pointant vers l'extérieur, appuyez contre le carre du ski des stabilos et se déplacer vers l'avant.	X		
Si possible, se déplacer vers l'arrière sur une légère pente, se terminant sur une surface plate.	X		
Soulevez un stabilo du sol et gardez votre équilibre, répétez de l'autre côté.	X		
Soulevez un stabilo du sol (à la hauteur du siège et de l'épaule) et gardez votre équilibre, répétez de l'autre côté.	X		

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Soulevez les deux stabilos du sol (à la hauteur du siège et de l'épaule) et faites une rotation du haut du corps à gauche et à droite et gardez l'équilibre.	X		

✔ **Note au moniteur :** Encouragez le skieur à faire des mouvements aussi harmonieux que possible.

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Lorsque l'élève exécute les exercices de mobilité de base, vous observez : L'instabilité du tronc Le manque d'équilibre Le manque de mobilité La faiblesse Les genoux inégaux	Assis incorrectement, force inégale (droit / gauche), l'individu n'est pas attaché de la bonne façon.	Repositionnez son corps dans le siège. Attachez-le un peu plus fermement. Réévaluez DOÉ – Équilibre et force.
	Il pourrait rester de l'espace entre le corps de la personne et le siège.	Repositionnez la personne dans le siège. Revérifiez l'ajustement. Ajoutez de la mousse au besoin, changez la taille du siège si l'équipement le permet.
	La personne est assise en déséquilibre, scoliose.	Être en équilibre ne veut pas dire que la personne est droite parce que ce n'est peut-être pas la position habituelle de son corps, donc la personne pourrait être forcée de compenser. Ceci pourrait résulter en une diminution de sa capacité à garder l'équilibre. Placez la personne en respectant l'alignement naturel de son corps. Revérifiez les exigences des courroies afin d'ajouter un support pour aider au maintien de l'équilibre..
	Une jambe plus longue, torsion dans le siège.	Ajustez le support de pied à la jambe plus longue et ajoutez du rembourrage sous la plus courte. Repositionnez la personne dans son siège.
	Vous ne voyez rien d'anormal.	Vérifiez que les courroies sont appropriées pour la personne. Vérifiez que le choix du sitski correspond aux capacités de la personne. Vous aurez peut-être à considérer répéter le test d'évaluation de l'équilibre, de la mobilité et de la force.

Étape 3 : Glisse et arrêt

Objectifs

- **Développer l'équilibre... tout en glissant en ligne droite.**
- **Habileté à (ralentir) arrêter en utilisant les stabilos.**
- **Habileté à contrôler la vitesse avec l'utilisation des stabilos.**

En débutant sur une pente les stabilos sont en position ski. Placez les stabilos sur la neige en avant du skieur, dans une position ou les pointes de ski vont vers l'intérieure et sur leurs carres. Relâchez la pression des carres sur la neige pour glisser.

Description pente débutante	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Glissez vers l'avant dans une position détendue et équilibrée, les stabilos pointant dans la direction vers laquelle il se déplace.; Utiliser le terrain pour l'arrêt .	X		
Glissez vers l'avant et engagez le talon des stabilos pour ralentir jusqu'à l'arrêt.	X		
Glissez vers l'avant et exécutez un arrêt du talon (Ajoutez ou diminuez la pression sur le frein pour voir la différence).	X		
Levez les deux stabilos lors d'une simple descente.	X		
Glissez vers l'avant et freinez légèrement sur la neige en utilisant le talon des stabilos pour ralentir et continuez tout droit.	X		

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
Perd rapidement l'équilibre et tourne toujours du même côté.	Le skieur pousse également sur les stabilos, mais l'ajustement C (réglage de la vis de frein) n'est pas le même de chaque côté, rendant le freinage inégal.	Réajustez la vis de frein C et la longueur des stabilos B également de chaque côté.
	Le skieur a un côté dominant / plus fort sur lequel il préfère se pencher.	Assurez-vous que le skieur a confiance en son côté faible pour rester centré sur le ski.
Les épaules sont poussées vers l'arrière, les bras sont instables ou tremblent.	La vis de frein C sur les stabilos est trop longue ce qui cause une trop grande résistance entre les stabilos et la neige.	Raccourcissez la vis de frein.
Ne peut garder l'équilibre, exhibe de la difficulté lorsqu'il soulève le ou les stabilos.	Le thorax ou le torse de l'individu ne peut compenser pour le lever, ce qui pousse le siège et le sitski à pencher de ce même côté.	Vous avez peut-être surestimé la force du tronc de l'individu. L'utilisation de la sangle thoracique pourrait aider à régler le problème.

Étape 4 : Virage simple

Objectifs

- **Virage simple à gauche.**
- **Virage simple à droite.**
- **Développer le pivot et la mise à carre.**
- **Continuer le développement de l'équilibre.**
- **Introduction aux enchainements de virage.**

Les étapes à suivre pour effectuer un virage

Sur une piste de débutants - de préférence avec une fin de piste à plat -demandez à l'élève de descender en ligne droite en suivant la ligne de pente et en restant à plat sur le(s) ski(s). Une fois rendu en équilibre et avec un bon élan demandez à l'élève d'entamer un virage en pivotant le(s) ski(s) en utilisant le haut du corps - l'effort requis pour se faire est entamé par la partie inférieure du corps encore fonctionnelle qui est en contact avec le banc, ce qui mène le haut du corps à changer de direction. Si l'élève retiens encore de la sensibilité au niveau des hanches ou des fesses, dites-leur de se servir de cette partie du corps pour entamer le virage. Si l'élève est atteint(e) d'une blessure médullaire, dites-leur d'entamer le virage à partir de l'endroit où la blessure se trouve, ou bien la partie du corps le plus bas où ils se servent encore de leurs muscles.

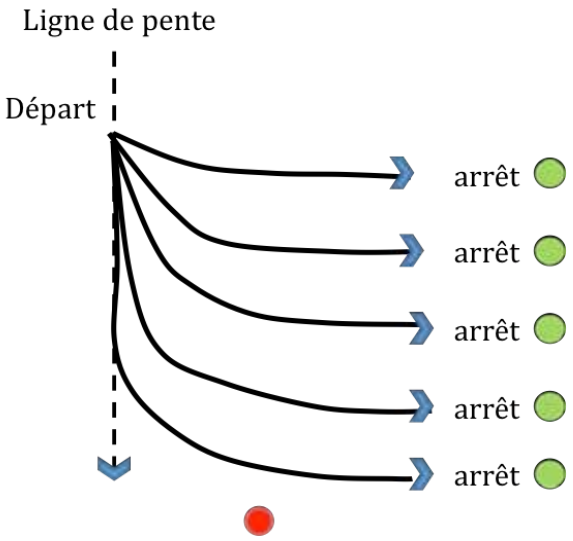
Invitez l'élève à continuer le virage en travers de la ligne de pente jusqu'à un arrêt complet. Demandez à l'élève de répéter ces actions à plusieurs reprises, jusqu'à la réussite du virage. N'oubliezpas de pratiquer des virages à gauche et à droite.

Démarches pour Encourager l'élève

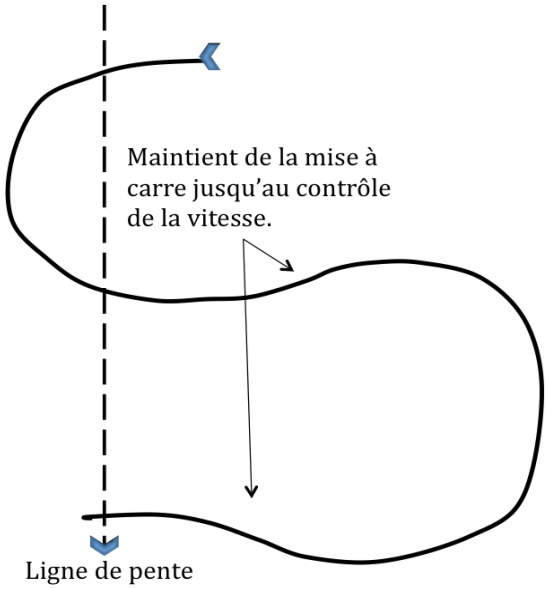
Le but pour l'élève est de finir le premier virage dans une position stable, prêt(e) à entamer un deuxième virage.

À cette fin, l'élève devra garder la tête penché légèrement vers le bas de piste au travers du virage. Ceci, dans le but d'aider la partie fonctionnelle du bas du corps à entamer le virage, en créant une disjonction du corps relative au niveau de mobilité de l'élève. Aussi, pour empêcher une rotation excessive du corps - et donc pour ne pas finir le virage face en haut de la piste - cette action viendra en aide pour maintenir le control du virage.

Répétez les étapes dans chaque direction

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Si nécessaire et en utilisant un terrain approprié, demandez au skieur de faire l'exercice de progression ci-dessous. Répétez l'exercice dans chaque direction.			
	X	X	X

Demandez au skieur de compléter un virage complet et de contrôler sa vitesse en dirigeant de façon continue le sitski vers l'amont. Lorsque la vitesse commence à diminuer, demandez au skieur de tourner le sitski dans la direction opposée en faisant en sorte d'enchaîner deux virages. La cadence et la confiance vont augmenter lorsque le skieur contrôlera la vitesse entre les virages.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Si la progression de l'éventail est utilisée et complétée, demandez au skieur d'effectuer un virage complet et de contrôler la vitesse en dirigeant de façon continue le sitski vers l'amont. Lorsque la vitesse commence à diminuer, demandez au skieur de tourner le sitski dans la direction opposée pour enchaîner un deuxième virage. La cadence et la confiance vont augmenter lorsque le skieur contrôlera la vitesse entre les virages.	X	X	X
	X	X	X

Évaluation / Observation	Origine / Raison possible	Développement / Solutions
L'équilibre sur les carres est difficile à maintenir.	Instable, le skieur tombe souvent du côté de l'amont. Le skieur se penche vers l'amont. Le skieur pourrait placer les stabilos du côté de l'amont trop loin du sitski.	Vérifiez chaque ceinture et sangle, ainsi que la position du corps, puis revérifier la capacité de l'équilibre sur le plat. Vérifier l'ajustement de la sangle thoracique. Pratiquez à maintenir une position centrée, assurez-vous que les deux stabilos restent sur la neige en tout temps. Gardez les stabilos plus près de son corps, les coudes rentrées pour soutenir la poitrine, et la garder plus centrée.
Le skieur est capable d'effectuer un dérapage latéral d'un côté, mais éprouve des difficultés de l'autre.	Le châssis du sitski est tordu. Les genoux ne sont pas au même niveau. Le skieur est plus fort d'un côté du corps et le favorise. Scoliose. Problèmes de dos cachés / non détectés ou douleur	Vérifiez l'alignement du sitski : les épaules de l'individu – le siège – les genoux et les skis. Une position courbée du corps dans le siège, replacez la personne. Assurez-vous que le skieur a confiance en son côté faible et tente de maintenir une position centrée. Tentez d'appliquer plus de pression sur le stabilo du côté faible. Le skieur pourrait avoir une scoliose qu'il faudra prendre en considération; ajustez le siège pour compenser. Soulevez ou descendez la fesse d'un côté et faites l'inverse de l'autre côté. Réévaluez DOÉ.

Étape 5 : Enchainement des virages

Objectifs

- **Introduire le skieur aux virages multiples.**
- **Contrôler la vitesse par la forme du virage.**

Lorsque cela est possible, amenez le skieur sur un terrain ou une piste convexe avec une pente constante afin de sentir l'équilibre sur le ski et d'entreprendre le pivotement du ski.

Description	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre
Afin d'aider le skieur à obtenir un meilleur contrôle de pivotement et de mise à carres, effectuez des arrêts de type hockey de chaque côté sur une pente facile et intermédiaire. À ce point-ci, encouragez une vitesse maximale et une inclinaison minimale puisque le résultat sera d'enchaîner moins de virages mais avec une vitesse plus rapide.	X	X	X
Incitez le skieur à enchaîner les virages en orientant les skis dans la direction de la ligne de pente. À partir de cette étape, le skieur doit être encouragé à essayer des pentes plus difficiles. Utilisez la pratique pour améliorer le skieur. Comme avec tous les changements de pentes, assurez-vous que le prochain défi ou le choix du terrain est faisable par le skieur. Introduire l'arrêt de type Hockey.	X	X	X

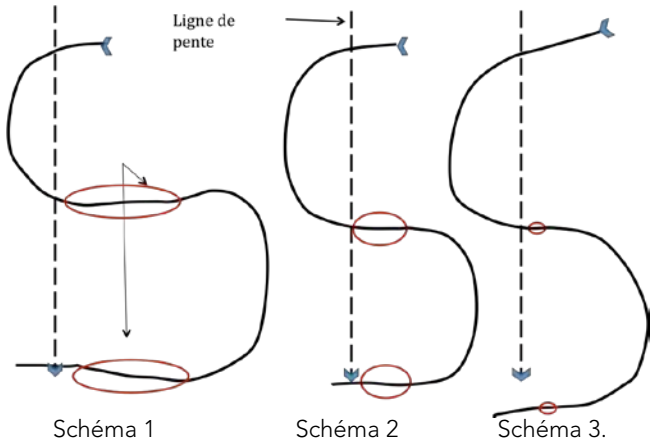


Schéma 1 Schéma 2 Schéma 3.

Le but est d'enchaîner les virages en éliminant la traversée (Schéma 1) entre les virages (Schéma 2 et 3).

La transition entre les virages va diminuer jusqu'à ce que la séquence des virages se succède sans traverse. La vitesse augmentera, mais sera contrôlée.

Étape 6 : Progression des virages et encore plus

Objectif :

- **Poursuivre le développement des références techniques.**
- **Expérimenter en changeant le rayon (court et long) et la vitesse du virage.**
- **Expérimenter et développer sa confiance à des vitesses différentes, sur un terrain et dans des conditions de neige différents.**

Une fois que les virages s'enchaînent avec plus de confiance et que la vitesse est augmentée mais contrôlée, l'objectif est d'améliorer et d'affiner ses habiletés. Choisissez des tactiques pour mettre en valeur les références techniques et continuez d'expérimenter avec la forme et la vitesse du virage afin de vous améliorer à travers la pratique.

SÉQUENCE DE MOUVEMENT DE VIRAGE MULTIPLE

Voici un tableau des exercices, des entraînements et des résultats de performance qui se rapportent aux skieurs de ce niveau.

Skieur intermédiaire	Position et équilibre	Pivot	Mise à carre	Contrôle de la pression	Synchronisation et coordination
Relever les stabilos au début de chaque virage.	X				
Dérapage latéral sur les deux côtés sur une piste intermédiaire.	X		X	X	
Arrêts hockey.	X	X	X	X	X
Virage complet.	X	X	X	X	X
Petits virages (espace limité ou équivalent à la largeur de la niveleuse).	X	X	X	X	X
Grand virage (2 X largeur niveleuse).	X	X	X	X	X
Faire un décompte pendant leurs virages (1,2,3). 1= au début du virage, 2= à la ligne de pente, 3= à la fin du virage.					X
Skier plus rapidement sur des pentes « vertes ». (pente minimale et vitesse maximale).	X	X	X	X	X
Skier dans les sous-bois.	X	X	X	X	X
Skier sur des pentes irrégulières (neige poudreuse et petites bosses).	X	X	X	X	X

Guider à l'aide des longes

Origine et objectif

En général, nous formons les skieurs intermédiaires et avancés en tant que moniteurs de ski adapté pouvant guider avec des longes. Cet entraînement est conçu pour fournir un certain nombre d'exercices de ski qui permettront d'améliorer la capacité de ski du moniteur ainsi que la compréhension des exigences du guidage à l'aide de longes.

Ces exercices sont conçus pour améliorer les techniques de mise à carre dans les virages et les dérapages latéraux. En outre, l'amélioration de la synchronisation et de la coordination nécessaires pour passer d'un virage en chasse-neige à un dérapage latéral doit être considérée. L'accent a été mis sur la nécessité de skier dans la ligne de pente, ce qui est un « incontournable » pour guider à l'aide de longes en toute sécurité.

À partir de la capacité du moniteur quant aux domaines ci-dessus, il sera prêt à passer à une formation spécifique de guidage à l'aide de longes pour le sitski et pour une personne skiant debout.

1. Exercice en chasse-neige

- Sur une pente débutante ou intermédiaire, en skiant en une ligne droite sur la ligne de pente, démontrer la différence entre un chasse-neige sur ski à plat et un chasse-neige sur les carres.
- Demandez à votre moniteur d'effectuer un exercice de chasse-neige où il procède d'un chasse-neige sur les skis à plat vers un chasse-neige sur les carres qui s'arrête complètement.
- Continuez cet exercice plusieurs fois en bas de la pente.

2. Exercice de virages avec poussées latérales

- Sur une pente intermédiaire, les skis vers la ligne de pente en position de chasse-neige.
- Augmenter la pression sur le carre intérieure du ski droit pour amorcer un virage. Alors dans le virage, relâchez le carre extérieur et poussez sur le carre intérieur du ski gauche pour amorcer le virage dans l'autre sens.
- Répétez plusieurs fois.
- En faisant des virages rapides, le skieur devrait rester dans la ligne de pente en tout temps

3. Exercice d'arrêt style hockey

- Sur une pente intermédiaire à avancée, faites la démonstration d'un arrêt de côté.
- Répétez en faisant face dans l'autre direction.
- Faire cet exercice un arrêt à la fois.
- Veiller à ce que les épaules du skieur soient face à la ligne de pente et les mains doivent être elles aussi vers face à la pente
- Assurez-vous que skieur s'arrête complètement perpendiculaire à la pente.
- Variez la distance et la vitesse.

4. Exercice de dérapage latéral

- Sur une pente intermédiaire, faites la démonstration d'un dérapage latéral ou contrôlé en utilisant les carres pour arrêter, puis libérez les carres pour glisser de nouveau.
- Répétez le dérapage latéral ou contrôlé faisant face vers l'autre direction.
- Veillez à ce que les épaules soient face à la ligne de pente et les mains vers l'avant pointant vers le bas de la pente.
- Le skieur devra maintenir une position centrée pour rester dans la ligne de pente sans mouvement perpendiculaire à la pente lors de cet exercice

5. Exercice de dérapage contrôlé avant et arrière (feuille qui tombe)

- L'exercice de la feuille qui tombe s'appuie encore sur celui du dérapage latéral sur une piste intermédiaire ou avancée.
- Amorcez un dérapage latéral vers la ligne de pente.
- En utilisant la mise à carre pour contrôler la vitesse, changez la position et l'équilibre au minimum du centre à plus de poids sur l'avant des skis. Pivotez légèrement sur les deux skis en les pointant vers le haut de la pente pour que les skis commencent à glisser un peu vers l'arrière tout en glissant vers la ligne de pente.
- Inverser ce processus en changeant la position et l'équilibre en appliquant plus de poids à l'arrière des skis, toujours en pivotant légèrement pour pointer les skis vers la ligne de pente résultant ainsi en un mouvement vers l'avant tout en glissant vers la ligne de pente.
- Répétez cette opération plusieurs fois, tout en maintenant une dynamique de descente couvrant un couloir étroit (c'est-à-dire pas plus de 12 pieds).

6. Virage en chasse-neige se transformant en virage parallèle

- Sur une pente intermédiaire, faites une démonstration de virage en chasse-neige qui évolue à la ligne de pente amenant les skis à être parallèles lors de la finition du virage.
- Assurez-vous que le virage parallèle est dérapé ou glissant vers la ligne de pentes lors de la finition du virage.
- Répéter dans la direction opposée.
- Enchaînez une série de ces virages.
- Enfin, en skiant vers la ligne de pente, pratiquez le chasse-neige évoluant vers un dérapage latéral ou contrôlé. Répétez à plusieurs reprises en faisant face vers le sens opposé.

7. Skier en synchronisation

- Sur une pente débutante, faites une démonstration de ski synchronisée en compagnie de deux skieurs, l'un derrière l'autre, le ski dans une position de chasse-neige.
- Commencez par de courts virages en restant dans un couloir de ski très étroit.
- Restez très près du skieur en bas de pente.
- Assurez-vous que le skieur en amont reste dans la ligne de pente du skieur en bas de pente.
- Le skieur en amont devrait communiquer verbalement le moment de virer.
- Essayez cet exercice en utilisant les courbes moyennes en variant la distance entre les deux skieurs.
- Essayez ces mêmes exercices avec le skieur en bas de pente en communiquant à quel moment virer.
- Assurez le suivi.

8. Skier en synchronisation en utilisant des bâtons / poles

- Dans cet exercice, les skieurs doivent être synchronisés en skiant (dans une position chasse-neige) dans la ligne de pente, en tenant des bâtons de bambou tenus par l'autre skieur dans les mains de façon parallèle.
- Le skieur en bas de pente doit garder les mains rigides.
- Le skieur en amont peut désormais initier des virages en rotation pour le skieur en bas de pente en tirant et poussant sur l'un ou l'autre des bâtons de bambou.
- Le skieur en amont doit communiquer verbalement les virages au skieur en bas de pente.

9. Skier en synchronisation en utilisant les longes à la taille

Assurez-vous que le moniteur garde les coudes rapprochés afin d'assurer la stabilité et une position plus solide. Le moniteur doit veiller à ce que les longes soient fixées adéquatement au poignet de la main non dominante en cas de chute.

- Même exercice que ci-haut, en utilisant avec des longes jointes autour des hanches du skieur en bas de pente, sous la ceinture.
- Veiller à ce que des longes jointes n'enveloppent pas complètement le skieur en bas de pente. Elles devraient former un demi-cercle ou envelopper partiellement l'avant du skieur.
- Le skieur en bas de pente devrait tenir les longes afin de s'assurer qu'elles ne glissent pas lorsque le skieur en amont initie les virages.
- Le skieur en amont, qui communique verbalement les virages, devrait skier dans la ligne de pente du skieur en bas de la pente en tout temps.
- Faites le même exercice en faisant de petits virages en chasse-neige, le skieur en amont étant en ligne droite (par rapport à la ligne de pente du skieur en bas de pente) en utilisant la rotation du haut du corps pour suivre le skieur en bas de pente avec les longes. Recommencez en faisant des virages moyens (skieur en bas de pente seulement) et des longes plus longues.
- Assurez le suivi et comparez le ski avec longes en ligne de pente à la technique utilisée dans l'exercice ci-dessus.

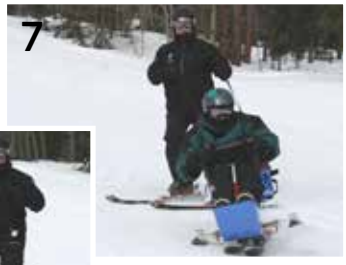
10. Skier en synchronisation en utilisant des sangles dans les mains

- Sur une piste pour débutants, répétez l'exercice similaire à celle qui précède. Seulement ici, les longes sont tenues dans les mains du skieur comme dans l'exercice avec les bâtons de bambou.
- Le skieur en amont donnera des commandes verbales pour initier les virages (c'est-à-dire les deux skieurs initient les virages. Tout en maintenant les longes dans les mains, elles ne seront pas utilisées pour guider).
- Cet exercice peut évoluer vers un virage parallèle dérapé (virage en chasse-neige en transition vers un virage parallèle dérapé) pratiqué sur une pente intermédiaire.
- Le skieur en amont qui communique verbalement les virages doit skier dans la ligne de pente du skieur en bas de pente en tout temps

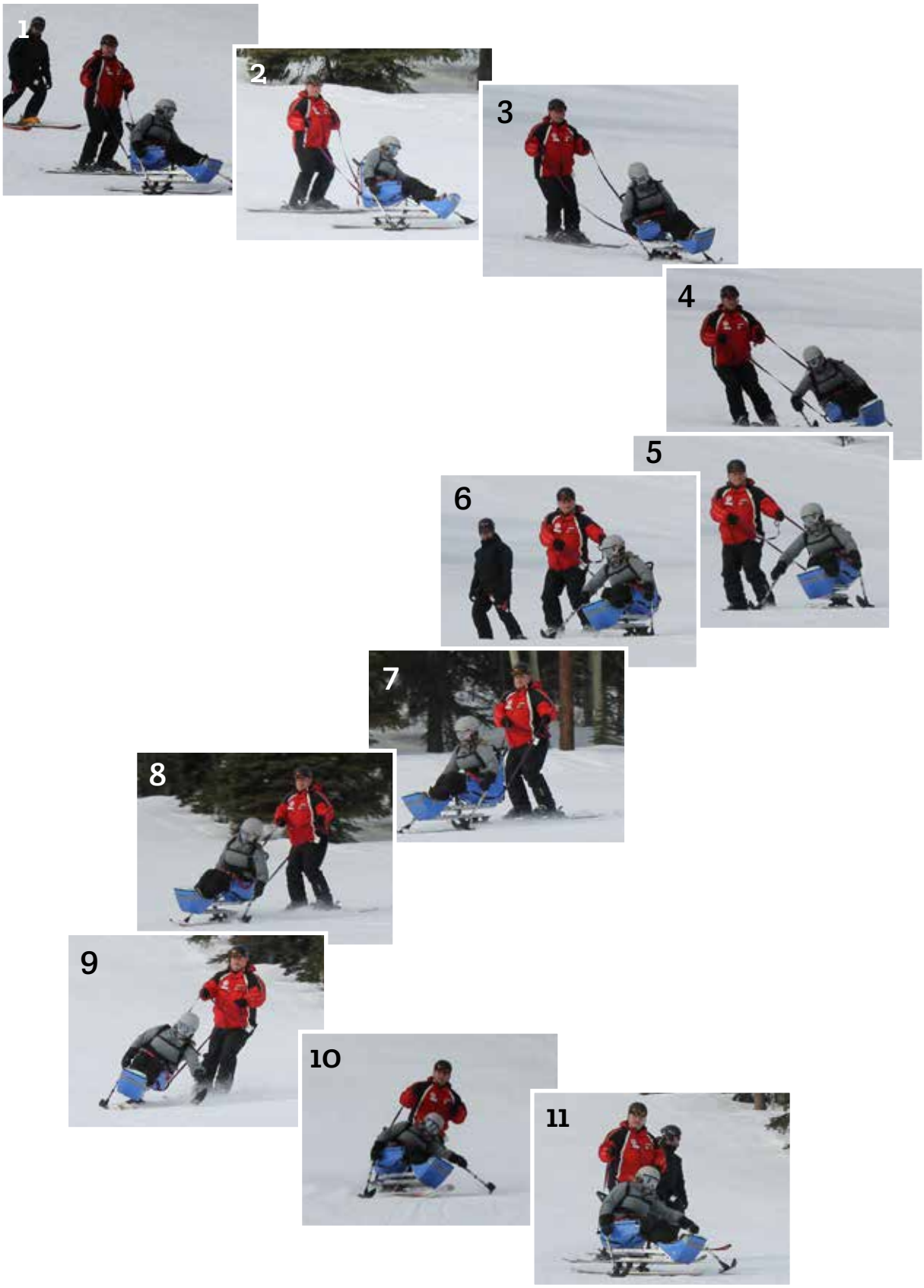
11. Guider un sitski (avec une personne ou simplement du poids) et guider un skieur debout

- Le skieur pratique le guidage avec longes avec un sitski chargé. Une fois que le skieur démontre de la confiance ainsi que des techniques sûres pour guider un sitski chargé, il peut ensuite continuer sa formation en s'entraînant avec ses pairs et des bénévoles.
- En effectuant une diagonale avec un sitski, en contrôlant la vitesse et la direction, toute la pression est sur la main du skieur en bas de pente pour maintenir l'élève sur la pente.

Guidage d'un quadski



Guidage d'un biski avec deux longes



Guidage d'un biski avec une longe

Procédures de remontées mécaniques

Voici les instructions générales pour l'embarquement et le débarquement des sitskis sur les télésièges. Les réglementations locales peuvent imposer des procédures légèrement différentes en raison des chaises ou des configurations des zones de chargement. Vérifiez auprès du coordonnateur du programme et du superviseur des opérations pour toute variance par rapport à ces instructions. Gardez ces lignes directrices générales à l'esprit lors d'assistance durant l'embarquement sur les remontées.

Lors de l'embarquement et du débarquement d'un télésiège, vous devez également :

1- Pratiquer les manœuvres d'embarquement plusieurs fois avant de le réaliser concrètement.

2- Retirer le mécanisme de protection (barrure). Ce mécanisme n'est pas présent sur tous les appareils.

3- Demandez de ralentir ou d'arrêter la remontée mécanique lors de la première utilisation.

4- Assurez-vous que l'opérateur de la remontée est au courant que vous arrivez et qu'il y a un dispositif qui ralentit ou arrête la remontée mécanique.

5- Si vous avez recours à un planchiste en tant qu'assistant, positionnez la planche du côté des orteils face au sitski et adoptez une position naturelle pour aider à l'embarquement.

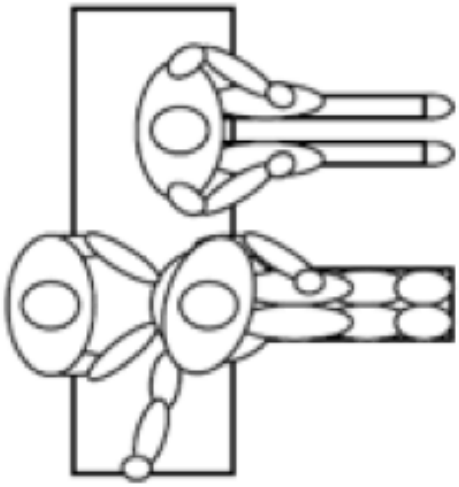
6- Attachez la courroie de sécurité au dossier du télésiège si possible.

7- Toujours descendre la barre de sécurité. Attention aux jambes du skieur car ce dernier peut ne pas ressentir la pression causée par le poids de la barre sur ces cuisses ou jambes.

Embarquement

Selon la taille du moniteur et du skieur, ainsi que sur le niveau du skieur et l'expérience du moniteur, un ratio de 2 :1 devrait être requis. Le moniteur soulève toujours le dos bien droit, en position large et en utilisant les deux jambes et les biceps.

- Assurez une bonne communication entre le skieur, le moniteur, l'assistant-moniteur et l'opérateur des remontées mécaniques.
- Il existe quatre méthodes différentes pouvant être utilisées avec les sitskis : a) Tirez vers l'arrière, b) Soulevez et tirez-vers l'arrière, c) soulevez vers l'avant et poussez vers l'arrière d) Soulevez par le côté et poussez vers l'arrière. **Rappelez-vous qu'un opérateur de remontée mécanique devrait toujours avoir accès au bouton d'arrêt en cas de problème ou de chute lors de l'embarquement.** Si un deuxième opérateur de remontée est disponible, il peut aider à l'embarquement sur le télésiège



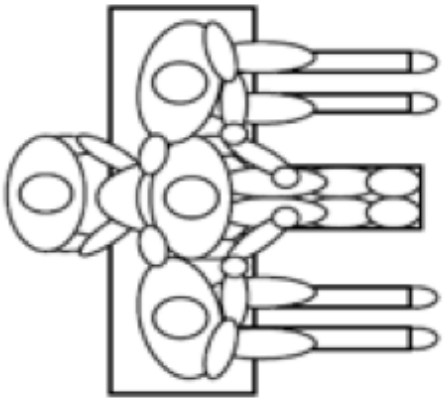
Ne pas oublier de déverrouiller tous les dispositifs du sitski avant l'embarquement.

1. Tirez vers l'arrière

L'opérateur de remontée saisit la poignée à l'arrière du sitski et la rabat sur la chaise. Ceci est habituellement utilisé pour skieurs assez autonomes ou en voie de le devenir.

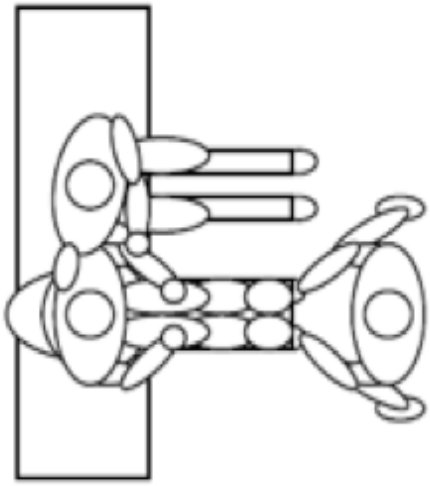
2. Soulevez et tirez-vers l'arrière

Le moniteur et l'assistant-moniteur se tiennent de chaque côté du sitski, les skis pointés dans la direction des remontées mécaniques, les hanches et les épaules légèrement tournées vers le sitski et le siège. Ils saisissent les poignées de chaque côté du siège du sitski. Pendant qu'ils soulèvent vers le haut et vers l'arrière à partir des côtés, l'opérateur de remontée saisit la poignée à l'arrière du sitski et le tire sur la chaise. Si un opérateur de remontée n'est pas disponible pour aider à l'embarquement, le moniteur et l'assistant-moniteur peuvent soulever et tirer par eux-mêmes.



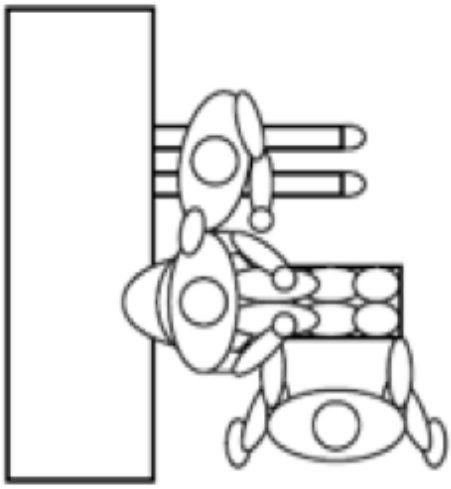
3. Soulevez vers l'avant et poussez vers l'arrière

Le moniteur se tient aux côtés du sitski, les skis pointés dans la direction des remontées mécaniques, les hanches et les épaules légèrement tournées vers le sitski et le siège. L'opérateur de remontée se trouve en face de l'élève et regarde directement celui-ci et le siège qui arrive, saisie le repose-pied avec les deux mains. Alors que le moniteur soulève et tire vers l'arrière à partir du côté, l'opérateur de remontée soulève de l'avant et pousse le siège du sitski vers le haut et vers arrière sur le siège du télésiège. Cette méthode est utilisée pour un monoskieur qui a une ou deux personnes aidant à l'embarquement du siège sur le télésiège. Elle peut également être utilisée pour une skieur relativement autonome.



4. Soulevez par le côté et poussez vers l'arrière

Le moniteur se tient aux côtés du sitski, les skis pointés dans la direction des remontées mécaniques, les hanches et les épaules légèrement tournées vers le sitski et le siège du télésiège. L'opérateur de remontée est de l'autre côté et à 90 degrés de la direction des remontées mécaniques. Le moniteur et l'opérateur de remontée saisissent les poignées latérales et soulèvent le sitski. Le moniteur tire par l'arrière tandis que l'opérateur de remontée repousse par devant.



Assistance à l'embarquement autonome

Le moniteur se tient aux côtés du sitski, les skis pointés dans la direction des remontées mécaniques, les hanches et les épaules légèrement tournées vers le sitski et une chaise du télésiège. Le skieur s'équilibre par lui-même, relève ses stabilos et se prépare à embarquer par lui-même sur le télésiège. Le moniteur pourrait faire un compte à rebours à l'approche du télésiège.

Le moniteur se trouve toujours sur le côté et se prépare à aider physiquement le skieur. Comme le télésiège approche, le skieur s'embarque vers le fond du siège. Le moniteur peut saisir la poignée arrière pour la direction pendant l'embarquement.

Dès que le skieur atteint la position assise sur le siège du télésiège (aussi profondément que possible), il lève une main pour saisir la barre de sécurité et la tire vers le bas tandis que le télésiège va de l'avant. Le moniteur assiste encore le skieur en assurant l'arrière du siège, mais ne fait pas le travail. Dans certains cas, les poignées latérales peuvent être utilisées, mais si elles sont utilisées pour tirer avec force, elles feront pivoter le sitski dans le télésiège.

Débarquement

Débarquement d'un sitski d'un télésiège exige que le moniteur se réfère à la liste suivante :

- Demandez au skieur de placer les stabilos en position de ski de chaque côté du sitski.
- Soulevez la barre de sécurité.
- Le moniteur doit toujours avoir une prise ferme sur le côté du siège et sur les poignées à l'arrière de celui-ci pour empêcher le débarquement prématuré.
- Assurez-vous que le sitski pointe droit vers la rampe de débarquement.
- Une légère poussée de la part du moniteur peut s'avérer nécessaire pour initier le mouvement du sitski sur la rampe de débarquement.
- Pour les premières utilisations du télésiège en sitski, il est opportun de demander à l'opérateur de remontée de ralentir ou d'arrêter le télésiège au besoin de sorte que le skieur puisse débarquer en toute sécurité.
- Au moment où les skis sont au-dessus de la zone de débarquement, faites en sorte que le skieur (lorsque cela est possible), déplace son poids vers l'avant pour aider le sitski à glisser hors du télésiège. Cela permettra au skieur de jouer un rôle actif dans le processus de débarquement.
- Assurez-vous de replacer toutes goupilles ou de déverrouiller tout dispositif du sitski qui aurait été défait ou déverrouillé avant l'embarquement.

L'évacuation du télésiège

Plan d'évacuation du télésiège : Il y aura une politique et une procédure en place pour chaque pente et station. Par conséquent, le moniteur de ski adapté doit être au courant de la procédure avant d'accéder à une remontée mécanique. Chaque skieur est tenu d'avoir un système de courroies d'évacuation avec mousqueton de verrouillage faisant partie intégrante de son équipement de sitski. La plupart des fabricants de sitskis offrent le système de courroies d'évacuation en équipement standard. Toutefois, les sitskis d'occasion peuvent ne pas en être munis. C'est la responsabilité du skieur et de chaque programme CADS de le faire installer correctement.

Tomber/se lever avec l'aide

Profitez d'une chute pour montrer comment se lever avec de l'aide

- Faire la rotation nécessaire jusqu'à ce que les skis du skieur soient en bas de pente et perpendiculaire à la ligne de pente. Il est recommandé de faire cette rotation du sitski dans une direction vers l'arrière pour ne pas accumuler de neige dans le siège du sitski et faire en sorte que le skieur n'attrape pas froid, en plus de ne pas mettre le sitski hors d'équilibre.
- Ramenez et placez le stabilo (en position béquille) en bas de piste pour que le bras qui le tient soit placé en diagonal sur la poitrine du skieur et le positionné cette fois-ci vers le haut de la piste. Placer la main du haut sur la neige et poussez simultanément avec le stabilo pour rétablir la position relevée.
- L'assistant se place perpendiculaire au sitski et exerce une pression avec un de ses skis sur le ski en bas de pente tout en tirant sur le sitski; vous pouvez enlever votre ski et utiliser votre botte pour mettre la pression sur le sitski et éviter d'endommager la base ou les carres de votre ski.
- Le skieur aide en appuyant sur les stabilos jusqu'à ce qu'il atteigne la position verticale.

Autres équipements de ski adapté pouvant être utilisés

Quad ski

Le quad ski est en fait un biski avec stabilos fixes. Il peut également inclure un repose-main que le skieur peut tenir. et une barre dorsale permettant au moniteur de conduire l'équipement de ski adapté par l'arrière. Le skieur n'a ni la coordination ni la force musculaire pour utiliser ses mains et, la plupart du temps, est incapable de soutenir le poids des stabilos permettant stabilité et contrôle.

Le skieur sera toujours retenu. Si le guidage par l'arrière du siège est la méthode choisie, les stabilos fixes **doivent être retirés** pour la sécurité et la facilité de mouvement et de contrôle.

L'utilisation d'un quad ski nécessite l'utilisation d'une bande thoracique et de bretelles. Un surplus de mousse peut aussi être nécessaire de chaque côté pour remplir tout espace entre le skieur et le siège.

Enfin, parce que la quantité de travail effectuée par le skieur est limitée, ce dernier pourrait avoir froid plus rapidement et, par conséquent, vous devez être à l'affût des signes d'hypothermie. Vous devriez également repérer les signes au bas de la pente.

Technique d'enseignement du sitski avec l'utilisation des stabilo fixes

L'enseignement du quad ski nécessite que le moniteur effectue la majeure partie du travail. La technique de guidage avec longes doit être maîtrisée avant d'installer un élève dans un quad ski. Avant de le faire, reportez-vous à la section de technique de longes ci-dessus. Une fois que les techniques de guidage avec longes ont été acquises, voici quelques suggestions de démarches que vous pouvez suivre pour l'enseignement :

Après l'installation du skieur correctement dans le siège, attachez la ou les ceintures. Utilisez autant de sangles, courroies et ceintures que nécessaire pour un meilleur contrôle du corps, de l'équilibre et de la sécurité.

Étape 1 : Sur un terrain plat ou sur une pente pour débutants

Réglez les stabilos fixes aussi larges que nécessaire pour assurer l'équilibre. Ceci augmente la stabilité du quad skieur et réduit les risques de basculer.

Comme sur la photo, le skieur qui a le contrôle de la position de la tête à partir des muscles supérieurs utilise cette capacité pour incliner l'équipement de ski adapté vers l'intérieur du virage, contribuant ainsi à la mise à carre et au pivot en suivant la forme parabolique des skis. Le moniteur dit au skieur quand utiliser cette capacité en faisant un compte à rebours (par ex. 3,2,1 virage à droite) et contribue ainsi à l'aider à se préparer au bon moment pour l'action. Tout en guidant le skieur à participer au travail, vous vous assurez aussi que l'appareil est stable en maintenant l'équipement vers l'intérieur du virage jusqu'à ce que le ski du stabilo fixe qui est à l'intérieur du virage touche la neige. De plus, cette position favorise également la forme du virage, toutefois le rayon du virage est susceptible d'être beaucoup plus grand.

Étape 2 : Synchronisation du virage

Pratiquez les commandes verbales en vue d'utiliser les habiletés de l'individu. Le moniteur donne la commande pour se diriger dans la direction souhaitée et le skieur aide l'inclinaison et la / direction dans le même sens en utilisant n'importe quel groupe musculaire dont il a le contrôle.

Pratiquez les deux côtés et donnez aussi la commande pour une position neutre du corps. En fonction de la capacité de l'individu, le moniteur pourrait aussi faire un compte à rebours de 3 à 1 à chaque virage.

Étape 3 : Virage

Défiez la synchronisation en modifiant le rayon de virage. Il est toujours nécessaire pour le moniteur d'incliner l'appareil à l'intérieur du virage. Demandez à la personne d'assister le mouvement ce qui rendra plus facile la mise à carre. Le moniteur donne la commande pour tourner dans la direction souhaitée et le skieur aide l'inclinaison et la direction dans le même sens en utilisant n'importe quel groupe musculaire dont il a le contrôle.

Étape 4 : Enjeux des virages

Lorsque l'individu a maîtrisé la coordination requise et la synchronisation de chaque virage, vous pouvez défier l'équilibre en réduisant légèrement la largeur des appuis latéraux (stabilos fixes) et en cherchant à augmenter la vitesse et/ou la progression sur un terrain plus varié.

Remarque : le stabilo fixe mis en place peut être modifié pour faciliter la forme des virages et des différents terrains. Par exemple, vers l'avant et réglage plus large pour les terrains peu accidentés et vers l'arrière et plus étroit pour les pentes plus raides.

Guidage d'un quadski

Conduite assistée par la Barre dorsale ou le dossier du siège

Cette adaptation faite par certains fabricants contribue certainement à aider le moniteur à conduire le sitski avec un contrôle total. Dans le cas présent, le moniteur est responsable de l'équilibre, du contrôle de la vitesse, de l'inclinaison ainsi que et du pivotement. À cette étape, utiliser des stabilos fixes réduirait la souplesse de conduite du moniteur en plus d'augmenter les risques d'accident. Par conséquent, **VOUS DEVEZ RETIRER** les appuis latéraux (stabilos fixes). Le moniteur doit également être retenu ou attaché au moins par le poignet de la main non dominante lorsqu'il effectue cette technique.

Gants adaptés

De nombreux types de gants adaptés sont disponibles sur le marché. Ils visent tous à améliorer la prise en main, la stabilisation de la main et le contrôle de la personne sur ses stabilos. Plusieurs sont adaptés comme une orthèse et sont donc individualisés.

Préoccupations de sécurité

Certains problèmes médicaux associés aux skieurs comprennent les dispositifs de gestion de la vessie (par exemple sac pour stomie, cathéter, etc.), les plaies de pression, la fusion des vertèbres, la sensibilité à la chaleur ou au froid et la mauvaise circulation sanguine.

Une autre source de préoccupation est la dysréflexie autonome. Il s'agit d'une occurrence d'hypertension potentiellement mortelle produite par l'incapacité du corps à détecter et réagir à des stimuli spécifiques. Les symptômes possibles comprennent un sentiment de catastrophe imminente, des rougeurs sur la peau, la transpiration, les troubles de la vision et un changement soudain dans la capacité de comprendre ou de communiquer. Les causes courantes comprennent la distension abdominale ou intestinale, les plaies de pression, les grands frissons et les bouffées de chaleur, ou des coups sévères au corps ou à la tête.

Si un moniteur soupçonne une dysréflexie autonome, des mesures immédiates doivent être prises pour en éliminer la cause. L'élève est maintenu en position verticale, les sangles sont desserrées et il est amené vers un endroit chaud. La patrouille de ski doit être appelée immédiatement s'il s'agit d'une urgence médicale. Les médicaments pris par l'élève peuvent aussi être une source de préoccupation; il est donc important de déterminer les effets secondaires auxquels l'élève peut être confronté. Aussi, il est opportun de connaître les autres activités auxquelles l'élève participe. Une grande partie de cette information peut être obtenue de l'élève lui-même, d'un parent ou d'un tuteur.

Recommandations de sécurité :

- Il est fortement recommandé que tous les individus utilisant un sitski portent un casque afin de promouvoir la sécurité en cas de chute.
- Il est fortement recommandé que l'individu utilisant le sitski porte une protection visuelle.

9.5 Personne vivant avec un trouble du spectre de l'autisme

Aperçu

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA), aussi appelé autisme, est un trouble de développement d'origine neurologique. L'autisme a un effet sur la façon dont le cerveau fonctionne, ce qui entraîne des altérations de la communication et des interactions sociales. Ceci peut aussi inclure des réactions comportementales inhabituelles lors d'activités ou dans la sélection de leur répertoire d'intérêts qui peuvent être restreints, limités ou atypiques.

Le terme « spectre » fait référence à un continuum de gravité du trouble du spectre de l'autisme lors du développement. « Si vous avez rencontré une personne avec un TSA, surtout ne généralisez pas! Vous n'avez rencontré qu'une seule personne parmi tant d'autres ayant un profil qui lui est propre ». Sachez **qu'il y a une grande variété** de possibilités développementales pouvant se différencier, en autre, aux niveaux des habiletés du langage, du champ d'attention, des intérêts, de la sensibilité sensorielle, etc. Les individus ayant un TSA ont habituellement en commun une communication particulière et des difficultés sociales et comportementales, mais ces conditions peuvent varier énormément en fonction :

- Du nombre et du type des problématiques associées (les symptômes)
- Du niveau de sévérité 1, 2 ou 3 : niveau de soutien qu'il nécessite (léger à très important)
- De l'âge où le TSA a été diagnostiqué et des services en réadaptation reçue par la suite
- Des défis qualitatifs des interactions sociales

Critères servant au diagnostic de l'autisme

A. Persistance des difficultés dans la communication et l'interaction sociale dans des contextes multiples.

B. Répertoire de comportements, d'intérêts ou d'activités restreints et répétitifs.

C. Les symptômes doivent être présents dès la petite enfance (mais peuvent ne se manifester pleinement que lorsque les capacités limitées ne permettront plus de répondre aux exigences sociales ou être masquées par des stratégies apprises).

D. Les symptômes entraînent des déficits importants dans le domaine social, professionnel ou encore dans d'autres domaines de fonctionnement.

Veuillez prendre note que par le passé, ce qui est maintenant connu sous le nom du trouble du spectre de l'autisme était autrefois divisé en plusieurs diagnostics différents incluant le syndrome d'Asperger. Certains individus continuent d'utiliser cette appellation. Une personne qui s'identifie comme étant atteinte du syndrome d'Asperger fait partie des gens ayant un trouble du spectre de l'autisme.

Les habiletés exceptionnelles pouvant se retrouver chez certaines personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Bien que certains secteurs du développement d'un individu ayant un TSA requièrent plus de temps, il est possible de retrouver des habiletés nettement plus développées dans d'autres secteurs. Ces capacités intellectuelles peuvent éclipser les problèmes de développement éprouvés par un individu. Elles peuvent inclure une, ou plusieurs de ces forces :

- Habiletés de raisonnement non verbal,
- Aptitudes à la lecture,
- Habiletés perceptivo-motrices, (capacité d'adapter ses mouvements à l'information sensorielle reçue)
- Aptitudes à dessiner,
- Intérêts et habiletés pour l'informatique,
- Mémoire exceptionnelle,
- Habiletés visuo-spatiales, (processus qui permettent d'analyser, de comprendre et de se représenter l'espace/environnement en deux ou trois dimensions)
- Habiletés musicales,

Faiblesses démontrées par les personnes ayant un TSA

Les habiletés exceptionnelles ci-haut mentionnées peuvent être doublées de retards parfois légers ou significatifs dans d'autres secteurs du développement. Tous les individus atteints d'autisme montreront une ou plusieurs des caractéristiques suivantes :

Communication déficiente

La communication peut variée du non verbale à du verbale (langage limité, normal ou atypique/accent européen sans l'être réellement). Éprouver de la difficulté à utiliser et comprendre le langage verbal et non verbal est excessivement commun chez les individus atteints d'autisme. Ces déficits peuvent exister dans les secteurs suivants :

- Le développement de la parole – altération à absence de langage
- Réponse à la communication des autres - Ex. pas de contact visuel; ne réponds pas à son nom; difficulté à demeurer sur le même sujet; présence de mutisme (refus, réticence à parler).
- Incapacité à amorcer ou soutenir une conversation (ex. ne prend pas la parole; vocabulaire, attention ou intérêt restreint).
- Confusion entre les pronoms (ex. je c. vous).
- Langage stéréotypé et répétitif (ex. utilisation d'expressions ou de paroles d'un film préféré pour communiquer; répétition de mots entendue autour de lui / écholalie).
- Utilisation idiosyncrasique de mots ou de phrases (ex. toujours saluer en disant « oui monsieur » pour faire suite à une directive).
- Anomalies au niveau de la tonalité, de l'intensité, de la vitesse, du rythme et de l'intonation de la voix.

De plus, leurs habiletés à décoder, lors d'une conversation, les attendus d'un message verbal varient grandement d'une personne à l'autre. Certains vont avoir une assez bonne compréhension des attentes (ex. « Assieds-toi. ») tandis que d'autres seront incapables, faute d'expressions, de communiquer un besoin ou un état d'âme (ex. « J'ai mal à la tête). Plusieurs personnes autistes présentent des difficultés importantes avec la communication non verbale (ex. expressions faciales, sourire, etc.) et les mots ou les phrases qui sont abstraits (ex. « Nous irons nager plus tard. » ou « Je t'aime. »). Elles ont également de la difficulté avec les doubles sens (ex. Le professeur dit à une personne autiste de « Débarrasser la table. » et il pousse tout par terre.). De plus, ils ont aussi tendance à tout interpréter littéralement (ex. « Donner un coup de main »).

Certains individus feront de l'écholalie, qui se définit par une répétition de mots, signes, ou phrases prononcés par d'autres personnes. Ils utiliseront ceci comme méthode ou moyen de communication (ex. Le moniteur demande : « Voulez-vous un muffin? » et la personne pourrait répondre : « Voulez-vous un muffin? » en acquiescant). Une personne peut également répéter la même phrase sans arrêt tout en s'exécutant (ex. une personne répète à haute voix « il est temps de nettoyer », tout en nettoyant).

Les personnes autistes peuvent aussi utiliser des moyens alternatifs ou des méthodes non verbales comme outils de communication; (langage des signes, système de communication par pictogrammes, technologie (iPad).

Habiletés sociales déficientes

Manque de prise de conscience

Les individus ayant un TSA ont souvent de la difficulté avec les habiletés sociales. La façon dont ces difficultés se présentent peut varier grandement. Les défis peuvent inclure une manière irrégulière d'approcher un contexte social, ou l'individu peut manquer d'habiletés pour amorcer une interaction sociale de quelques sortes qu'elle soit. Lors d'une conversation avec une personne autiste, il peut s'avérer difficile d'amorcer ou de soutenir des échanges (un dialogue) entre deux personnes. Il serait aussi difficile, pour certains individus, de comprendre comment démontrer de l'intérêt ou des émotions envers les autres.

L'autisme est caractérisé par des altérations qualitatives importantes des interactions sociales et peut entraîner une déficience sérieuse à développer des amitiés. En fait, certains autistes peuvent se comporter comme si les autres n'existaient pas.

Voici quelques exemples :

- Ne répond pas lorsqu'on l'appel par son nom;
- Semble nous ignorer lorsqu'on lui parle;
- Inhabilité à utiliser les bonnes expressions faciales;
- Évite le contact visuel;
- Incapable de répondre aux marques d'affection;
- Traite parfois les gens comme s'ils étaient des objets inanimés;
- Va reconnaître un adulte dans le seul but de remplir un besoin, puis l'ignorer par la suite une fois ce besoin rempli.

Habiletés sociales / comportements déficients	Exemples de comportement observables
Exemple d'une personne qui commence une interaction sociale de façon maladroite.	*Conversation maladroite* • Plutôt que de débuter une conversation avec « bonjour », la personne demande immédiatement une question tel que : « Pourquoi portez-vous un manteau vert aujourd'hui? » Façon maladroite de se joindre aux jeux • Plutôt que de participer de façon appropriée au jeu des enfants qui construisent un bonhomme de neige, l'enfant qui a un TSA se dirige directement au milieu du groupe et enlève les bras du bonhomme.
Exemple d'une personne ayant peu ou aucune habileté communicative facilitant les interactions sociales	• Plutôt que d'initier une conversation avec les enfants de son âge, l'enfant ayant un TSA ne parle qu'à des adultes • Plutôt que d'interagir socialement par la communication avec les jeunes de son âge, l'enfant ayant un TSA est constamment dans sa bulle.
Les conversations à sens unique.	• Plutôt que d'avoir une série d'échanges de part et d'autres, la conversation ressemble plus à un interrogatoire : La personne ayant un TSA pose continuelle de questions. • Ou, vous posez des questions pour poursuivre une conversation : la personne qui a le TSA ne contribue pas.
Avoir de la difficulté avec la coordination des points de vue.	• La personne a de la difficulté à partager, à attendre son tour. • La personne a de la difficulté à comprendre les règles de jeux compliqués. • La personne devient contrariée quand les gens ne respectent pas les règles.

Lorsqu'une personne atteinte d'un TSA possède des habiletés sociales, elles peuvent être de nature répétitive et maladroite. Les personnes autistes peuvent aussi éprouver des difficultés à maintenir une relation réciproque. De plus, elles éprouvent des difficultés additionnelles concernant leur incapacité à prendre la perspective d'une autre personne (ex. un autiste blesse quelqu'un et ne peut pas comprendre pourquoi il pleure). Finalement, elles peuvent aussi avoir de la difficulté à exprimer leurs sentiments et leurs émotions, ou peuvent donner ou rechercher du réconfort de manière inhabituelle.

Les personnes atteintes d'autisme peuvent connaître des difficultés à l'intérieur des caractéristiques qui définissent la communication non verbale utilisée lors d'interactions sociales. Les défis peuvent varier de la capacité à réaliser un contact visuel ou décoder le langage corporel, à présenter un déficit de compréhension et d'utilisation de la communication non verbale, jusqu'au manque total d'expression faciale ou de gestuelle.

Habiletés sociales déficientes	Exemple d'habiletés sociales déficientes
Les personnes qui comprennent littéralement.	• Ne décode pas votre expression faciale ou corporelle ainsi que votre ton de voix. • A de la difficulté à comprendre le sarcasme. • ex. Une personne qui semble inquiète quand vous dites : « Bravo, vous êtes en feu aujourd'hui! »
Une personne qui ne fait pas de contact visuel ou qui ne le maintien pas.	• Plusieurs personnes ayant un TSA ne peuvent maintenir le contact visuel. • Certains individus vont décrire ceci en tant que capacité à regarder quelqu'un OU penser à ce qu'ils vont dire. Ils peuvent réaliser l'un ou l'autre, mais pas les deux en même temps.

Recherche anormale de réconfort lorsque stressé

Les personnes atteintes d'autisme ont grand besoin de prédictibilité et fonctionnent de façon optimale dans des situations extrêmement structurées. Simultanément, elles sont portées à devenir extrêmement dépendantes des répétitions et pourront éprouver de la difficulté à faire face aux changements dans leur environnement ou dans leur routine.

Habiletés d'imitation déficientes

Tous les enfants apprennent les comportements d'interactions sociales à travers l'imitation. Les jeunes enfants atteints d'autisme peuvent ne pas répondre ou démontrer un délai dans leur réponse aux gestes ou à l'invitation à venir jouer d'autres enfants mêmes s'ils ont déjà été familiarisés lors d'expériences antérieures ou à travers la répétition.

Sans une approche d'interventions directes, soutenues et méticuleusement planifiées, le développement d'un enfant ayant un TSA fera en

sorte que sa capacité à bénéficier d'occasions favorables à l'apprentissage par imitation, lorsque rencontrée, continuera d'être limitée.

Jeu anormal

Quand un enfant ayant un TSA s'assied pour jouer, il a habituellement une approche stéréotypée et répétitive plutôt que symbolique, créative ou imaginative, qui serait le comportement de jeu typique d'un enfant en développement. Certains enfants peuvent refuser de jouer avec des jouets ou s'ils le font, ils pourront le faire de façon inhabituelle. Ils ne verront peut-être pas une automobile comme telle, mais plutôt comme un objet qui fait du bruit et dessine de drôles de formes quand ses roues tournent. Cette façon inhabituelle de jouer explique probablement une partie des raisons pour lesquelles ces enfants ont de la difficulté à interagir avec leurs camarades et à se joindre aux jeux de groupe. Ainsi, à l'âge adulte, certains montreront des difficultés avec les habiletés de jeu qui pourront expliquer les difficultés d'un adulte ayant un TSA aura avec ses collègues dans un contexte social.

Difficulté à développer des relations amicales

Lorsqu'une personne atteinte d'autisme a des lacunes dans le **développement et le maintien de relations** au niveau approprié de son développement (au-delà de la relation avec les aidants naturels), elle peut vivre des défis allant de *difficultés à ajuster son comportement selon les différents contextes sociaux* à des difficultés à *partager des jeux imaginaires* et à se faire des amis dus à une *absence d'intérêt* apparent envers les gens.

Déficience des habiletés de jeu	Exemple de déficience des habiletés de jeu
Jeu individuel	Les personnes qui ont une forte imagination, mais qui ont de la difficulté à faire participer les autres à leurs histoires. L'individu qui parait « donner des ordres » n'a pas encore développé d'aptitudes à prendre un autre point de vue.
Comportement solitaire	L'individu qui erre, plus intéressé par d'autres aspects de l'environnement (ex. la sensation de la neige, l'apparence de la neige en tombant à travers un faisceau de lumière).

Deux habiletés essentielles peuvent ne pas être présentes chez les personnes atteintes d'autisme pour communiquer avec leurs pairs :

- La capacité de s'identifier aux pairs de manière positive et réciproque, ainsi que
- la capacité d'adapter son habileté en communications interpersonnelles aux demandes des différents contextes sociaux.

Les personnes ayant un TSA ne recherchent pas les occasions d'interagir avec les gens et peuvent même trouver difficile d'être à proximité d'eux. De plus, leurs pairs ne recherchent généralement pas non plus leur compagnie.

Persévération au niveau d'intérêts et d'activités

La « persévération » c'est lorsqu'une personne devient « coincée » sur un sujet, un mot, une pensée, une activité, un objet, une stratégie de résolution de problème ou sur une émotion et a de la difficulté à passer à autre chose. Les personnes ayant un TSA peuvent présenter un champ d'intérêt restreint (ex. un enfant qui ira seulement jouer dans le coin des blocs de la salle de classe). Ils peuvent aussi se livrer à des mouvements corporels répétitifs stéréotypés tels que des claquements de doigts, tourner en rond et se balancer. Ils peuvent s'entêter à transporter avec eux certains objets pour les empêcher de perdre le contrôle ou pour les aider à se sentir en sécurité. La persévération peut aussi s'étendre à la nourriture.

Une personne ayant un TSA peut avoir une préférence ou une aversion à certaines couleurs, textures ou températures d'aliments. Certains individus persévèrent sur certains sujets. Ils peuvent être intrigués par un ou deux sujets, tels que la musique ou les méthodes de transport, et épuiser toutes personnes qu'ils rencontrent concernant leurs connaissances sur le domaine d'intérêt.

Dépendance à la routine

Les personnes ayant un TSA peuvent être dépendantes d'une routine bien établie et peuvent devenir extrêmement stressées quand cet horaire n'est pas suivi à la lettre. Une personne peut insister sur une routine particulière. Des problèmes de comportement (ex. crier, pleurer, frapper, donner des coups de pieds, lancer des objets et s'infliger des blessures, etc.), ou une adhésion excessive aux routines, aux rituels de comportements verbaux ou non verbaux ou opposer une résistance excessive aux changements. Ces comportements peuvent être : des rituels spécifiques, un entêtement à passer par le même chemin ou manger la même chose. De plus, ils peuvent répéter les mêmes questions ou démontrer une détresse extrême lors de petits changements à leur routine.

Dépendance à la routine	Exemple d'une dépendance à la routine
Routine avec des activités	Les personnes qui stressent lorsque l'horaire change. « Il est 9 h 7 min – nous embarquons toujours dans la gondole à 9 h 7 min. » Les personnes qui stressent vraiment lorsqu'il y a des changements. « Pourquoi est-ce que la file est de ce côté ce soir? Nous faisons toujours la file de l'autre côté… » Les personnes qui posent les mêmes questions constamment. « Quand est-ce qu'on…? »
Routines avec des objets	Les personnes qui alignent ou placent les objets dans un ordre particulier, tels que les petites autos ou leur nourriture dans leur assiette.

Réponses anormales aux stimuli sensoriels

Les personnes atteintes d'autisme peuvent rencontrer de l'hyper ou de l'hyporéactivité (veuillez-vous référer au tableau suivant pour la définition) aux influx sensoriels ou un intérêt inhabituel dans cet aspect de l'environnement. Ces aspects peuvent être démontrés en une indifférence apparente à la douleur, à la chaleur, au froid, en une réaction adverse à des sons ou des textures spécifiques, à sentir des odeurs ou toucher des objets de façon excessive, en une fascination envers les lumières ou les objets qui tourbillonnent.

Difficulté sensorielle	Exemple de difficultés sensorielles
Hyperréactivité *Réaction plus importante que prévu*	Les personnes qui se bouchent les oreilles avec leurs mains. Les personnes qui sont fascinées par le sable et l'eau. Les personnes qui sont préoc-cupées par leur linge qui pique Les personnes qui détestent se salir.
Hyporéactivité *Réaction moins importante que prévu*	Les personnes qui ne réagissent pas à la douleur. Les personnes qui ne réagissent pas et qui ne semblent pas entendre les bruits importants.

Les personnes autistes peuvent démontrer des réactions peu courantes à des stimuli sensoriels. Certains individus démontrent une hypersensibilité aux stimuli (ex. Ils peuvent entendre le bruit de la lumière, sont incapables de tolérer d'être touchés, sont fascinés par les objets qui tourbillonnent, doivent tout sentir, etc.) alors que d'autres vont démontrer une hyposensibilité aux stimuli (ex. Ils démontrent une tolérance élevée à la douleur, agissent comme s'ils étaient sourds, etc.) Une personne ayant un TSA pourrait être fascinée par un morceau de peluche ou pourrait passer des heures à se balancer ou à regarder des objets tourner sur eux-mêmes. Généralement, ces types de réactions procurent à la personne une sorte de stimulation sensorielle.

Les difficultés sensorielles semblent provenir d'une dysfonction neurologique du cerveau. Nous sommes bombardés de milliers de sensations tous les jours. Notre habileté à intégrer ces sensations en accordant de l'attention à celles qui sont importantes et de filtrer les informations non essentielles nous aide à fonctionner efficacement. Sans fonction adéquate de ce système, une personne est incapable d'interpréter de façon précise son environnement afin d'y répondre et de s'adapter.

Problèmes de comportement

Des problèmes de comportement peuvent aussi être associés aux individus ayant un TSA. Ceux-ci incluent les accès de colère, l'automutilation, la destruction de biens et les actes d'agression. Certains comportements sont le résultat de déficits de développement (ex. Une personne qui ne peut pas parler et démontre des comportements intimidants pour communiquer).

Les épisodes d'automutilation peuvent être dus à une réponse anormale à un influx sensoriel. Peu importe la cause, lorsqu'une personne démontre des comportements d'automutilation (ex. agiter les mains, les faire tournoyer, gesticuler, etc.) il lui est souvent difficile de se concentrer pour apprendre.

La variation du fonctionnement intellectuel

Une caractéristique des personnes atteintes d'autisme est le large éventail de fonctionnement à travers lequel elles peuvent se retrouver. Elles peuvent être atteintes sévèrement au point où elles ne peuvent parler ou réaliser des habiletés qui leur permettraient de vivre de façon indépendante, ou elles fonctionnent dans l'éventail d'intelligence au-dessus de la norme et peuvent aller à l'université, avoir une carrière et fonder une famille.

Profil de développement inégal

Les personnes ayant un TSA démontrent un profil de développement fractionné en étant capable de fonctionner dans certains domaines à un niveau plus élevé que leur niveau moyen de fonctionnement. Par exemple, un enfant de 5 ans pourrait lire des livres d'un niveau secondaire 2 alors que ses habiletés d'autonomie ne sont qu'à un niveau approprié pour son âge, et que ses habiletés sociales sont pratiquement inexistantes.

Difficulté à trouver le sommeil

Certaines personnes ayant un TSA ont de la difficulté à s'endormir et n'ont besoin que de quelques heures de sommeil par nuit pour fonctionner. Ceci peut être extrêmement problématique pour les familles et peut entraîner les parents à dormir à tour de rôle pour empêcher la personne de se mettre dans le pétrin dans la maison. Avoir de la difficulté à dormir peut se prolonger à l'âge adulte. Lorsqu'une personne manque de sommeil il peut être difficile pour elle d'effectuer de l'activité physique, de se concentrer et d'apprendre.

Défis alimentaires et diète spéciale

Certains individus ayant un TSA sont des mangeurs sélectifs et leur diète est limitée à quelques aliments préférés. Cette autolimitation a souvent été attribuée à une intolérance alimentaire. Il y a, par contre, beaucoup d'individus qui suivent une diète spécialisée ou restreinte, imposée par les professionnels de la santé ou par la famille. Il est important que le parent ou la personne responsable approuve tout aliment ou boisson avant qu'il soit offert à un enfant autiste.

Problèmes gastro-intestinaux

Plusieurs personnes ayant un TSA ont de la difficulté avec l'élimination et la propreté. Ces difficultés d'élimination sont souvent reliées avec des problèmes sensoriels ou de réels problèmes gastro-intestinaux, tels que de la diarrhée, de la constipation, des douleurs abdominales, des gaz ou des ballonnements. Ces troubles gastro-intestinaux peuvent causer un inconfort physique important à la personne et pourraient être la cause de mauvaises habitudes de sommeil. Ces difficultés peuvent aussi rendre l'apprentissage et la concentration un défi.

Problèmes d'habiletés motrices

Un grand nombre de personnes ayant un TSA ont des difficultés avec leurs habiletés motrices. Bien que ceci ne fasse pas partie du diagnostic du trouble du spectre de l'autisme, il est relativement commun pour eux d'avoir des difficultés avec les habiletés de motricité globale (équilibre, coordination, vitesse segmentaire, agilité, temps de réaction simple ou complexe), planification d'habiletés motrices et d'habiletés motrices fines. Une faible tonicité musculaire, une hyperflexion des articulations, une démarche sur la pointe des pieds, une maladresse ou une démarche irrégulière ou anormale sont aussi relativement communes et peuvent affecter l'aisance avec laquelle un individu participe aux sports d'hiver. Ces défis peuvent devenir un problème de sécurité, car ils peuvent entraîner une diminution de l'habileté à négocier des obstacles de l'environnement.

Interagir avec un individu ayant un trouble de l'autisme

La complexité de l'autisme rend difficile l'établissement d'un ensemble général de stratégies qui met l'accent sur l'interaction. Les lignes directrices qui suivent proposent un point de départ. Établir un rapport avec l'étudiant qui a un TSA est un premier but très important.

- Parler moins, écouter et observer plus.
  - Trop parler peut être écrasant pour un autiste
- Utiliser des démonstrations en même temps que des explications aussi souvent que possible.
  - Plusieurs étudiants avec un TSA sont fortement visuels. Une approche debout ou assise côte à côte lors d'une démonstration est souvent plus facile à comprendre pour l'étudiant.
- Réduire l'approche directive et utiliser une approche ouverte avec un choix ou un choix limité.
  - « Nous allons mettre nos skis et marcher de ce côté-ci près de la porte ou de ce côté-là près de la pancarte. »
- Éviter de poser une question « Oui/Non » sans être prêt à honorer un « Non » comme réponse.
  - Tenter d'utiliser un langage tel que : « Il est temps d'aller skier. » ou « Allons skier. » plutôt que « Voulez-vous aller skier? »
- Décortiquer la tâche en plusieurs étapes réalisables.
  - Les points de départ devraient inclure, par exemple, de mettre les bottes de ski et de marcher à l'intérieur avant d'aller à l'extérieur. Il faut établir la réussite sur ce que l'étudiant PEUT FAIRE.
- Donner du temps pour assimiler.
  - Le moniteur devra peut-être prendre une pause et compter 1…2…3…4…5… dans sa tête pour donner le temps à l'étudiant de répondre avant de répéter les instructions/questions, ou d'utiliser une technique d'enseignement ou une méthode de communication additionnelle.
- Utiliser la répétition
  - Les étudiants devront sûrement pratiquer plusieurs fois avant de maîtriser la technique. Il faudra leur laisser le temps de perfectionner leur technique avant de poursuivre. Réviser, réenseigner, répéter et pratiquer.
- S'assurer que la communication soit au même niveau que les habiletés de l'étudiant.
  - Utiliser un style, une vitesse et un type de communication qui correspond aux habiletés de l'étudiant.

Stratégies de soutien

Souvenez-vous : « Si vous avez rencontré une personne autiste, vous avez rencontré UNE SEULE personne autiste. »

- Toujours penser aux personnes atteintes du trouble du spectre de l'autisme à qui vous apportez de l'aide comme étant un individu.
- Portez attention aux préférences personnelles, styles d'apprentissages, à ce qu'ils n'aiment pas, etc.
- Une seule stratégie ne pourra pas être utilisée pour chaque personne et dans chaque situation.
- Si vous travaillez avec un enfant, collaborez avec les parents/personnes responsables pour comprendre les stratégies individuelles.
  - *3 bonnes questions à demander aux parents/personnes responsables :*
    1) *Qu'est-ce que votre fils/fille aime? (Utilisez cette information pour développer un rapport)*
    2) *Y a-t-il quelque chose à éviter?*
    3) *Y a-t-il une stratégie que vous me recommanderiez d'utiliser?*

Conseils sur les communications :

- Utiliser des phrases courtes et sans ambiguïté (« Les mains ici. », « Pliez les genoux. », « Les bras vers l'extérieur. »).
- **Expliquer et démontrer :** Associer des mots avec des images, modèles, gestes, indices visuels, texte (listes, horaires, etc.).
- **Être spécifique et direct :**
  Ex. Plutôt que de demander « d'attendre patiemment », dites-leur ce que vous voulez qu'ils fassent : *« Vous pouvez vous asseoir ici ou attendre là. » « Vous pouvez parler à vos amis ou jouer dans la neige. »*

Expliquer et démontrer : Directive : « Position athlétique »

Stratégie d'enseignement (Pour accompagner les directives)	Exemple de stratégies d'enseignement
Image	Montrer à un participant une image (bonhomme allumette) qui démontre les parties importantes de l'habileté : • Genoux fléchis • Coudes de chaque côté du corps • Tête haute
Gestes/démonstration	Avoir un bénévole debout devant les élèves qui démontre la technique et la position.
Vidéo démonstrateur	Faire un court vidéo sur un iPhone ou iPad avec une personne démontrant la technique.
Indices visuels	Dessiner dans la neige à quelle distance les pieds doivent être l'un de l'autre.
Texte	Écrire une liste des éléments importants de la position athlétique. S'assurer que l'élève vérifie qu'il exécute chaque élément de la technique en se référant à la liste.

Matériel de support pour le comportement

Voici quelques outils qui pourraient être utiles pour vous aider dans vos cours. Ces exemples fonctionnent mieux avec des enfants, mais certaines de ces stratégies pourraient aussi être utiles avec des adultes. Si vous les utilisez avec des adultes ou des enfants plus âgés, assurez-vous que les outils soient appropriés pour leur âge et leur niveau de développement.

Premièrement on fait ..., ensuite...

Indiquez / montrez à la personne qu'il y aura une activité plaisante prévue après que l'activité moins plaisante soit complétée. Ex. « Premièrement on effectue des virages, ensuite on prend le télésiège. »

Pourquoi / Quand	Exemples
Aide à motiver les individus lors d'activités plus difficiles/ moins plaisantes. Aide les individus à « voir la lumière au bout du tunnel ».	« On pratique le chasse-neige en premier, ensuite on fait un bonhomme de neige. » « Une dernière descente, ensuite c'est le chocolat chaud. »

Vous pouvez faire ceci avec un support visuel (voir l'image plus bas / pictogramme) ou seulement en les remémorant verbalement.

Compte à rebours

La personne va enlever un chiffre à chacune des répétitions de l'activité (ex. un chiffre pour chaque virage, arrêt ou parcours complété.)

Pourquoi / Quand	Exemples
Démontre à l'élève combien il en reste à faire. Prévient les plaintes constantes. Aide à distancer le « premièrement, ensuite » pour augmenter les attentes dans le temps.	« 3 virages…3…2…1… Terminé! Félicitations! » « Premièrement 5 autres arrêts, ensuite le bonhomme de neige. »

Vous pouvez commencer à l'aide d'un petit nombre sur le tableau, et augmenter graduellement jusqu'à 5 lorsque la personne devient plus coopérative.

Babillards de jetons

Les individus gagnent des « points » pour participer à une activité préférée.

Pourquoi / Quand	Exemples
Aide à garder les élèves motivés pour compléter une variété d'activités. Permet au moniteur de donner un renforcement positif à chacune des tâches accomplies : plusieurs sont très motivés d'avoir chacun un jeton! Aide à augmenter graduellement les attentes à travers le temps. *Le premier jour la personne gagne un point/jeton par virage : la deuxième journée, elle doit compléter 2* virages pour gagner un point/jeton.	« Bon, pour votre premier point, je veux vous voir faire 3 superbes arrêts » « Pour votre prochain point, je veux vous voir faire 5 superbes virages en parallèle! » « Félicitations d'avoir regardé la démonstration, vous avez mérité votre jeton. »

Minuterie

La minuterie peut permettre de faire une transition en douceur entre les activités. Elle peut être utilisée de 2 façons différentes :

Pourquoi / Comment	Exemples
1. Pour faire la transition entre une activité **préférée** et une habileté avec des attentes claires.	« 2 autres minutes à construire le bonhomme de neige, ensuite c'est le temps de retourner skier. »
2. Pour montrer combien de temps il reste avant qu'une activité moins aimée prenne fin.	« Encore 5 minutes, ensuite nous irons prendre un chocolat chaud. »

Vous pouvez débuter avec un court laps de temps, puis augmenter avec l'endurance/l'attention/l'implication qui s'améliore. Faire un compte à rebours verbal ou utiliser ses doigts peut aussi être une façon efficace d'indiquer la fin d'une activité. Ex. « 5…4…3…2…1… le lancement de balles de neige est terminé, il est temps d'aller skier. »

Les types de minuteries :

Chronomètre

iPhone

Application de minuterie

Application de compte à rebours

Choix

La recherche a démontré qu'en offrant simplement plus de choix, les problèmes de comportements avaient diminué. Même les petits choix simples peuvent faire une grosse différence.

Pourquoi / Quand	Exemples
Offrir le plus de choix possible!	Choisis le parcours, celui-ci ou celui-là? Quelle botte veux-tu mettre en premier? Veux-tu faire un bonhomme de neige ou un ange? Veux-tu utiliser ce bâton-ci ou celui-là pour faire son bras?

Les choix peuvent être :

a) Verbaux,

b) Écrits, ou

c) Visuels à l'aide d'un babillard et des pictogrammes :

CHOIX		
Jouez avec des boules de neige	**Faire un bonhomme de neige**	**Allez faire de la planche à neige**

Voir à la fin du chapitre pour d'autres exemples dans un environnement de sport alpin de neige.

Horaire visuel

On aime tous savoir ce qui va se passer au courant de la journée! Fournir un horaire visuel réduit l'anxiété des participants en leur montrant ce qui est prévu. Certains ont besoin d'avoir l'horaire avec eux en tout temps pour voir chaque activité rayée une fois complétée. D'autres vont être à l'aise en voyant seulement un aperçu général de l'horaire de la journée au début du cours.

Pourquoi / Quand	Exemples
Horaire imagé	Jeunes élèves/ lecteurs débutants
Horaire écrit/listes	Étudiants plus âgés, Lecteurs.
Horaire électronique (iPad)	Où la technologie le permet. Lorsqu'un parent/ personne responsable le recommande fortement.

Horaire imagé :

Montrez à l'élève le résultat de ses choix. Ceci l'aidera à réfléchir/anticiper et voir les conséquences.

Pourquoi / Quand	Exemples
Remémorer et montrer en avance au participant ce qu'on aimerait voir ainsi que les belles choses qui vont se produire lorsqu'il fait le bon choix.	« Rappelle-toi, si ce soir on attend calmement en ligne à chaque fois, on aura un chocolat chaud à la fin! » « Mais, si on n'attend pas calmement, il n'y aura pas de chocolat chaud. »

Les cartes d'attente

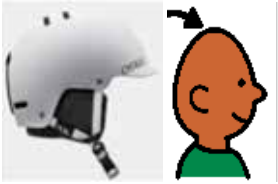
Transformez l'attente en une activité plus concrète. *Attendre signifie « tenir la carte », lorsque je te prends la carte des mains, c'est ton tour.*

Pourquoi / Quand	Exemples
Attendre en ligne pour le télésiège	Remettre la carte au participant : « Maintenant on doit attendre notre tour pour embarquer dans le télésiège. » Lorsque c'est ton tour, demande la carte à l'individu : « L'attente est terminée! Avançons-nous et préparons-nous à nous asseoir! »

Supports visuels pour enseigner les règles de sécurité

Vous pourriez vouloir développer un système visuel précis pour enseigner des concepts importants, tels que la façon appropriée de porter l'équipement de sécurité. Voici quelques exemples :

PREMIÈREMENT



ENSUITE

S'ils ne portent pas l'équipement de la bonne façon, illustrez-leur ce qui est incorrect, puis ce qui est correct.

Histoires sociales

Plusieurs individus ayant un trouble de l'autisme sont familiers avec les « histoires sociales ». Elles sont de courtes histoires qui fournissent des renseignements concernant ce à quoi on doit s'attendre d'une nouvelle routine. Ex. « Lorsqu'on ira skier, au départ, on va prendre la gondole. Dans la gondole, il y aura beaucoup de gens et ça pourrait être bruyant. » Ces histoires ont habituellement des images associées à une localisation spécifique où la routine prendra place.

C'est correct de tomber! Je peux me relever.
Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à mes moniteurs de ski.

Évaluation des habiletés

Ce processus d'évaluation des habiletés se rapporte à **DOÉ** et est expliqué de façon détaillée plus bas.

Étant donné que les techniques et la progression d'enseignement du ski ainsi que les cours sont choisis et planifiés en fonction des demandes spécifiques d'un individu, il est essentiel de connaître ses capacités. La meilleure façon de les découvrir est de demander et d'observer tout ce qui concerne la stratégie de communication, les comportements, ce qu'il aime ou n'aime pas. Puis, d'observer et de tester sa mobilité, son équilibre et sa force pour pouvoir évaluer comment son corps peut bouger et réaliser les mouvements requis pour skier.

Comprendre le niveau de mobilité et de force du skieur est essentiel pour réussir à adapter son enseignement selon ses capacités et faire en sorte d'avoir un plus grand succès sur la neige.

L'accent est mis dans un premier temps sur les caractéristiques associées à la communication, les comportements et la compréhension, puis sur la posture et l'équilibre :

Essentiellement, c'est un retour aux connaissances de base du skieur de l'AMSC : une posture centrale en mouvement, se diriger avec le bas du corps si possible, et garder l'équilibre sur les carres.

Demander

En étant au courant des handicaps précis d'un individu, un moniteur de ski adapté doit garder l'accent sur le potentiel de l'élève tout en reconnaissant les défis auquels il aura à faire face.

Donc, en tant que moniteur de ski de CADS, vous devez savoir à quel point l'élève est indépendant ou dépendant. Pour les élèves d'âge scolaire, une connaissance du degré d'encadrement que le skieur reçoit à l'école peut apporter de la lumière sur cette question.

La section « demander » de DOÉ va vous guider à travers les 3 sous-catégories séparées : cognitif, physique et activités reliées.

Concernant les enfants d'un point de vue parental ou de la personne responsable.

Demandez	Cherchez
Qu'est-ce que votre enfant aime?	Activités, intérêts, personnages, créatures, objets, idées, mots, sons, aliments, etc. Ces renseignements peuvent être utilisés pour développer un lien et motiver un élève à participer aux sports d'hiver.
Y a-t-il quelque chose à éviter?	Situations qui déclenchent de l'anxiété, de l'inquiétude ou des comportements difficiles chez l'enfant. (Bruits intenses, certaines phrases ou mots, tour de télésiège, etc.)
Y a-t-il une stratégie de soutien spécifique que vous me recommanderiez d'utiliser?	Utiliser la connaissance approfondie du parent ou d'une personne responsable pour l'enfant. Les stratégies qui soutiennent une expérience d'apprentissage détendue et agréable tout en s'assurant que l'enfant soit en sécurité.

Habiletés cognitives, questions à demander :

Demandez	Cherchez
Quel style d'apprentissage représente le mieux celui du skieur?	Verbal, visuel, auditif / musical, physique / kinesthésique, logique, social, solitaire ou une combinaison de styles d'apprentissage pour répondre de façon optimale aux besoins du skieur.
Est-ce que le skieur a besoin d'un assistant en éducation pour ses apprentissages académiques, l'heure du dîner, les pauses, les activités parascolaires, les cours d'éducation physique?	Évaluer l'indépendance dans les activités de vie quotidienne et la façon dont le ski est concerné. Un skieur qui nécessite seulement de l'aide pour ses études est plus indépendant que quelqu'un qui nécessite un assistant en éducation durant l'apprentissage, les pauses, l'alimentation, l'hygiène, etc.
Est-ce que le skieur réagit mieux à un moniteur ou à une monitrice? A-t-il des caractéristiques spécifiques? Un niveau vocal ou un ton précis?	Les réactions aux directives données en utilisant des tons de voix différents, par des moniteurs/trices ou avec un volume de voix différent.
Est-ce que le skieur utilise des outils ou des appareils d'apprentissage spécifiques?	Visuel, images, série / tableau horaire, iPad, outils de thérapie sensorielle, chronomètres, balles et ballons sensoriels, vêtements lestés, écouteurs.
Est-ce que le skieur utilise des outils pour communiquer?	Cartes photo, iPad, cartes éclair, langage des signes, PECS (système de communication par échange d'images), appareils de suppléance à la communication. Ex. iPad.
Est-ce qu'il y a des stratégies d'apprentissage qui ont ou n'ont pas fonctionné dans le passé?	Pourquoi est-ce que ces techniques fonctionnent / ne fonctionnent pas? Chercher des techniques qui peuvent s'appliquer au ski.
Est-ce qu'il y a des stratégies d'apprentissage précises qui sont mises en application à la maison ou à l'école?	Aider à maintenir une uniformité d'enseignement à travers les différentes activités auxquelles le skieur participe. Chercher des techniques qui peuvent s'appliquer au ski.
Y a-t-il d'autres conseils / stratégies qui peuvent être utilisés pour aider à gérer son comportement ou diminuer son stress ou anxiété?	Mots rassurants, système de jetons, « premièrement, ensuite », ordre des mots, renforcements positifs.
Est-ce que le skieur a des déclencheurs sensoriels ou sensibilités que le moniteur devrait savoir?	Lumière, son, toucher, texture des vêtements, température, stimulation écrasante (bruits, entassement, espace ou hauteur restreints, c.-à-d. télésiège).
Est-ce que le skieur a des préférences / aversions, champs d'intérêt, coup de cœur?	Sujets / passions qui peuvent aider à maintenir la concentration et l'intérêt.

Habiletés physiques, questions à demander :

Demandez	Cherchez
Quels autres sports est-ce que l'individu pratique? Est-ce qu'il participe aux cours d'éducation physique à l'école, et si c'est le cas, quelles adaptations ont été réalisées?	Les sports qui demandent de l'équilibre, de la force et de la mobilité peuvent contribuer au transfert des habiletés motrices au ski.
Est-ce qu'il se croit en forme et actif? Si c'est le cas, pourquoi	L'habileté à s'autoévaluer correctement.
Est-ce qu'il a déjà utilisé de l'équipement sportif spécialement adapté?	Les équipements sportifs qui peuvent correspondre au ski.
Combien de temps peut-il rester debout / marcher?	Interpréter leur niveau d'endurance vous aidera à ajuster la durée et la vitesse du cours.
Est-ce qu'il a déjà skié?	En déterminant l'historique de ski de l'élève, c.-à-d. quand, à quelle fréquence et la dernière fois qu'il a skié, pourra aider le moniteur à se former une image plus claire des habiletés de ski de l'élève.
Où sont ses forces, selon lui?	Persévérance, participation dans d'autres sports, attitudes positives, détermination, autodétermination, etc.
Quels sont les défis communs auxquels il doit faire face?	Mouvement limité, fatigue, équilibre, coordination, manque de confiance en soi et en ses capacités, frustration envers son handicap, etc.
Comment est-ce que le skieur a surmonté ces défis?	Si le skieur surmontait un défi, comment est-ce qu'il l'accomplissait? Chercher des réponses créatives? Chercher la persévérance, etc.
Est-ce que le skieur a des antécédents de blessures (commotion cérébrale, foulure, entorse, etc.) qui affecteraient sa capacité de skier?	Prendre en considération les anciennes blessures peut diminuer les risques de nouvelles blessures.
Est-ce qu'il y a des limitations physiques ou des défis associés au handicap du skieur?	Faiblesse musculaire, faible tonus musculaire, laxité des articulations, endroits sujets aux tensions / fractures, démarche sur la pointe des pieds, maladresse, difficulté dans la planification motrice.
Est-ce que le skieur utilise des mouvements ou à des habitudes pour démontrer qu'il est stressé ou anxieux?	Claquer des mains, se bercer, etc. peuvent être des indicateurs d'un stress élevé ou d'anxiété et peuvent être utilisés pour l'autoréguler.
Est-ce que l'élève a des problèmes gastro-intestinaux? Est-ce qu'il a une production de selles périodique, dernièrement?	Il est difficile de voir ce qui se passe à l'intérieur, mais si l'élève éprouve un inconfort abdominal, il peut se tenir le ventre ou se pencher.
Est-ce que l'élève a bien dormi?	Certains indicateurs physiques peuvent démontrer de la fatigue ou un manque de sommeil. L'apparition de cernes ou les yeux qui se ferment seuls ou des mouvements lents en sont des exemples.
Est-ce qu'il y a des préoccupations reliées à la sécurité de l'élève dont le moniteur doit être informé? Par exemple : des risques de fugue.	Demander aux parents ou personnes responsables s'il y a des préoccupations particulières à savoir concernant sa sécurité. Certains individus ayant un TSA sont à risque de s'enfuir. Il sera important d'avoir un œil vigilant sur cet élève ou d'utiliser un système de liaison en continu.
Lequel des sports suivants est-ce que l'élève pratique?	Les sports qui demandent de l'équilibre, de la force et une certaine mobilité peuvent permettre le transfert de certaines habiletés au ski ou à planche à neige..
	La natation, le ski nautique, le vélo à deux roues, le patinage, le saut à la corde, le hockey, le soccer, le basketball, le baseball, le jeu de quilles et l'équitation.

Observez

Examinez la personne lorsqu'elle marche et se déplace. Ce faisant, tentez de faire le parallèle avec l'aisance de ses mouvements et ceux requis pour skier.

Portez aussi attention à la façon dont l'élève communique : la façon dont il s'exprime (sa façon de communiquer) et celle dont il perçoit l'information qu'il reçoit.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Comment est-ce que la famille / les soignants communiquent verbalement avec la personne?	Est-ce que les membres de la famille / soignants utilisent des phrases complètes ou seulement 1-2 mots à la fois?	En enseignant des sports de glisse, utilisez des mots et des instructions qui correspondent au langage que le skieur peut comprendre
Quelle méthode de communication est-ce que la personne utilise?	Est-ce que le skieur utilise une seule ou une combinaison des méthodes de communication suivantes : communication verbale, les symboles de communication en images, le langage des signes tel que l'American Sign Language (ASL), la langue des signes québécoise (LSQ), un appareil de suppléance à la communication, ex. un iPad avec une appli de communication.	Il est important pour le moniteur d'utiliser une méthode de communication appropriée avec le skieur afin de s'assurer qu'il lui fournit la meilleure possibilité de communiquer pendant qu'il apprend à skier ou à faire de la planche à neige. Une conversation avec les parents ou les soignants peut aider à décider de la meilleure méthode de communication pendant qu'il est sur les pentes.
De quelle façon est-ce que les membres de la famille / personnes responsables obtiennent son attention?	Est-ce que les membres de la famille / personnes responsables descendent pour être au même niveau que l'élève? Est-ce que les membres de a famille / personnes responsables utilisent le contact physique? Ex. Serrer délicatement l'épaule de l'élève.	À quel point un élève peut porter attention peut être relié à sa capacité à regarder les démonstrations ou à suivre les directives et apprendre à skier ou faire de la planche à neige. Le moniteur pourra imiter et utiliser des techniques similaires de méthode de recherche d'attention pour s'assurer qu'il a un(e) opportunité d'apprendre et de participer aux sports d'hiver.
Est-ce que l'élève est capable de suivre des directives de plusieurs étapes?	Est-ce que l'élève est capable de suivre une directive simple	Les réponses à ces questions vont déterminer les types de directives ou d'instructions à utiliser avec l'élève. Si l'élève est capable de suivre plus d'une directive à la fois il est approprié de lui dire de plier ses genoux et de regarder devant. Si ce n'est pas le cas, il sera nécessaire de se concentrer sur une seule directive à la fois et de diviser les tâches en de plus petites étapes.
Qu'est-ce qui captive l'élève?	Y a-t-il quelque chose dont l'élève a parlé, ou un objet qu'il garde avec lui qui le rend particulièrement heureux/euse?	A un centre d'intérêt ou un objet important peut être utilisé pour motiver l'élève. Parfois, utiliser les intérêts de l'élève peut l'aider à s'impliquer dans les sports d'hiver, ce qui peut l'aider à écouter et apprendre. Cette méthode se réfère à la méthode de « premièrement, ensuite ». Exemples : • Premièrement, nous faisons de la planche à neige pour 10 minutes, ensuite nous pouvons avoir notre bataille de boules de neige. • Premièrement, nous allons skier, ensuite nous allons à l'intérieur pour jouer au Nintendo DS.
Est-ce que l'élève parle sans cesse de sujets particuliers, d'activités ou d'idées qui l'intéresse?	Parler sans cesse sur un sujet particulier, un thème, une activité ou un intérêt.	Ces thèmes, sujets ou intérêts devraient peut-être être évités ou être utiles pour créer un lien avec l'élève ou pour lui enseigner de nouvelles habiletés? Ex. Place tes skis comme des rails de chemin de fer et deviens un train.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Est-ce que l'élève démontre des signes d'hyperreactivité ou d'hyporéactivité à l'influx sensoriel ou a un intérêt inusité dans les aspects sensoriels de l'environnement?	Est-ce que l'élève semble vouloir éviter l'implication avec l'influx sensoriel? (hyperréactivité) Exemples : • L'élève a ses mains par-dessus ses oreilles dans une pièce bruyante. • L'élève trouve désagréable de porter des lunettes de ski. • L'élève ne peut s'arrêter de tripoter l'étiquette de ses pantalons de ski. Est-ce que l'élève semble vouloir s'impliquer avec l'influx sensoriel? (hyporéactivité) Exemples : • L'élève verbalise constamment. • L'élève veut constamment s'écraser dans le banc de neige. Est-ce que l'élève semble avoir un intérêt inhabituel pour un aspect sensoriel de son environnement? Exemples : • L'élève veut regarder, à répétition, les télésièges tourner sur le tambour. • L'élève est fasciné par la texture de la neige.	Il est important de réaliser que le comportement de l'élève peut être une réaction à l'influx sensoriel de son environnement. Les étudiants avec une sensibilité sensorielle peuvent trouver certains types d'équipement de sport d'hiver désagréable ou extrêmement inconfortable. Il pourrait être important d'introduire l'équipement en avance et graduellement développer sa tolérance. Modifier ou remplacer l'équipement peut aussi être utile. Par exemple, utiliser une large visière transparente à la place des lunettes ou couper l'étiquette de pantalon de ski. Il pourrait être utile de donner de courts moments de pause pour lui permettre d'être à l'écoute des aspects sensoriels de l'environnement, ex. regarder le télésiège ou jouer dans la neige.
Est-ce que l'élève démontre des signes d'anxiété?	L'élève peut avoir un air anxieux ou inquiet. L'élève peut avoir des comportements d'automutilation tels que de se balancer, agiter les mains, les faire tournoyer, etc.	Le moniteur a besoin de prendre du temps pour tisser des liens avec l'élève et essayer d'utiliser les stratégies de prise en charge pour aider à calmer l'élève avant qu'il ne soit possible d'aller skier. Il pourrait être nécessaire de prendre le temps d'expliquer avec des mots, des images, des diagrammes, de l'équipement, etc., ce à quoi la journée va ressembler.
Comment sont les habiletés de planification motrice de l'élève?	Si une habileté est démontrée pour un élève, est-ce que l'élève est capable d'exécuter les mouvements correctement, et dans la bonne séquence?	Les problèmes de planification motrice sont relativement communs chez les personnes ayant un TSA. Si un élève a des difficultés avec la planification motrice, il peut être difficile pour un élève de savoir quoi faire avec son corps et comment coordonner ses mouvements. Les habiletés requises pour skier devront être découpées en petites étapes et une répétition importante sera requise.
Est-ce que l'élève a un faible tonus musculaire?	Les muscles peuvent apparaître et/ou sembler mous et sans tonus.	Un faible tonus musculaire est relativement fréquent chez les personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme. Ceci rendra un mouvement typique beaucoup plus difficile à exécuter et pourra affecter la force de l'élève ainsi que son endurance.
Est-ce que l'élève marche sur la pointe des pieds?	Est-ce que l'élève marche sur la plante ou la pointe de ses pieds?	Marcher sur la pointe des pieds est relativement commun chez les personnes atteintes d'autisme. Ils peuvent aussi avoir un tendon d'Achille sous tension qui peut rendre difficile, voir douloureux ou même impossible de porter des bottes de ski.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Est-ce que l'élève a un bon équilibre lorsqu'il se déplace?	Est-ce que l'élève trébuche, tombe, se cogne contre des objets ou semble incertain sur ses pieds?	La maladresse et/ou les problèmes d'équilibre sont relativement communs chez les personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme. Plus l'élève est instable sur ses pieds, plus il se fiera aux objets qui sont faits pour le support, l'équilibre ou les virages.
Est-ce que l'élève recherche un support additionnel pour l'assister dans ses mouvements?	Est-ce que la personne a besoin d'une chaise, d'un appareil d'aide à la marche, du mur ou d'une personne?	
Est-ce qu'un côté de son corps est plus fort et/ou est plus facile à bouger?	Chercher les mouvements asymétriques lorsque l'élève se déplace. Est-ce que sa faiblesse provient de ses jambes, de son tronc, du haut de son corps ou d'une combinaison de ceux-ci?	Une faiblesse d'un côté va affecter sa capacité à effectuer des virages de ce côté. Une faiblesse des muscles du tronc va affecter l'équilibre d'un coté à l'autre et d'avant-arrière. Une faiblesse au niveau du haut du corps (c.-à-d. au bras) va affecter la capacité d'utiliser l'équipement de ce côté.
Est-ce que l'élève a la capacité de fléchir ses articulations?	Lesquelles? À quel point? Avec quelle facilité?	Plus le skieur arrive à fléchir ses articulations du bas du corps, plus il peut utiliser une position athlétique. Moins il a de flexibilité, plus il aura une position haute et plus il devra rester au centre de ses skis afin de maintenir son équilibre.
Est-ce que l'élève a une hyperextension de ses articulations? Est-ce que l'élève a une flexion augmentée ou diminuée de ses articulations?	Les articulations d'un élève atteint d'un TSA peuvent être en hyperextension. Ceci peut être visible au niveau des doigts, coudes et genoux qui causent une extension plus prononcée que ce qui est normalement vu ou cause une angulation vers l'arrière. Un évitement de mouvements ou de postures qui mettent du stress sur le système musculosquelettique peut mener à une faiblesse plus prononcée dans les positions qui vont contre la gravité. Un élève avec une augmentation ou une diminution de la flexibilité au niveau des genoux ou des coudes.	Une hyperextension des articulations est relativement fréquente chez les personnes ayant un TSA, ce qui résulte en une diminution du contrôle pelvien, une hyperextension des coudes, des genoux et des doigts lors de la mise en charge, une faiblesse des muscles proximaux, des séquences fixes et une plus grande entrée d'information sensorielle anormale. Une augmentation ou diminution de la flexion des genoux peut affecter la posture et peut être lié à un faiblesse du tonus musculaire. L'élève pourrait avoir besoin d'aide pour maintenir une bonne position. Lorsque vous tenez la main de l'élève, demandez-lui de se tenir plus grand. Une flexibilité plus importante au niveau du coude ou des doigts peut rendre les mains moins stables et donc un défi plus important pour saisir, lever et manipuler des objets. Les élèves pourront avoir besoin d'aide avec leurs fermetures éclair, leurs bottes, leurs fixations, etc.
Est-ce que l'élève a une posture inhabituelle ou irrégulière?	Regardez la fluidité, la coordination et l'uniformité de sa posture. Est-ce que ses pieds pointent vers l'intérieur ou l'extérieur? Est-ce que l'élève semble sautiller ou bondir? Est-ce que l'élève semble avoir une posture/démarche rigide ou raide? Est-ce que ses pas semblent courts ou longs? A-t-il une démarche sur la pointe des pieds, une rigidité plus prononcée de l'articulation des chevilles ou une maladresse? (voir plus haut)	Une posture inhabituelle ou irrégulière est relativement commune pour les personnes atteintes d'un TSA. Ceci peut affecter la capacité d'un individu à garder la position athlétique et peut le fatiguer rapidement. Il sera nécessaire d'allouer des périodes de récupération à l'élève. Si le pied pointe vers l'extérieur, ceci indiquera le besoin d'un lien entre les spatules (Ski Tips). Si le pied pointe vers l'intérieur, il sera plus facile d'effectuer un virage en chasse-neige, mais il sera plus difficile de pivoter l'intérieur du pied lors d'un virage en parallèle.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Lorsque debout ou en mouvement, est-ce qu'il garde son corps centré en équilibre au-dessus de ses pieds?	Est-ce qu'il se penche naturellement vers l'avant, l'arrière ou sur un des côtés?	Ceci aura un impact direct sur la capacité du skieur à maintenir une position mobile centrale.
Est-ce que les séquences de mouvements sont rapides ou lentes?	De quelle façon est-ce que les muscles du skieur participent? De quelle façon est-ce qu'ils contrôlent leur vitesse et leur changement de direction?	Les résultats affecteront les virages et leur forme, la synchronisation et la coordination ainsi que la position et l'équilibre.
Lors de déplacements, est-ce que l'individu démontre une habileté à séparer les mouvements du haut et du bas du corps?	Lorsqu'il marche ou effectue un virage, est-ce qu'il utilise le haut de son corps pour aider le mouvement du bas de son corps?	Plus le skieur est habile à séparer les mouvements du haut et du bas du corps, plus il sera important de promouvoir l'effort de se diriger avec l'aide des articulations du bas du corps, et vice et versa.

Évaluez

Voici six tests choisis relatifs au mouvement et au niveau de force qui seront requis pour skier et qui pourront être réalisés chaque fois qu'il sera nécessaire. En plus de tester les habiletés physiques de l'élève, il est aussi important d'utiliser cette opportunité de tester son habileté à communiquer avec son élève.

Évaluez	Examiner	Concernant le ski
Le style d'apprentissage de l'élève.	La méthode d'enseignement à laquelle il répond le mieux.	Ceci permettra au moniteur d'utiliser la méthode d'enseignement la plus efficace pour chaque élève.
La capacité de l'élève à suivre les instructions verbales du moniteur.	L'élève va tenter de suivre attentivement les instructions verbales après qu'elles eurent été données, sans aide supplémentaire.	Pour déterminer quel langage utiliser avec l'élève, ex. des phrases complètes ou seulement 1-2 mots à la fois. Ceci permettra de déterminer si l'élève aura besoin de stratégies supplémentaires d'enseignement en combinaison avec les instructions verbales. Ex. démonstrations, gestuelle, guidage physique, signaux visuels tels que des textes / images / dessins dans la neige, vidéos démonstrateurs.
L'habileté de l'élève à maintenir son attention sur ce que le moniteur dit.	Vérifiez que l'élève imite votre démonstration ou suit vos instructions.	Est-ce que le moniteur doit changer de position par rapport à l'élève? Ex. penchez-vous à leur niveau. Est-ce que le moniteur doit parler moins? Ex. « Les mains sur les genoux.» Est-ce que le moniteur doit utiliser un léger contact physique pour s'assurer que l'élève peut porter attention? Ex. une petite pression sur l'épaule.
La capacité de l'élève à suivre des directives avec de multiples étapes.	Déterminez si l'élève est en mesure de suivre plus d'une instruction à la fois.	En combien d'étapes est-ce que la tâche doit être réduite afin de s'assurer d'avoir un apprentissage efficace?

Évaluez	Examiner	Concernant le ski
La capacité de l'élève à résumer ou répéter l'information que vous lui avez donnée.	L'incohérence ou l'incapacité de répéter au moniteur ce qu'il vient de lui dire.	Ceci va donner une indication de la compréhension de l'élève et aider à déterminer la vitesse d'instruction employée, combien de mots utiliser à la fois et si des stratégies additionnelles d'enseignement seront nécessaires.
Le temps dont l'élève a besoin pour réfléchir.	Déterminer s'il y a un retard constant aux réponses de l'élève à une question ou une instruction. De combien de temps l'élève a-t-il besoin pour réfléchir?	Le moniteur devra faire une pause et attendre après avoir donné une instruction ou posé une question pour permettre à l'élève de réfléchir.
L'équilibre et l'endurance	Est-ce que le skieur perd son équilibre parce qu'il se penche trop sur le côté ou se déplace trop latéralement, ou parce qu'il a un mouvement d'avant-arrière ou encore parce qu'il a une instabilité au niveau de son tronc? Lorsque le skieur se déplace, voyez-vous une diminution dans sa capacité à se fléchir ou une faiblesse d'un côté ou de l'autre?	Plus l'instabilité de l'élève est due à son équilibre lorsqu'il est sur ses pieds, plus le skieur se fiera aux appareils pour son support, son équilibre ou son endurance. Si une faiblesse apparaît après une certaine période de temps, vous pourrez apercevoir une détérioration dans son habileté à exécuter correctement ce qu'il était capable d'accomplir précédemment.
Flexion et extension	Vérifier l'étendue et la capacité du mouvement vertical, en se concentrant sur l'habileté de fléchir et d'étendre les chevilles, les genoux et les hanches. Quelle est la facilité du skieur à garder son équilibre ce faisant? Regardez si certaines articulations bougent plus facilement que d'autres lors du mouvement. Est-ce que le skieur compense en hyperfléchissant une articulation puisque l'autre est limitée?	Une flexibilité élevée des articulations du bas du corps permet d'atteindre une position athlétique. Moins il a de flexibilité, plus le skieur aura une position droite, et plus il aura besoin de rester centré sur ses skis. Si le skieur est capable de bouger une articulation plus facilement qu'une autre, ceci affectera sa capacité de rester centré lors d'un mouvement de l'avant vers l'arrière. Si la plus grande facilité de mouvement est située au niveau de l'articulation du genou, le skieur se penchera vers l'arrière lorsqu'il fléchit ses articulations, alors qu'il se penchera vers l'avant s'il s'agit de sa cheville ou de sa hanche.

Évaluez	Examiner	Concernant le ski
Pivot	Demandez à l'élève de lever une jambe et de la pivoter d'un côté à l'autre (tout en gardant le haut du corps stable, en tentant de pointer son pied en direction de chaque côté de son corps). Est-ce que le skieur peut isoler le mouvement au niveau du bas de son corps seulement (capacité de séparer le haut du bas du corps) ou est-ce qu'il utilise ses hanches ou le haut de son corps pour mener / supporter le mouvement? Si le skieur peut déplacer légèrement son pied sur le côté, est-ce qu'il peut le déplacer plus s'il se supporte en tournant sa hanche ou son épaule dans la direction requise? (seulement si nécessaire)	Si le skieur peut pivoter son pied, utilisez ce mouvement pour lui enseigner les virages. Si le mouvement de pivot provient du genou, vous pourrez utiliser cette articulation, ainsi que celle de la hanche.
Virage en chasse-neige	Est-ce que le skieur est capable de pivoter ses pieds pour faire un virage en chasse-neige, et de quelle façon est-ce qu'il s'exécute? S'il en est incapable, demandez-lui de s'asseoir et regardez s'il peut tourner ses pieds pour prendre la position de chasse-neige. Si ça ne fonctionne pas, demandez-lui de s'asseoir par terre en allongeant ses jambes devant lui et regardez s'il peut prendre la position de chasse-neige en effectuant une rotation de ses fémurs vers l'intérieur..	La capacité d'exécuter un virage en chasse-neige pour une personne ayant un TSA est une bonne façon de contrôler la vitesse. Si elle en est incapable, alors poursuivez avec le virage pour arrêter. Puisque certaines personnes avec un trouble du spectre de l'autisme ont tendance à « rester pris » dans leurs pensées, il a été suggéré de passer l'enseignement du virage en chasse-neige pour aller directement au virage en parallèle en tant que stratégie à essayer chez certains individus qui connaissent ce défi.
Agilité	Demandez à l'élève de marcher en cercle dans chaque direction. Portez attention à la façon dont il effectue son changement et maintien de direction. Par exemple, est-ce qu'il lève une jambe et tourne le pied dans la direction où il se dirige? Est-ce qu'il mène le mouvement avec le genou, la hanche ou l'épaule, puis les articulations / membres du bas du corps suivent?	En identifiant les articulations qui mènent le mouvement et engendrent le changement de direction, vous avez aussi découvert les articulations à utiliser pour enseigner.

Faites fréquemment des tests de mobilité même avec les skieurs avec qui vous avez déjà skié dans le passé. Pour des raisons variées, vous pourriez vous apercevoir que leur niveau de mobilité et leur niveau de force sont ne pas identiques à ceux dans lesquels ils étaient la dernière fois que vous avez skié ensemble. Mesurer/évaluer le niveau de mobilité et de force d'un skieur est essentiel afin de pouvoir travailler avec ses habiletés et s'y adapter pour obtenir le plus haut taux de succès sur la neige.

Liste aide-mémoire pour évaluer une personne atteinte d'un TSA	
Qu'est-ce que la personne aime?	
Qu'est-ce que la personne n'aime pas?	
Qu'est-ce qu'on doit éviter?	
Y a-t-il une stratégie de support qu'on doit absolument utiliser?	
Quel est le style d'apprentissage de la personne?	
Est-ce que le skieur utilise des objets ou du matériel pour apprendre ou communiquer?	
De quelle façon est-ce que la famille / personne responsable communique avec la personne? Quelle méthode utilisent-ils? Quel type de langage?	
Est-ce que le skieur a besoin d'un assistant en éducation?	
Est-ce qu'il répond mieux à un moniteur ou une monitrice?	
Est-ce qu'il y a des stratégies spécifiques d'apprentissage qui sont mises en application à la maison / à l'école?	
Y a-t-il d'autres conseils / stratégies qui peuvent être utilisés pour aider à contrôler le comportement ou le stress / anxiété de la personne?	
Est-ce que le skieur montre des signes (mouvements, gestes, etc.) démontrant un stress ou de l'anxiété?	
Est-ce que le skieur a des déclencheurs sensoriels ou une sensibilité que le(a) moniteur / trice devrait savoir?	
Est-ce qu'il a des défis gastro-intestinaux? Est-ce qu'il est allé à la selle dernièrement? Comment a été son sommeil?	
Quels sont les autres sports que l'individu pratique?	
Combien de temps peut-il se tenir debout / marcher?	
A-t-il déjà skié?	
Est-ce que le skieur a déjà eu des blessures (commotion cérébrale, entorse, foulure, etc.) qui pourraient affecter son habileté à skier?	
Comment fait-on pour obtenir son attention?	
Est-ce que l'élève est capable de suivre des directives à étapes multiples?	
Est-ce que l'élève démontre des signes d'hyporéactivité ou d'hyperréactivité à des influx sensoriels?	
Comment sont les habiletés de planification motrice de l'élève?	
Est-ce que l'élève a un faible tonus musculaire?	
Est-ce qu'il marche sur la pointe des pieds?	
Est-ce que le corps de l'élève est en équilibre lorsqu'il se tient debout ou se déplace?	

Méthode et technique d'enseignement

Nous suivons la méthode d'enseignement progressive et la méthodologie de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC) lorsqu'appropriées et pertinentes pour les élèves ayant un trouble du spectre de l'autisme. Par contre, des déductions devront être prises en considération et appliquées pour gérer les problèmes de communication.

Le ski peut être analysé et développé en utilisant un ensemble de 5 habiletés fondamentales :

- La posture et l'équilibre (une posture mobile centrée).
- La synchronisation et la coordination (la synchronisation du virage et la coordination des mouvements).
- Le pivot (se diriger avec le bas du corps).
- La prise de carres (se balancer sur les carres).
- Le contrôle de la pression (l'habileté du skieur d'ajouter ou d'enlever de la pression sur ses skis pour trouver l'équilibre entre les forces de mouvement et / ou l'effort musculaire).

Ces habiletés existent pour tout type de skieur et déterminent le succès de chaque skieur dans une situation donnée. En tant qu'outil d'enseignement et d'entraînement, le développement d'habiletés est utilisé pour évaluer la performance, prioriser les besoins de l'élève et pour développer des stratégies d'amélioration.

Le ski peut être évalué en utilisant 3 compétences de base :

- Une position centrée et mobile. (Est-ce que votre élève est centré et mobile ou est-ce qu'il est raide, rigide, instable, trop penché vers l'avant ou vers l'arrière?).
- Effectuer les virages avec le bas du corps. (Est-ce que le bas du corps mène l'effort lors de virage ou est-ce que les hanches ou les épaules tournent dans la direction où l'élève veut aller?).
- Se balancer sur les carres. (Est-ce que l'élève arrive à adhérer à la neige ou est-ce qu'il manque d'habileté à contrôler ses virages ou sa vitesse?).

Utilisez les compétences comme outil d'évaluation, puis examinez les habiletés de ski à développer afin d'atteindre la compétence recherchée.

Les facteurs qui peuvent influencer les décisions d'enseignement sont :

- L'évaluation de l'élève (facteurs concernant la communication, la forme physique dans son ensemble, sa confiance en soi, sa fatigue et son équipement)
- La considération de l'environnement :
  - Terrain (avoir une bonne connaissance du terrain et bien l'utiliser),

- Lumière (luminosité)
- Bruit (autres skieurs, motoneiges, canons à neige, remonte-pente, etc.)
- Température extérieure
- Facteur vent

- Le choix de développement de tactiques (prioriser quelles habiletés de base peuvent permettre d'atteindre de façon optimale l'objectif ou la compétence),
- L'évaluation du progrès (tous résultats tangibles atteints par l'élève),
- Parcours guidé pour développer ses habiletés (consolide le progrès et améliore la confiance en soi du skieur).

Stratégies additionnelles d'enseignement

Parfois, une bonne consigne claire est donnée, mais l'élève ne participe pas. Voici quelques options à ajouter aux consignes initiales, si besoin. Ne faites pas que vous répéter!

Technique : démonstration

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Le participant va regarder la démonstration. Le participant est capable de répéter ce que vous lui avez montré.	Assurez-vous d'avoir son attention avant de faire votre démonstration. Ayez un volontaire ou un collègue qui fait la démonstration pendant que vous relevez les points importants de l'habileté.	Le participant ne regarde pas ou s'enfuie pendant que vous faites votre démonstration. Le participant n'a pas encore la capacité motrice pour répéter l'habileté.	Référez-vous à ce que les membres de la famille / les personnes responsables utilisent pour avoir l'attention de l'élève. Progressez en faisant de simples exercices qui vont aider sa capacité motrice de base : agilité, coordination, équilibre, vitesse segmentaire, coordination des yeux, des mains et des pieds.

Technique : assistance physique

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Vous êtes capable de guider physiquement le participant à faire le bon mouvement. Le participant tolère le contact physique.	Déplacez-vous doucement et respectueusement. Utilisez un ton de voix grave. Avisez le participant de ce que vous allez faire ou lui demander de faire : « Je vais vous aider à mettre votre main au bon endroit, d'accord? »	Vous ne pouvez pas guider physiquement le mouvement. Le participant est réfractaire au contact physique.	Utilisez une démonstration verbale ou sur vidéo. Demandez à quelqu'un qui a un lien avec le participant de guider physiquement le mouvement.

Technique : démonstration vidéo

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Vous avez accès à un iPad / iPhone. Vous pouvez rapidement filmer quelqu'un qui démontre l'habileté. Le participant est intéressé à regarder le vidéo.	Gardez la vidéo simple, concise et claire.	La vidéo ne réussit pas à garder l'attention du participant.	Portez attention à ce qui va permettre de garder l'attention du participant.
Vous trouvez un bon indice à ajouter (ex. dessiner le parcours dans la neige, ajouter d'autres « cibles » à viser).	Soyez créatifs!	Les indices visuels n'obtiennent pas l'attention de l'élève.	

Vous trouverez, par la suite, un guide en 6 étapes. Cependant, compte tenu difficultés de communication que votre élève présente, les étapes suivantes pourront être considérées comme un guide des meilleures pratiques. En tant que moniteur, vous aurez peut-être à combiner des étapes pour maintenir l'attention ou la concentration de l'élève. La sécurité, par contre, est primordiale à chaque cours. Créez-vous des buts réalistes et visez l'atteinte du succès. Parlez à l'élève ou à ses parents de ce que vous cherchez à accomplir à chaque cours. Préparez-vous à ce que ça prenne un temps considérable à l'élève de passer à travers leurs buts et qu'il ait une progression lente. Il sera probablement nécessaire de faire beaucoup de répétitions pour s'assurer qu'un élève maîtrise une habileté.

Étape 1 : Introduction à l'équipement, à la communication, à la routine et leurs étapes.

Objectifs

- **Introduction d'une méthode de communication souhaitable.**
- **Familiarisation avec l'équipement.**
- **Création de la première routine et ses étapes avec l'élève.**
- **Établir un lien / une connexion entre le moniteur et son élève.**

Objectifs	Conseils d'enseignement	Exercice
Introduisez la méthode de communication que vous allez utiliser.	Référez-vous à DOÉ concernant leurs habiletés de communication (réception) ainsi que leurs habiletés d'expression. Une conversation avec les parents ou les personnes responsables va aider à décider de la méthode la plus appropriée pour communiquer lorsque vous êtes sur les pentes. Parlez moins, écoutez et observez plus. Évitez de demander une question de type Oui / Non. En introduisant votre méthode de communication, surveillez les réactions positives ou négatives. Une réaction positive pourrait aller de très subtile à aucune réaction ou d'une réaction de joie à de l'excitation. Une réaction négative pourrait aller d'une réaction subtile à une absence de réaction jusqu'à une frustration, de l'impatience ou une activité verbale ou physique différés. Une réaction de ce genre pourrait aussi être engendrée par quelque chose que l'élève ne comprend pas et il pourra le démontrer à l'aide de frustrations, écholalie, claquer des mains ou se balancer d'avant en arrière en plus de certains comportements physiques et verbaux typiques. Souvenez-vous que votre expression faciale pourrait en révéler plus que vous ne le souhaitez. Référez-vous à ce que les parents ou personnes responsables vous ont dit concernant ce que l'élève aime ou n'aime pas.	Une approche côte-à-côte lors d'une démonstration est souvent plus facile à comprendre pour l'élève. Démontrez et expliquez ou expliquez et démontrez : faites une association de mots et d'images, de maquettes, de gestes, d'indices visuels, de textes (listes, horaires, etc.) Utilisez des phrases concises et claires (« Mettez vos mains ici », « Pliez vos genoux »). Soyez spécifique et direct. Utilisez des démonstrations vidéo. Utilisez le tableau avec des images / pictogrammes.
Introduisez l'équipement et permettez à l'élève d'y toucher.	L'introduction de l'équipement peut débuter à l'intérieur, et ensuite progresser sur un terrain plat enneigé. Expliquez les aspects fonctionnels et les mesures de sécurité. Conseil : « Portez vos gants lorsque vous touchez les carres des skis ».	Montrez à votre élève les bottes et comment les attaches fonctionnent. Montrez à votre élève les skis en le mettant en garde contre les côtés tranchants. Montrez à votre élève ses fixations. Pratiquez-le à mettre et enlever ses skis.
Permettez à l'élève de bien comprendre comment l'équipement fonctionne.	Lorsque vous introduisez les skis pour la première fois, gardez les discussions techniques au minimum. Lorsque le skieur passe de virage dérapé à virage coupé, introduisez la technologie du ski.	En règle générale, introduisez l'équipement à l'intérieur, et ensuite allez à l'extérieur. Une fois à l'extérieur, vérifiez le bas et le dessous de la botte pour enlever la neige excessive avant de la glisser dans la fixation. Vous aurez peut-être à vous agenouiller pour faire face au skieur et lui demander de poser une main sur votre épaule pendant que vous l'aidez à placer ses bottes dans les fixations s'il est incapable de coordonner ce mouvement.
Créez un lien de confiance, une routine et ses étapes avec l'élève.	Ceux qui skient pour la première fois sont souvent nerveux. L'élève pourrait n'avoir aucune idée quoi faire – dirigez-le, gardez vos explications claires et simples. Surveillez les problèmes d'habiletés motrices, car ils pourraient contribuer à une augmentation du stress.	Débutez par marcher aux alentours en portant les bottes à l'intérieur, ensuite à l'extérieur (là où c'est le moins glissant). Utilisez les pôles de ski et continuez de marcher. Vous pouvez déjà spécifier un endroit particulier en bas de la montagne de ski où aller chercher et mettre les skis. Ceci pourra rapidement devenir une routine.

Étape 2 : Mobilité de base

Objectifs

- **Développer la mobilité sur un terrain plat.**
  - **Marcher avec les bottes de ski.**
  - **Avec les skis.**
- **Développer des habiletés – posture et équilibre, pivoter et faire une prise de carres.**

Conseils d'enseignement

- Poursuivez en utilisant le même style de communication que vous avez établi et qui fonctionnait le mieux avec le skieur.
- Décrivez et dessinez chaque circuit que vous allez faire et présentez-les un à la fois.
- Souvenez-vous que les routines et les séquences sont importantes. Utilisez les circuits dans le même ordre puisqu'ils vont probablement devenir partie intégrante de votre routine. Référez-vous à DOÉ.
- Parcourez chacune des séquences de mouvements dans un environnement sécuritaire avant de vous diriger sur un terrain plus abrupt.
- La durée d'attention / patience de votre élève déterminera la quantité de temps que vous allez passer sur cette étape et à chacune des étapes subséquentes.
- Les élèves débutants, lors de leur premier essai, ont tendance à se pencher vers l'arrière, ce qui leur fait perdre l'équilibre.
- Au départ, utilisez « orteils et talon » plutôt que « spatule et talon ».
- Si le skieur tolère être touché, utilisez votre main pour guider la bonne position en équilibre.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Marcher avec les bottes.	X	X	
Sentir le pied au complet lors de la marche sur le plat.	X		
Mettre l'emphase sur les pas de côté et marcher en forme de cercle. Assurez-vous que la jambe interne demeure active en dirigeant même lors de la marche.	X	X	X
Lorsqu'en déplacement sur des skis, privilégiez les petits pas pour garder l'équilibre.	X	X	
Avec les deux skis dans les pieds, déplacez-vous en marchant ou en vous poussant avec vos pôles sur le plat. Encouragez l'élève à garder leurs pôles à l'extérieur de leurs pieds et leurs mains à la hauteur de leurs hanches.	X	X	
Tournez sur vous-même : les spatules ensemble, et ensuite les talons ensemble. Mettez l'emphase sur la rotation avec le pied au centre pour développer l'habileté à pivoter.	X	X	
Présentez le déplacement de côté et le « pas de canard » comme méthode pour monter les petites côtes. Conseil : Si l'élève a de la difficulté à adhérer à la neige, encouragez-le à utiliser ses chevilles et ses genoux pour développer son habileté à la prise de carres.	X	X	X
Les pôles le long du corps pour se propulser sur le plat.	X		
Les « pas de canard » et les pas de côté lors de montées.	X	X	X
Introduire la position de chasse-neige en tant que méthode de contrôle de la vitesse et pour arrêter dans des petites côtes. Au besoin, utilisez la main de votre élève pour démontrer la position de ski. Le moniteur peut skier de dos et peut tenir les mains de l'élève pour le guider.		X	X

Étape 3 : Glisse et l'arrêt

Objectifs

- **Développer une position et un équilibre lors de la descente.**
- **Être capable d'arrêter sur demande à l'aide du chasse-neige.**
- **Être capable de contrôler sa vitesse en utilisant le chasse-neige.**

Conseils d'enseignement

- Le choix de la surface est important. Un parcours avec une faible côte suivi d'une portion plane ou d'une faible montée est idéal.
- Maintenez un contact rapproché et un ton de voix confiant.
- Tentez de travailler dans des endroits silencieux, loin des foules.
- Une fois que l'élève devient plus confortable, augmentez la vitesse et la longueur de la descente.
- Réajustez l'équipement maintenant que l'élève a passé du temps avec.
- Les mains vers l'avant vont aider l'élève à se sortir de la position assise. Portez attention à la flexion de la cheville, du genou et de la hanche pour avoir une position athlétique détendue qui permet de garder une position en équilibre et au-dessus de la plante des pieds.
- Révisez la position de chasse-neige à partir d'exercices de marche. Au besoin, utilisez la main de votre élève pour montrer la position de ski.
- Si la position de chasse-neige est une position difficile à prendre, il est suggéré d'essayer la stratégie de passer les virages en chasse-neige pour aller directement aux virages en parallèle.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Utilisez le pas de canard ou le pas de côté pour monter une petite côte. Lorsque l'élève est prêt, laissez-le redescendre la côte avec les skis droits. Encouragez une position athlétique mobile. Un bon choix de surface va permettre à l'élève d'arrêter de lui-même, sans avoir recours au chasse-neige.	X		X
Adoptez une position centrale en équilibre avec une flexion proportionnelle de chaque articulation.	X		
Une descente directe pour que l'élève arrête de lui-même.	X		
Une fois confortable pour descendre directement, encouragez votre élève à utiliser la position de chasse-neige pour arrêter. Utilisez un exercice statique de « chasse-neige », puis ajoutez-le à la descente.	X	X	X
Utilisez une petite pente pour la descente directe et augmentez la longueur du parcours lorsque vous utilisez le chasse-neige pour arrêter. Expérimentez en ouvrant et fermant la position de chasse-neige et en demandant à l'élève de noter la différence de vitesse une fois la position de chasse-neige est ouverte.	X		
Demandez à l'élève de prendre une position de chasse-neige et de maintenir une vitesse stable.	X	X	X

Étape 4 : Virage simple

Objectifs

- **Apprendre à tourner à gauche.**
- **Apprendre à tourner à droite.**
- **Développer une habileté à pivoter et exécuter une prise de carres.**
- **Continuer de développer des habiletés de posture et d'équilibre.**
- **Introduction à l'enchaînement des virages**

Astuces pédagogiques

- Ne pas accélérer le changement de surface ou aller au télésiège avant que l'élève ne soit capable de faire des virages confortablement, de les enchaîner et d'arrêter.
- Soyez à l'affût de la taille de la pointe du chasse-neige de votre élève lorsque vous introduisez les virages :
  - Si la pointe est trop petite l'élève aura de la difficulté à contrôler sa vitesse et son équilibre et pourra manquer l'angle naturel causé par les skis dans la position de chasse-neige.
  - Si la pointe est trop large, l'élève aura de la difficulté à pivoter et les carres de ses skis pourront rester pris dans la neige.
- Adaptez la vitesse de votre cours aux habiletés de votre élève. La plupart des élèves vont devoir rester en position de chasse-neige pour apprendre à faire des virages, cependant, si vous avez un élève confiant et athlétique, alors vous pourriez être capable de lui apprendre à enchaîner ses virages ou à faire des virages en parallèle dès le départ.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
D'une descente en ligne de pente en chasse-neige, introduisez un faible changement de direction.	X		
Demandez à l'élève de maintenir la position de chasse-neige, mais de pointer dans la direction demandée.			
Jouez à « Suivez-moi! »			
Répétez les étapes dans chaque direction.	X	X	X
Amenez graduellement l'élève à tourner de plus en plus dans chaque direction.			
Ceci peut être réalisé à l'aide de meilleures habiletés à pivoter et à maintenir son équilibre sur le côté extérieur du ski (c.-à-d. garder son équilibre sur le ski gauche en tournant à droite, et sur le ski droit en tournant à gauche).	X	X	X
Des suites de virages en amont (vers le haut de la piste) permettent au skieur d'être confortable avec l'utilisation de ce virage pour ralentir et s'arrêter. Répéter l'opération dans chaque direction.	X	X	X
Guirlandes - se concentrer sur les initiations répétitives de virage enchaînés ou sur les finitions répétitives de virages enchaînés. Répéter l'opération dans chaque direction.	X	X	X
Utilisez les tactiques / exercices au besoin pour atteindre un freinage contrôlé. Les virages de type avion peuvent être utilisés pour corriger l'angulation du ski vers l'intérieur et atteindre un meilleur équilibre sur l'extérieur du ski. En chasse-neige, un angle naturel est formé, la technique de pivot est l'habileté à développer.			
Dans un coin, un angle normal bord est créé ; la technique pivotante est la compétence, que vous devez développer.			

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Si l'élève pivote et tourne ses skis facilement en une position de chasse-neige, mais que le ski n'adhère pas à la neige et qu'il n'y a pas de changement de direction, assurez-vous que ses bottes soient attachées assez serrées (si elles sont trop desserrées il n'y aura pas d'angle naturel). Si les bottes sont assez serrées et qu'il n'y a toujours pas de changement de direction, demandez à l'élève de mettre plus de poids sur l'intérieur de son pied pour que les skis se penchent et créent le petit angle requis pour permettre au ski de tourner. Répétez les étapes dans chaque direction.	X	X	X
Demandez à l'élève de suivre vos traces en chasse-neige.	X	X	X
Grâce à des indices visuels et verbaux ou en combinaison avec un indice tactile (technique de guidage avec les mains), montrer à se pencher vers l'avant et regarder vers le bas de la pente initie un virage avec les skis en se déplaçant vers la ligne de pente et comment revenir à la position neutre permet de mettre fin à un virage avec les skis en se déplaçant à travers la ligne de pente.	X		
Introduisez l'enchaînement des virages. Encouragez l'élève à relâcher l'adhérence de l'extérieur du ski et de centrer son poids dans les transitions entre les virages, et ensuite, de tourner ses orteils / jambes dans la nouvelle direction. Utilisez les tactiques / exercices qui aident à recentrer le skieur dans la transition tels que de petits bonds ou du sautillement.	X	X	X

Étape 5 : Enchaînement des virages

Objectifs

- **Enchaîner les virages (chasse-neige avant la ligne de pente et parallèle après la ligne de pente).**
- **Introduction au contrôler la vitesse en utilisant des virages parallèles.**
- **Développer les techniques de références.**

Conseils d'enseignement

- Utilisez une communication appropriée en tout temps.
- Lorsque vous introduisez une nouvelle habileté, choisissez le terrain en conséquence.
- Un virage régulier et rond va témoigner du succès de votre élève.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Une fois que l'élève a du succès à faire des virages individuels dans chaque direction, demandez-lui de les enchaîner en lui donnant simplement un signal verbal de débuter à pointer ses skis dans la direction opposée avant qu'il ne s'arrête. Si vous croyez que vous suivre peut fonctionner, demandez à l'élève de tenter de suivre vos traces lorsque vous enchaînez deux virages.	X	X	
Encouragez l'élève à relâcher la pression sur le ski extérieur et à centrer son poids lorsqu'il fait la transition entre les virages, et à tourner ses orteils/jambes dans la nouvelle direction. Utilisez des exercices / tactiques pour aider le skieur à se recentrer dans les transitions telles que de petits sauts ou des bonds.	X	X	X
Utilisez des exercices / tactiques pour développer un meilleur équilibre sur l'extérieur du ski.	X		

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Créez des angles de chasse-neige avec les pieds, les genoux et les hanches.	X	X	X
Favoriser le pivot par une rotation de la jambe. Demandez au skieur de soulever un pied et de pivoter toute la jambe vers la gauche et vers la droite.		X	
Démontrez à votre élève comment aligner les skis en parallèle à la fin de chaque virage en glissant le ski d'en haut / ski interne vers le ski d'en bas / ski externe pour que les skis s'alignent.	X	X	
Démontrez à votre élève comment aligner ses skis pendant les lignes droites.	X	X	
Expliquez et montrez comment les virages peuvent contrôler la vitesse plutôt que d'utiliser le côté de la position de chasse-neige. Utilisez un virage en J dans chaque direction (gardez le virage jusqu'à ce que vous vous immobilisiez) pour montrer à l'élève comment la vitesse est contrôlée. Utilisez des commandes fermes pour diriger votre élève à tourner suffisamment.	X	X	X
Déplacez votre poids entre l'extérieur et l'intérieur du ski. La vitesse et l'équilibre déterminera quand les skis seront parallèles.	X	X	X
Se déplacer sur le plat en se poussant à l'aide des pôles.	X	X	X

Étape 6 : Progression des virages et encore plus.

Objectifs

- **Introduire le ski en parallèle au skieur.**
- **Virages parallèles complets (en utilisant une vitesse variée, des virages de formes différentes, des surfaces variées et en maintenant l'équilibre).**
- **Explorez de nouvelles surfaces.**
- **Introduisez les piqués de bâton.**
- **Continuez de développer les techniques de référence.**
- **Expérimentez en changeant l'angle des virages (petits et longs).**

Conseils d'enseignement

- Évaluez la surface et les conditions de neige avant de planifier le cours. Trouvez des façons de vous assurer que votre élève ait du succès tout en le mettant au défi.
- Soyez à l'affut de l'habileté de votre élève de maintenir son équilibre en mouvement et ajustez le cours au besoin.
- Lorsque vous introduisez le ski en parallèle : une plus grande vitesse sur un terrain plat est plus efficace qu'une basse vitesse sur un terrain abrupte.
- Utilisez des méthodes de communication appropriées en tout temps.
- Évaluez votre élève en utilisant les compétences de base, et ensuite décidez d'une habileté à développer pour atteindre la compétence souhaitée.
- Un virage régulier, rond et fait avec application va témoigner du succès de votre élève.

Les étapes de progression

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Utilisez des exercices / tactiques pour développer un équilibre plus rapidement sur l'extérieur du ski. Faites l'expérience en levant le ski interne. Le résultat devrait être que les deux skis sont parallèles au-dessus de la ligne de pente.	X	X	
Si le ski interne pend ou si un pas doit être pris pour avoir les skis alignés, favorisez la spatule et le genou du ski interne pour guider le virage. Un virage régulier de forme ronde va aussi aider.	X	X	
Encouragez le changement de prise de carres en simultané entre les virages. La descente de côté ou les arrêts d'hockey sont de bons exercices pour développer habiletés de prise de carres requises pour effectuer des virages en parallèle.	X	X	X
Une suite de petit virage dans le même sens « guirlandes » peuvent être utilisées au besoin pour se concentrer sur le début ou la fin du virage.	X	X	X
Introduisez les piqués de bâton pour aider avec la synchronisation et la coordination des mouvements.	X	X	X
Les virages en parallèle peuvent débuter en dérapage, mais en travaillant graduellement avec l'équilibre du skieur on peut lui permettre de développer des virages manœuvrés et sculptés.	X	X	X
Expérimentez avec des virages de différentes formes sur des surfaces différentes lorsque les habiletés de l'élève se développent. Visez à mettre l'élève au défi tout en vous assurant qu'il ait du succès. De courts et de longs virages, des changements de rythme, une surface plus abrupte, une surface inégale, etc.	X	X	X

Voici une liste aide-mémoire que vous pouvez utiliser pour suivre la progression du skieur :

Liste aide-mémoire de sa progression	Non	Partiellement	Oui
Est-ce que le skieur maintien une position mobile centrale à tout coup?			
Est-ce qu'il se dirige avec ses jambes?			
Est-ce que le skieur se maintien en équilibre sur ses carres?			
Est-ce qu'il se concentre sur la synchronisation et la coordination de mouvements pour poursuivre la lancée d'un virage à l'autre. Est-ce qu'il y a une transition régulière entre les virages?			
Est-ce que la direction est régulière et continue pendant le virage?			
Est-ce que l'élève est capable de changer le rayon du virage?			
Est-ce que l'élève est capable de freiner de chaque côté en tournant de travers à la ligne de pente?			

Procédures de remonte-pente :

- Avant d'embarquer dans le remonte-pente avec une personne atteinte d'un trouble du spectre de l'autisme, il sera nécessaire d'expliquer clairement les procédures ainsi que les attentes. Fournissez de l'information à l'élève concernant le remonte-pente avant d'embarquer. Pour transmettre cette information, le moniteur pourra utiliser des images, des photos, des diagrammes, des scénarios de groupe etc. dans ses explications. Il pourrait être utile de donner autant d'information que possible, dépendamment du développement et des habiletés de communication de l'élève. Vous pourriez aussi simuler un embarquement sur un banc ou une chaise.
- Définissez clairement les types de comportements qui sont attendus lorsque vous embarquez dans le remonte-pente. Utilisez un langage clair et simple et une méthode de communication appropriée pour l'élève. Il sera peut-être nécessaire de répéter régulièrement les règles pour emprunter le remonte-pente. Quelques exemples :
  - « Quand on attend en ligne, on garde nos mains sur nous-même. »
  - « Quand on embarque dans le télésiège, on reste assis sur le siège et on garde notre corps immobile. »
  - « Restez sur le télésiège jusqu'à ce que votre moniteur vous dise qu'il est temps de débarquer. »
- Donnez des directives claires (soyez direct).
- La sécurité sur les remonte-pentes.
- Les personnes ayant un TSA, et particulièrement les enfants, n'ont pas une conscience développée des préoccupations de sécurité. Il est important d'en être conscient et de s'assurer que l'élève soit en sécurité en tout temps. Ceci peut impliquer l'utilisation d'un harnais, d'un câble d'attache ou d'un support pour s'assurer que l'élève reste dans le remonte-pente.

Remonte-pente, comment réassurer l'individu...

Soyez conscient qu'embarquer dans un remonte-pente peut occasionner de l'anxiété chez une personne atteinte de TSA. Préparez l'élève méticuleusement d'une manière significative et compréhensible. L'enfant aura probablement besoin d'un processus lent étape par étape avant de monter dans un remonte-pente.

Par exemple :

1. Explication du remonte-pente et démonstration de photos.
   a. Regardez le remonte-pente de loin.
   b. Regardez le remonte-pente de près.
   c. Regardez et expliquez comment les gens montent dans le remonte-pente.
      i. Expliquez toutes les étapes : joignez les pièces du casse-tête.
      ii. Le moniteur peut transporter les pôles de l'élève si elles sont utilisées.
      iii. Attendez que l'opérateur du remonte-pente vous indique d'avancer.
      iv. Marchez jusqu'à la ligne (soyez précis et indiquez clairement où arrêter de marcher)
      v. Indiquez quand s'asseoir sur le siège (dirigez l'élève : compte à rebours : 3-2-1 assoyez-vous!)
      vi. Attendez que le moniteur vous dise de baisser la barre de sécurité.
      vii. Faites attention à vos jambes et à vos bottes de ski.
      viii. Posez vos skis sur les barres d'appui.
   d. Expliquez à quel comportement vous vous attendez sur le télésiège.
   e. Expliquez ce qui va arriver une fois au sommet :
      i. Enlevez vos pieds de la barre d'appui.
      ii. Levez la barre de sécurité.
      iii. Indiquez quand se lever (donnez des directives)
      iv. Indiquez où aller (donnez des directives)
         1. Glissez et arrêtez-vous quand je dis « STOP » (utilisez la méthode de communication qui fonctionne le mieux).
         2. Descendez tout droit, ensuite tournez à gauche, et finalement arrêtez-vous.
         3. Donnez des directives claires.
2. L'étape suivante est d'exécuter l'exercice d'embarquer dans le remonte-pente en suivant les explications ci-haut mentionnées.
   a. Faites la file mais n'embarquez pas dans le remonte-pente.
   b. Embarquez dans le remonte-pente.
      i. Pour les quelques premières fois, demandez à l'opérateur de ralentir le télésiège.
   c. Avisez l'élève du nombre de pylônes / tours qu'il va passer avant d'arriver au sommet du remonte-pente.
   d. Descendez du remonte-pente
      i. Du sommet, éloignez-vous de la foule.
      ii. À partir de ce point, avisez votre élève de ce qui va arriver. Ex. : Nous allons descendre la pente qui se nomme XYZ. Premièrement, nous allons faire XYZ nombre de virage, ensuite nous allons nous arrêter.
3. Avisez votre élève du nombre de fois que vous allez prendre le télésiège avant d'aller au chalet prendre une pause. Habituellement, trois est un bon chiffre. Ceci fera probablement parti de votre routine

9.6 Personne vivant en situation de déficience cognitive

Aperçu

Définir une déficience cognitive n'est pas simple et les définitions de la déficience cognitive sont habituellement plutôt larges. Les personnes atteintes d'une déficience cognitive peuvent avoir des difficultés avec différents types de tâches mentales. Les déficiences intellectuelles, aussi connues sous le nom de retard du développement ou dans le passé, retard mental, forment un groupe de troubles qui se définissent par des fonctions cognitives diminuées et un retard développemental. Les élèves ayant une déficience intellectuelle ou cognitive (DI) se retrouvent à faire partie d'un éventail d'handicaps qui incluent, mais ne se limitent pas au syndrome de Down, au syndrome de l'x fragile, au trouble du spectre de l'autisme (TSA), aux traumatismes cérébraux et aux troubles d'apprentissage. Plusieurs déficiences proviennent à la base d'un processus biologique ou physiologique à l'intérieur de l'individu alors que d'autres déficiences cognitives pourront provenir de la structure du cerveau de la personne. Les personnes ayant des déficiences cognitives plus sévères ont souvent besoin d'assistance avec les aspects de la vie quotidienne, alors qu'une personne avec un trouble d'apprentissage léger pourrait être capable de fonctionner adéquatement malgré sa déficience.

Chaque déficience à ses différences uniques tout comme chaque élève ayant une déficience intellectuelle ou cognitive à ses forces et ses faiblesses qui lui sont propres. Cependant, il y a aussi des similarités dans l'approche de l'enseignement des sports d'hiver aux personnes ayant une DI.

Bien qu'il puisse y avoir des composantes d'handicaps physiques qui incluent des habiletés motrices (coordination, agilité et tonus musculaire) à considérer, votre principale tâche sera d'établir une communication efficace entre vous.

Les personnes atteintes d'une déficience cognitive doivent se battre afin de développer les habiletés requises pour vivre de façon indépendante. Sans ces habiletés, il sera difficile de vivre de façon sécuritaire et d'une manière socialement responsable. Les enfants ayant une DI se développent habituellement plus lentement que leurs semblables. Ils s'assoient, marchent et parlent habituellement beaucoup plus tard que les autres enfants. Ce retard de développement signifie qu'ils n'agissent pas selon leur âge. Une capacité mentale limitée rend l'apprentissage plus difficile ou très difficile, ce qui rend l'apprentissage de nouvelles informations ou de nouvelles habiletés, un défi. La courbe d'apprentissage progresse plus lentement et il est difficile d'appliquer l'information de manière pratique et fonctionnelle. Les gens avec des DI peuvent avoir de la difficulté à comprendre des concepts abstraits ou complexes, ce qui pourrait affecter leur capacité à développer des habiletés sociales puisque celles-ci sont complexes et abstraites.

Syndrome de Down

Le syndrome de Down fait référence à une sorte de retard cognitif dans le fonctionnement intellectuel général qui peut inclure des déficits du comportement adaptatif, de la coordination motrice, du tonus musculaire ainsi qu'une atteinte cardiaque, digestive, visuelle et auditive. Le syndrome de Down (aussi appelé trisomie 21) est la plus fréquente des DI d'origine génétique et est causée par un chromosome additionnel sur la 21e paire de chromosomes.

Les individus atteints du syndrome de Down ont une laxité plus importante au niveau de leurs articulations accompagnées d'un faible tonus musculaire, qu'on désigne hypotonie musculaire. Ils peuvent aussi avoir une condition cardiaque et respiratoire qui peut affecter leur endurance et leur santé générale. L'instabilité Atloïdo-axoïdienne (atteinte des deux premières vertèbres cervicales, hyperlaxité ligamentaire) qui constitue une anomalie congénitale du haut de la colonne vertébrale peut être présente chez les enfants qui ont le syndrome de Down. Cette anomalie les

empêcherait de participer à des sports incluant le ski et la planche à neige et ils devraient avoir une radiographie de la colonne cervicale ainsi que l'accord d'un professionnel de la santé avant de participer.

Le syndrome de Down a comme résultat commun d'affecter le style d'apprentissage, quoique les différences soient hautement variables tout comme les caractéristiques physiques et les préoccupations de santé.

Syndrome de l'x fragile

Le syndrome de l'x fragile est la deuxième maladie génétique la plus fréquente qui cause une déficience intellectuelle (la cause génétique la plus fréquente de déficience intellectuelle chez l'homme). Les gens peuvent être porteurs du syndrome de l'x fragile sans avoir de symptôme. En d'autres mots, les membres d'une famille peuvent avoir une répétition anormalement élevée du gène. Cependant, cette répétition ne sera pas suffisante pour causer une DI. Une plus faible quantité de répétitions signifie une plus faible quantité de problèmes.

Il y a plusieurs caractéristiques physiques du syndrome de l'x fragile : la face est allongée, les oreilles sont larges et le front a tendance à être plus large que la normale. La mâchoire a une forme prononcée et les personnes atteintes du syndrome de l'x fragile sont généralement de bonne stature, mais ont un tonus musculaire faible.

Les caractéristiques comportementales incluent une réticence à réaliser un contact visuel, la possibilité de faire des mouvements étranges et stéréotypés, de l'hyperactivité, des tremblements et une mauvaise coordination motrice. De plus, leurs habiletés sociales et de communication ne sont pas bien développées. Des symptômes comportementaux similaires à ceux observés chez les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Certaines personnes peuvent être diagnostiquées à la fois DI et TSA.

Il existe trois sous-catégories du syndrome de l'x fragile. Seulement les deux premières seront présentées ici puisqu'elles ont un impact significatif sur l'aspect d'enseignement et de l'habileté de la personne à accomplir une tâche. La première catégorie présente des déficits cognitifs qui sont plus sévères et partage plusieurs symptômes du TSA :

- ✔ évitement social,
- ✔ mouvements répétitifs,
- ✔ retards sévères au niveau du développement de la parole et du langage.

La deuxième catégorie affecte les habiletés motrices (perception d'équilibre) et présente des tremblements et une perte de mémoire.

Le trouble du spectre de l'autisme

Une des principales causes de déficience intellectuelle est le TSA. Une personne pourrait être diagnostiquée à la fois avec un TSA et une DI. Les personnes atteintes d'un TSA peuvent avoir de la difficulté à communiquer et à interagir socialement. Ils peuvent aussi démontrer des motifs de comportements, de préférences ou d'activités. Quelques exemples sont le langage répétitif, les motifs ritualisés de comportement ou la fixation sur certains objets. Bien que les TSA et les DI comportent des similitudes, elles ne sont pas les mêmes. Pour plus d'information sur le TSA, veuillez vous référer au chapitre portant sur ce sujet.

Codes de sévérité

L'Association des psychiatres du Canada (APC) ainsi que l'Association canadienne pour l'intégration communautaire (ACIC) utilisent un code de sévérité pour préciser un diagnostic et catégoriser une DI. La sévérité est évaluée sur trois domaines (1-conceptuel, 2-social, 3-habilité de la vie quotidienne) et tombe dans une des quatre catégories : faible, modéré, sévère et profond.

Category	% efficacité dans les 3 domaines	Description
Faible	85	• Plusieurs individus à l'intérieur de ce groupe peuvent réaliser un certain succès académique; • Ils vont habituellement compléter leur niveau académique du primaire et plus avec un support adéquat; • Ils sont majoritairement indépendants; • Ils peuvent vivre de façon indépendante à l'intérieur de leur communauté avec un niveau minimal de soutien additionnel (c.-à-d. une assistance avec les décisions vitales, les finances, la nutrition, le magasinage et le transport).
Modéré	10	• Les personnes dans cet intervalle ont des habiletés de communication adéquates, mais sans complexité; • Ils ont régulièrement besoin de soutien pour les indices sociaux, le jugement social et les décisions sociales (les décisions romantiques plus particulièrement); • La plupart des activités de soins personnels peuvent être accomplies, mais demandent des listes de rappel et beaucoup de soutien; • Un emploi indépendant peut être atteint dans un poste qui demande des habiletés sociales ou conceptuelles limitées. Cependant, un soutien additionnel pourrait être nécessaire; • Une vie autonome peut être réalisée avec un soutien modéré tel que ceux disponibles dans les foyers de groupe.

Category	% efficacité dans les 3 domaines	Description
Sévère	3-4	• Habiletés de base en communication. • Les activités de soins personnels demandent une assistance quotidienne. • Plusieurs personnes dans cette catégorie vont avoir besoin de supervision et d'aide complémentaire. • Une résidence dans un logement avec services de soutien est habituellement nécessaire.
Profond	1-2	• Ils dépendent des autres pour les soins quotidiens et un soutien 24 heures sur 24 est habituellement nécessaire. • Les habiletés de communication sont très limitées. • Des limitations sensorielles ou physiques sont souvent présentes simultanément.

Trouble d'apprentissage

Un handicap d'apprentissage concerne les troubles qui peuvent affecter l'acquisition, l'organisation, la conservation, la compréhension ou l'utilisation de l'information verbale ou non verbale. Ces troubles affectent l'apprentissage chez des individus qui autrement démontrent une capacité limitée de penser et/ou raisonner.

Les handicaps d'apprentissage sont dus à des facteurs génétiques et/ou neurobiologiques (comme un trauma) qui modifient la fonction cérébrale de façon permanente et qui affectent un ou plusieurs processus reliés à l'apprentissage. La façon dont ils s'expriment peut varier à travers le temps chez l'individu, selon l'interaction entre la demande de l'environnement et les forces et besoins de l'individu.

Lésion cérébrale (traumatisme crânien)

Il y a plusieurs causes de traumatismes crâniens incluant un accident vasculaire cérébral, une maladie, un traumatisme cérébral, des tumeurs cérébrales, une méningite parmi tant d'autres. Chaque traumatisme crânien est unique, il n'y a aucune façon de prédire comment le cerveau d'un humain sera affecté par une blessure particulière. L'étendue de la blessure au cerveau de la personne détermine le résultat de la capacité de cette personne à traiter l'information.

Une blessure au système nerveux central produit plusieurs handicaps allant de paralysie partielle d'un ou de quelques muscles à des difficultés globales à planifier et coordonner des mouvements complexes.

Une ou plusieurs lésions du circuit principal du système moteur peut entraîner une augmentation de certaines réactions (positives ou exagérées) ou une réduction (négatives).

Les réactions positives ou exagérées peuvent inclure : l'hyperréflexie et l'hypertonie (résistance anormale au mouvement passif).

Les réactions négatives peuvent inclure : perte de force, perte de dextérité, fatigabilité.

Une atteinte au tronc cérébral peut mener à : un mauvais contrôle des comportements automatiques, tels que la posture, l'équilibre, les déplacements et la respiration.

Une atteinte des zones motrices du cortex cérébral peut causer : faiblesse, hyperréflexie et spasticité. Le complexe moteur joue un rôle important en organisant, façonnant, raffinant les mouvements.

Les lésions cérébelleuses peuvent mener à : une mauvaise planification du mouvement, un mauvais réglage et une mauvaise synchronisation du mouvement, une régularité et coordination réduite du mouvement.

Les autres zones du cerveau peuvent aussi être altérées et vont mener à de multiples caractéristiques : l'hypertonicité ou l'hypotonicité, un mauvais contrôle de la posture ou une perte du contrôle volontaire, un ralentissement du mouvement, une mauvaise coordination, une mauvaise planification motrice, une faiblesse locale, une perte de sensation, etc.

Nous recommandons fortement l'évaluation des habiletés motrices et de la compréhension chez les individus ayant un traumatisme crânien.

Les difficultés communes

La tolérance à la frustration : Une des difficultés rapportées chez les traumatisés crâniens est une mauvaise tolérance à la frustration. Pour qu'une réaction soit inhibée, la capacité de tolérer un peu de frustration doit être présente. Cette habileté s'appelle la tolérance à la frustration. La tolérance à la frustration est une habileté importante, car elle permet aux gens d'endurer plus facilement les petites frustrations quotidiennes. Ceci, en retour, sert à limiter les conséquences désagréables associées à un comportement impulsif. Une tolérance à la frustration permet aussi aux gens de développer leur confiance en soi. Les gens sans atteinte cérébrale répondent à la frustration de manières différentes : avec impulsivité, entêtement et agressivité alors que d'autres répondront avec passivité, retrait et conformité. Ainsi, une faible tolérance à la frustration peut mener à de l'agression envers le personnel soignant et peut mener à des comportements d'automutilation. Ces comportements sont également observés chez certaines personnes avec une DI.

Estime de soi : Une autre difficulté commune est une faible estime de soi. L'estime de soi se développe naturellement au fur et à mesure que l'enfant apprend à résoudre des problèmes. L'habileté à résoudre des problèmes développe entre autres, la confiance en soi. Cependant, une capacité intellectuelle limitée rendra difficile la résolution de problèmes et sera associée avec peu de persévération et de capacité d'attention.

Habiletés sociales : Une autre difficulté associée est le développement plus lent des habiletés sociales. Ceci devient évident quand les enfants jouent ensemble. Les individus avec une déficience intellectuelle vont avoir de la difficulté à comprendre et suivre les règles sociales. Quelques exemples communs sont d'attendre son tour et d'attendre en ligne. La déficience intellectuelle d'un enfant n'est habituellement pas détectée avant qu'il ne débute l'école. L'éducation défie les enfants à développer et à étendre leurs habiletés cognitives, sociales et émotives. Les enfants ayant une déficience intellectuelle ne peuvent réussir ces défis facilement et il est difficile pour eux d'apprendre aussi rapidement que les autres enfants.

Hyperactivité et hypoactivité :

Certains individus avec des déficiences intellectuelles ont de la difficulté à interpréter, intégrer et coordonner les informations sensorielles. Des activités d'intégration sensorielle aident ces individus à renforcir ces habiletés.

Systèmes hyperactifs (sur réactifs) : Ces individus ont de la difficulté à bloquer les signaux qui devraient être ignorés et en réponse à ce système hyperactif, ils évitent des activités telles que monter les escaliers, ils sont sujets au mal des transports et peuvent chercher du soutien des autres pour marcher.

Systèmes hypoactifs (sous réactifs) : Ces individus ont de la difficulté à détecter les signaux dont ils devraient tenir compte et pourraient rechercher des sensations à travers le mouvement, donc apprécient se balancer ou grimper sans devenir étourdis lors d'un mouvement de rotation.

Les activités d'intégration sensorielles (les sports d'hiver par exemple) abordent les besoins sensoriels de l'individu en diminuant ou amplifiant l'intensité de la stimulation sensorielle qu'ils reçoivent. La plupart des activités d'intégration sensorielles fonctionnent avec le système vestibulaire, proprioceptif ou tactile.

Le système vestibulaire nous permet de nous lever debout, de coordonner nos mouvements. Il reçoit également de l'information de la vision et de l'oreille interne. Les activités qui stimulent le système vestibulaire impliquent les mouvements tels se balancer, sauter ou tournoyer. Le système proprioceptif fournit de l'information sur la position du corps. La rétroaction de la proprioception aide les gens à coordonner les habiletés motrices fines et globales.

L'évaluation des habiletés

Les habiletés motrices globales chez les personnes avec des déficiences intellectuelles peuvent montrer un fonctionnement normal jusqu'à avoir une limitation physique importante. Lorsqu'une personne avec une déficience intellectuelle présente des habiletés motrices globales faibles, elle présentera aussi une difficulté accrue d'apprentissage.

Il est primordial de connaître les capacités d'un individu afin de pouvoir choisir et planifier les techniques d'enseignement de ski adaptées à ses besoins spécifiques. La meilleure façon de savoir est en demandant des questions concernant leurs habiletés intellectuelles, ce qu'ils comprennent en général, mais plus précisément les concepts qui sont essentiels à la pratique du ski ou de la planche à neige. À la suite de ces questions, l'observation de leur mobilité, leur équilibre, leur coordination et leur force permettra de mieux comprendre comment leur corps peut bouger et arriver à faire des mouvements dont ils ont besoin pour skier ou faire de la planche à neige. Ce faisant, observez s'ils font ce que vous leur avez demandé de faire.

Connaître le niveau de mobilité et de force d'un skieur est essentiel pour travailler et s'adapter à ses capacités.

La concentration est mise sur la posture et l'équilibre, le pivot et la prise de carres :

1. De quelle façon est-ce que le skieur peut maintenir une posture équilibrée centrale,
2. En pivotant, de quelle façon le skieur utilise ses skis/pieds/jambes (bas du corps) pour changer de direction, et
3. La mise à carres, comment le skieur peut se déplacer latéralement tout en gardant son équilibre afin de créer une mise à carres sur la neige.

Essentiellement, il s'agit de retourner aux techniques de base du skieur de l'AMSC : une position mobile centrale, se diriger avec le bas du corps lorsque possible, et maintenir son équilibre tout en étant sur les carres de ses skis.

Chaque moniteur doit avoir parcouru la fiche médicale avant de débuter le processus **DOÉ**.

Demandez

Pour s'adapter, un moniteur de ski doit connaître le handicap spécifique de son élève afin de se concentrer sur son potentiel tout en reconnaissant les défis et leur provenance.

NOTE : Lorsque vous posez des questions, il est recommandé de demander en premier au participant de vous aider à évaluer sa compréhension et sa perception de ses capacités. Si l'individu est incapable de répondre adéquatement, demandez au parent ou à la personne responsable de vous aider. Il est aussi possible qu'un individu avec une déficience intellectuelle puisse être capable de bien communiquer et répondre aux questions, mais pourrait se surévaluer ou se sous-évaluer. Il vous faudra donc être vigilant et corroborer les réponses aux questions avec des observations et des tests.

Demandez	Chercher
Si l'individu a le syndrome de Down, a-t-il aussi une instabilité *Atloïdo-axoïdienne* (cervicale)?	Si la réponse est oui, l'individu ne devrait pas skier. Si la réponse est inconnue, demandez une permission médicale avant d'effectuer un test sur la neige.
Quels sont les autres sports pratiqués par l'individu? N'oubliez pas de vérifier pour les sports d'hiver alpins.	Les sports qui demandent de l'équilibre, de la force et de la mobilité peuvent contribuer au transfert des habiletés motrices au ski.
Est-ce qu'il se croit en forme et actif? Si c'est le cas, pourquoi?	L'habileté à s'autoévaluer correctement. Surveillez l'intensité.
Est-ce qu'il a déjà utilisé de l'équipement sportif adapté?	Les équipements sportifs qui peuvent correspondre au ski.
Combien de temps peut-il rester debout / marcher, monter ou descendre les escaliers?	Évaluer son niveau d'endurance vous aidera à ajuster la durée et la vitesse du cours. Vous pouvez tester son équilibre, sa coordination et son agilité par la même occasion.
Où sont ses forces, selon lui?	Persévérance, participation dans d'autres sports, attitude positive, détermination, autodétermination, etc.
Quels sont les défis communs auxquels il doit faire face?	Mouvement limité, fatigue, équilibre, coordination, manque de confiance en soi et en ses capacités, frustration, habiletés sociales, etc. Surveillez son habileté à comprendre un concept et simultanément essayez d'évaluer le niveau de sévérité de sa condition (légère, modérée, sévère ou profonde).
Comment est-ce que le skieur a surmonté ces défis?	Si le skieur a surmonté un défi, comment s'y est-il pris? Cherchez des réponses créatives, de la persévérance, etc.
Qu'arrivait-il s'il était incapable de surmonter une épreuve?	Est-ce qu'il participe ou a participé à un programme de traitement en physiothérapie ou en kinésiologie?
Comment est son estime de soi?	L'individu se voit comme inadéquat ou incapable de réaliser des tâches.
En quoi leur estime de soi?	Faible perception de leur capacité.
Comment sont ses habiletés sociales?	Il éprouve des difficultés à comprendre les règles sociales.
Est-ce que l'individu a une hypo ou une hyperactivité?	Il a des difficultés à interpréter, intégrer et coordonner les influx sensoriels. Hyper : difficulté à bloquer les signaux. Hypo : difficulté à porter attention aux signaux.
Comment est-ce que l'individu apprend le mieux? Commandes verbales (complexes ou simples), démonstration visuelle, travail manuel ou imitation?	Déterminer les forces de votre élève lors de son apprentissage permettra de bâtir votre cours de ski en fonction de celles-ci, et permettra de contrôler la façon dont vous allez lui enseigner.

Observez

Examinez la personne lorsqu'elle marche et se déplace. Ce faisant, tentez de faire le parallèle avec l'aisance de ses mouvements et ceux requis pour skier. De plus, avec un individu qui a une déficience intellectuelle, observez sa capacité à suivre les directives lorsqu'elles proviennent de sa famille, de ses pairs, ou de tout autre indice de communication tel qu'observer et respecter les panneaux de signalisation. Ceci vous aidera à évaluer ses capacités à suivre les directives ainsi que les consignes de sécurité sur la pente afin d'avoir une expérience positive sur la neige.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Est-ce que l'élève a un bon équilibre lorsqu'il se déplace?	Est-ce que l'individu semble avoir une démarche hésitante?	Plus l'élève est instable, plus il se fiera aux objets qui sont faits pour le soutien, l'équilibre ou les virages.
Est-ce que l'élève recherche un soutien additionnel pour l'assister dans ses mouvements?	Est-ce que la personne a besoin d'une chaise, d'un appareil d'aide à la marche, du mur ou d'une personne?	
Est-ce qu'un côté de son corps est plus fort ou bouge plus facilement que l'autre?	La faiblesse provient de ses jambes, de son tronc, du haut de son corps ou d'une combinaison de ceux-c.i	Une faiblesse d'un côté va affecter sa capacité à effectuer des virages de ce côté. Une faiblesse des muscles du tronc va affecter l'équilibre latéral et avant-arrière. Une faiblesse au niveau du haut du corps (tronc ou bras) va affecter la capacité de stabiliser le haut du corps.
Est-ce que l'élève a une mobilité articulaire?	Flexion Rotation Pronation	Une plus grande mobilité articulaire va faciliter une meilleure posture mobile centrée.
Comment est la démarche?	L'alignement des pieds l'extérieur / l'intérieur? L'alignement provient de sa colonne vertébrale, ses hanches, ses genoux ou ses chevilles.	Si le pied pointe vers l'extérieur, il pourrait indiquer le besoin d'utiliser un lien entre les spatules (Ski Tips) pour leur permettre de travailler ensemble.
Contact visuel	L'habileté à faire un contact visuel.	Lorsque vous expliquez une tâche, l'élève pourrait démontrer une réticence à vous regarder. Assurez-vous qu'il comprenne et n'insistez pas pour qu'il vous regarde. Il est important de pouvoir détecter les signes de compréhension des directives et des tâches, pour que vous puissiez en être conscient lors de vos cours.
Est-ce que l'élève boite?	Faiblesse ou à une restriction de mouvement sur un côté. Jambe plus courte que l'autre	Une faiblesse d'un côté va affecter la capacité à tourner et rendre les virages plus difficiles de ce côté. Une faiblesse au niveau des muscles du tronc va affecter l'équilibre latéral et avant-arrière. Si une jambe est plus courte, consultez un technicien de ski certifié afin de trouver une solution. Ceci permettra au skieur de maintenir un meilleur équilibre sur ses skis.
Lorsqu'il est debout ou en mouvement, est-ce qu'il garde son corps au-dessus de ses pieds?	Se penche naturellement vers l'avant, l'arrière ou sur un côté.	Ceci aura un impact direct sur l'habileté du skieur à maintenir une position centrale et équilibrée.
Est-ce que les mouvements sont rapides ou lents?	Mouvements rapides Mouvements lents	Ceci affectera les virages et leur forme, leur synchronisation et coordination, la posture et l'équilibre.

Observez	Examiner	Concernant le ski
Tout en se déplaçant, est-ce que l'élève démontre une habileté à séparer les mouvements entre le haut et le bas de son corps?	Lors d'une marche et d'un changement de direction, est-ce qu'il utilise le haut de son corps pour aider au mouvement du bas de son corps? La capacité d'isoler les mouvements du haut de ceux du bas du corps.	Plus le skieur a de la facilité à séparer le mouvement du haut par rapport au mouvement du bas de son corps, plus il sera encouragé à faire l'effort de se diriger avec les articulations du bas de son corps, et vice versa.

Évaluez

Voici une proposition de six tests de mobilité et de force reliés aux mouvements requis pour skier. Tout en procédant aux tests, nous avons la chance de poursuivre notre observation, ce qui nous permettra de comprendre la capacité de l'élève à suivre les directives, à traiter l'information et à apprendre. Par exemple, lorsqu'on explique comment faire un test, est-ce que l'individu arrive à traiter l'information et suivre les directives verbales? Est-ce qu'il a besoin d'avoir une démonstration ou de vous imiter? Est-ce que vous avez besoin d'être plus pratique dans vos directives? Est-ce que vous avez besoin d'expliquer ou de fractionner les tests en de plus petites parties facilement réalisables? En reconnaissant les observations ci-mentionnées, vous allez apprendre comment vous pouvez lui transmettre l'information et les directives durant le cours de façon à optimiser son succès tout en testant ses habiletés physiques pour le ski et la planche à neige.

Évaluez	Examiner	Concernant le ski
L'équilibre et l'endurance.	Réalisez un test statique d'équilibre les yeux ouverts. Est-ce que le skieur perd l'équilibre parce qu'il se penche trop vers l'avant ou à cause d'un mouvement avant-arrière, ou à cause d'une instabilité au niveau de son tronc? Lorsque le skieur se déplace, voyez-vous une diminution de la capacité de flexion ou une faiblesse sur un côté ou sur l'autre?	Le test d'équilibre est réalisé en maintenant son équilibre sur un pied avec les 2 bras à la taille pour un maximum de 60 secondes. Plus longtemps il tient la position, meilleur est son équilibre. Plus l'instabilité reliée à l'équilibre est prononcée pendant qu'il est sur ses pieds, plus le skieur va se fier aux aides de soutien pour l'équilibre et son endurance. Si une faiblesse apparait après un certain temps, vous pourriez vous apercevoir d'une détérioration de sa capacité d'exécuter adéquatement ce qu'il était habitué de faire. Il est possible que les individus avec des traumas crâniens démontrent un comportement agressif lorsque la fatigue s'installe. Ce type de réaction survient habituellement avant que la personne n'exprime son besoin de se reposer.
	Après avoir réalisé le test, vérifier son état de fatigue.	Tentez d'évaluer ceci en conformité avec la longueur de la pente que vous allez utiliser. Si vous utilisez les tapis magiques, n'oubliez pas que la montée est aussi épuisante que la descente. Plus faible est la fatigue rapportée et démontrée pendant le test, plus vous allez skier longtemps entre les périodes de repos.
Flexion et extension	Vérifiez l'amplitude et la capacité de mouvement vertical en vous concentrant sur la capacité de flexion et d'extension des chevilles, des genoux et des hanches. Habileté à maintenir en équilibre?	Plus le skieur a une grande capacité à fléchir ses articulations, plus il pourra utiliser une position athlétique. Inversement, une flexion restreinte aura comme conséquence une position plus droite et le skieur devra demeurer centré sur ses skis.
Mouvements Latéraux (de gauche à droite)	Habileté à bouger les genoux latéralement.	Ceci aura un impact sur la façon dont vous allez introduire l'habileté de mise à carres dans votre cours.

Évaluez	Examiner	Concernant le ski
Pivot	Habileté de tourner le pied et la jambe sans bouger le haut du corps.	Si le skieur peut pivoter son pied et la jambe, c'est le mouvement qu'on utilisera pour enseigner les virages. L'amplitude de mouvement démontrée par l'individu lors de ce test va indiquer son potentiel à pivoter en skiant.
Virage en chasse-neige	Habileté de réaliser un virage en chasse neige.	L'habileté à accomplir un virage en chasse-neige n'est pas essentielle pour progresser, mais s'il est capable de bouger de cette manière, vous allez alors l'inclure dans sa progression. Si l'exercice est trop difficile, poursuivez avec un virage qui se terminera en arrêt complet.
Agilité	Demandez à l'élève de marcher ou courir en cercle (4 mètres de diamètre) dans chaque direction.	En identifiant les articulations qui amorcent les mouvements et créent les changements de direction, vous aurez aussi trouvé les articulations à utiliser lors de l'enseignement.
Force	Faible tonus musculaire	Les personnes démontrant une hypotonicité sont plus sujettes à la fatigue.
Coordination motrice	Pendant la marche ou la course en cercle, portez attention à la faible coordination motrice. Vous pouvez ajuster le rayon du trajet et la vitesse.	Si tel est le cas, faites de petits ou de grands virages et déterminez lesquels permettent au skieur de réaliser la tâche avec la meilleure coordination.

Faites fréquemment des tests de mobilité même avec les skieurs avec qui vous avez déjà skié dans le passé. Vous pourriez vous apercevoir que dû à une variété de facteurs, leur niveau de mobilité pourrait être différent que lorsque vous aviez skié ensemble la dernière fois. Comprendre le niveau de mobilité et de force d'un skieur est essentiel pour s'ajuster à sa force et obtenir le plus grand succès sur la neige.

Méthodes d'enseignement

Les personnes avec des déficits intellectuels bénéficient des mêmes stratégies d'enseignement utilisées pour enseigner aux gens avec d'autres types de défis d'apprentissage. Une de ces stratégies est de fractionner les tâches d'apprentissage en de petites étapes. Chaque tâche d'apprentissage est introduite, une étape à la fois. Ceci permet d'empêcher de surcharger l'élève. Une fois que l'élève maîtrise une étape, la prochaine étape est présentée. Il s'agit d'un apprentissage par approche progressive. C'est une caractéristique de plusieurs modèles d'apprentissage, et la seule différence est le nombre et la taille des étapes séquentielles.

Une autre stratégie est de modifier l'approche d'enseignement. Les explications abstraites et les longues discussions verbales ne sont pas des méthodes d'enseignement efficaces pour la plupart des auditoires. La plupart des gens sont des apprenants kinesthésiques. Ceci veut dire qu'ils apprennent mieux en réalisant des tâches pratiques. Une approche pratique est particulièrement utile pour les élèves avec une DI. Ils apprennent mieux quand l'information est concrète et observable.

Les gens avec une DI fonctionnent mieux dans des environnements d'apprentissage où les aides visuelles sont utilisées. Ceci peut inclure des affiches, des images et des graphiques. Ces outils visuels sont aussi utiles pour aider les étudiants à comprendre quels comportements on attend d'eux. Par exemple, utiliser un graphique pour schématiser le progrès des élèves est très efficace. Les affiches peuvent aussi être utilisées pour fournir un renforcement positif lorsqu'une tâche est réalisée avec un comportement approprié.

La meilleure stratégie d'apprentissage est de fournir une rétroaction immédiate et directe. Ceci leur permet de faire le lien entre le comportement et la réponse du professeur. Un retard dans la rétroaction rend difficile la compréhension d'une relation de cause à effet ayant comme résultat possible que l'opportunité d'apprentissage soit manquée. Cette stratégie concerne la méthode d'apprentissage très simple appelée analyse appliquée du comportement (AAC). Dans sa forme la plus simple, la technique d'enseignement AAC récompense une personne pour avoir fait le bon choix. Les choix incorrects sont ignorés ou ne reçoivent pas de récompense. Donc, les élèves apprennent en faisant de simples associations de cause à effet. À force de répéter, un élève apprend à associer un bon choix avec une récompense, donc, ce choix correct sera répété. Une récompense immédiate pour un comportement approprié est cruciale pour la motivation. Cependant, la récompense doit être intéressante ou désirée. Chaque élève trouvera quelque chose de différent qui l'encouragera. Seulement les récompenses qui sont intrinsèquement encourageantes ont un effet de motivation. Un exemple d'une récompense pourrait être une rétroaction positive, une petite tape amicale dans la main, une gâterie (nourriture), un jeu etc.

Les facteurs qui peuvent influencer vos décisions d'enseignement incluent :

- L'évaluation de votre élève (facteurs de communication, style d'apprentissage, état de santé général, confiance en soi, fatigue, équipement disponible, sévérité et partie du cerveau atteint lorsqu'on enseigne à un individu qui a souffert d'un traumatisme crânien),
- La surface doit être prise en considération (connaître le terrain et les surfaces différentes, et bien les utiliser),
- L'évaluation des aptitudes de base. (Est-ce que l'élève est centré et mobile? Est-ce qu'il effectue ses virages avec le bas de son corps? Est-ce qu'il est en équilibre sur ses carres?),
- Le choix de la tactique de développement. (Quelle habileté de base faudra-t-il prioriser pour atteindre l'objectif désiré ou la compétence?). Exécutez chaque tâche en utilisant de petites étapes et récompensez immédiatement chaque succès.
- L'évaluation du progrès (les résultats tangibles obtenus par l'élève, la surface, et les habiletés de ski). Récompensez immédiatement chaque nouvelle réalisation ou succès.

Les conseils pour les élèves ayant un développement cognitif déficient :

- Construire une relation positive avec votre élève est une priorité.
- Le meilleur conseil d'enseignement est de garder les instructions courtes et claires. Donnez le temps à l'élève de comprendre et de traiter l'information, permettez-lui un délai.
- Utilisez une approche kinesthésique pour rendre l'enseignement concret et considérable.
- Gardez l'enseignement simple et concentrez-vous sur une idée ou un concept à la fois, ou pour un cours entier.
- Gardez une attitude positive à tout moment pendant votre enseignement.
- Donnez fréquemment des rétroactions positives.
- Sachez reconnaître et récompenser une étape positive lors de votre enseignement, aussi petite qu'elle soit.

Vous allez trouver un guide en six étapes dans les pages suivantes. Cependant, étant donné les facteurs de communications et cognitifs que votre élève pourrait présenter, ces étapes doivent être considérées comme guide. Vous aurez, en tant que moniteur, à combiner des étapes ou à changer leur ordre, à augmenter ou diminuer la durée du cours ou la séquence des petites étapes pour maintenir l'attention et la concentration de votre élève. Cependant, la sécurité est la pierre angulaire de chaque cours.

Techniques d'enseignement

Transférer ces méthodes d'enseignement dans le monde des sports d'hiver rend le processus plus facile. En ce qui concerne les techniques de ski et de planche à neige, nous suivons les méthodes d'enseignement progressives de l'AMSC (Alliance des moniteurs de ski du Canada) et de l'A.C.M.S. (Association canadienne des moniteurs de surf des neiges) lorsqu'approprié et pertinent pour des individus avec une DI. Par contre, des déductions devront être prises en considération et appliquées pour gérer les problèmes de communication. Peu importe la forme physique de votre élève, il s'agit d'un sport d'hiver adapté. Les adaptations viennent du moniteur et de la façon qu'il utilise pour présenter l'information ainsi qu'avec le climat d'enseignement qu'il établit pour permettre à l'élève d'atteindre le succès.

Le ski peut être analysé et développé en utilisant un ensemble de 5 habiletés fondamentales :

- La posture et l'équilibre
- La synchronisation et la coordination
- Le pivot
- La prise de carres
- Le contrôle de la pression

Ces habiletés existent pour tout type de skieur et déterminent le succès de chaque skieur dans une situation donnée. En tant qu'outil d'enseignement et d'entraînement, le développement d'habiletés est utilisé pour évaluer la performance, prioriser les besoins de l'élève et pour développer des stratégies d'amélioration.

Le ski peut être évalué en utilisant les références techniques :

- Une position centrée et mobile. (Est-ce que votre élève est centré et mobile ou est-ce qu'il est rigide, instable, trop penché vers l'avant ou vers l'arrière?),
- Effectuer les virages avec le bas du corps. (Est-ce que le bas du corps guide l'effort lors de virage ou est-ce que les hanches ou les épaules tournent dans la direction où l'élève veut aller?),
- Se balancer sur les carres. (Est-ce que l'élève arrive à adhérer à la neige ou est-ce qu'il manque d'habileté à contrôler ses virages ou sa vitesse?).

Les facteurs qui peuvent influencer les décisions d'enseignement sont :

- L'évaluation de l'élève (facteurs concernant la communication, son style d'apprentissage, sa forme physique dans son ensemble et ses compétences motrices, sa confiance en soi, sa fatigue et son équipement).
- L'environnement à considérer :
  - Surface (connaître le terrain et bien l'utiliser),
  - Lumière (luminosité),
  - Bruit (autres skieurs, motoneiges, canons à neige, remonte-pente, etc.),
  - Température extérieure,
  - Facteur vent.
- Le choix du développement de tactiques (prioriser quelles habiletés de base peuvent permettre d'atteindre de façon optimale l'objectif ou la compétence),
- L'évaluation du progrès (les résultats tangibles obtenus par l'élève, la surface, et les habiletés de ski),
- Parcours guidé pour développer ses habiletés (consolide le progrès et améliore la confiance en soi du skieur).

Stratégies additionnelles d'enseigne

Parfois, une bonne consigne claire est donnée, mais l'élève ne participe pas. Voici quelques options à ajouter aux consignes initiales, si besoin. Ne faites pas que vous répéter!

Technique : démonstration

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Le participant va regarder la démonstration. Le participant est capable d'imiter l'habileté que vous lui avez montré.	Assurez-vous d'avoir son attention avant de faire votre démonstration. Ayez un volontaire ou un collègue qui fait la démonstration pendant que vous relevez les points importants de l'habileté.	Le participant ne regarde pas ou s'enfuit pendant que vous faites votre démonstration. Le participant n'a pas encore la capacité motrice pour imiter l'habileté.	Référez-vous à ce que les membres de la famille / les personnes responsables utilisent pour obtenir l'attention de l'élève. Progressez en faisant de simples exercices qui vont aider sa capacité motrice de base : agilité, coordination, équilibre, vitesse segmentaire, coordination des yeux, des mains et des pieds.

Technique : assistance physique

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Vous êtes capable de guider physiquement le participant à faire le bon mouvement. Le participant tolère le contact physique. NB : Toujours demander la permission au préalable.	Déplacez-vous doucement et respectueusement. Parlez clairement et à une vitesse à laquelle l'élève peut suivre, utilisez un ton de voix grave. Avisez le participant de ce que vous allez faire ou lui demander de faire : « Je vais vous aider à mettre votre main au bon endroit, d'accord? »	Vous ne pouvez pas guider physiquement le mouvement. Le participant est réfractaire au contact physique.	Utilisez une démonstration verbale ou un vidéo. Demandez à quelqu'un qui a un lien avec le participant de guider physiquement le mouvement.

Technique : démonstration vidéo

Fonctionne bien si	Conseils	NE fonctionne PAS si	Conseils
Vous avez accès à un iPad / iPhone ou n'importe quel appareil vidéo! Vous pouvez rapidement filmer quelqu'un qui démontre l'habileté. Le participant est intéressé à regarder la vidéo.	Gardez cela simple, concis et clair.	La vidéo ne réussit pas à garder l'attention du participant.	Portez attention à ce qui va permettre de garder l'attention du participant.
Vous trouvez un bon indice à ajouter (ex. dessiner le parcours dans la neige, ajouter d'autres « cibles » à viser).	Soyez créatifs!	Les indices visuels n'obtiennent pas l'attention de l'élève.	

Vous trouverez, par la suite, un guide en 6 étapes. Cependant, étant donné les difficultés de communications que votre élève pourrait présenter, ces étapes doivent être considérées comme un guide des meilleures pratiques. Vous aurez, en tant que moniteur, à combiner des étapes ou à changer leur ordre pour maintenir l'attention et la concentration de votre élève. Cependant, la sécurité est la pierre angulaire de chaque cours.

Créez-vous des buts réalistes et visez l'atteinte du succès. Parlez à l'élève, à ses parents ou aux personnes responsables de ce que vous cherchez à accomplir à chaque cours. Préparez-vous à ce que l'élève prenne un temps considérable pour passer à travers ses buts et qu'il ait une progression lente. Il sera probablement nécessaire de faire beaucoup de répétitions pour s'assurer qu'un élève maîtrise une habileté.

Étape 1 : Introduction à l'équipement.

Objectifs

- **Introduction d'une méthode de communication souhaitable.**
- **Familiarisation avec l'équipement.**
- **Création de la première routine et ses étapes avec l'élève.**
- **Établir un lien / une connexion et les rôles attendus entre le moniteur et son élève.**
- **Établir le comportement approprié et les attentes.**

Objectifs	Conseils d'enseignement	Exercice
Si vous utilisez une méthode de communication, présentez-là dès le début.	Référez-vous à DOÉ concernant leurs habiletés de communication (réception) ainsi que leurs habiletés d'expression. Une conversation avec les parents ou les personnes responsables va aider à décider de la méthode la plus appropriée pour communiquer lorsque vous êtes sur les pentes. Parlez moins, écoutez et observez plus. Évitez de poser une question de type Oui / Non. En introduisant votre méthode de communication, surveillez les réactions positives ou négatives. Une réaction positive pourrait aller d'une réaction très subtile à aucune réaction ou d'une réaction joyeuse à de l'excitation. Une réaction négative pourrait aller d'une réaction subtile à une absence de réaction jusqu'à une frustration, de l'impatience ou une réactivité verbale ou physique différée. Une réaction de ce genre pourrait aussi être engendrée par de l'incompréhension et il pourrait le démontrer à l'aide de frustrations, d'écholalie, de claquage des mains ou de mouvements de balancier d'avant en arrière en plus de certains comportements physiques ou verbaux typiques.	Une approche côte-à-côte lors d'une démonstration est souvent plus facile à comprendre pour l'élève. Démontrez et expliquez ou expliquez et démontrez : faites une association de mots et d'images, de maquettes, de gestes, d'indices visuels, de textes (listes, horaires, etc.) Utilisez des phrases concises et claires (« Mettez vos mains ici », « Pliez vos genoux »). Soyez précis et direct. Utilisez des démonstrations vidéo. Utilisez un tableau avec des images / pictogrammes.
Introduisez l'équipement et permettez à l'élève d'y toucher.	L'introduction de l'équipement peut débuter à l'intérieur, et ensuite, se poursuivre sur un terrain plat enneigé. Expliquez les aspects fonctionnels et les mesures de sécurité. Conseil : « Portez vos gants lorsque vous touchez les carres des skis ». Établissez des attentes en matière de sécurité. Par exemple, le casque et les lunettes doivent être portés à l'extérieur, lorsque vous êtes sur les pentes.	Montrez à votre élève les bottes, et comment fonctionnent les attaches. Montrez à votre élève les skis en le mettant en garde contre les côtés tranchants. Montrez à votre élève ses fixations. Pratiquez-le à mettre et enlever ses skis. Félicitez tout succès.
Permettez à l'élève de bien comprendre le fonctionnement de l'équipement.	Lorsque vous introduisez les skis pour la première fois, gardez les discussions techniques au minimum. Demandez à l'élève de vous expliquer ce qu'il fait avec l'équipement et pourquoi.	Toujours exécuter la tâche à l'intérieur avant d'aller à l'extérieur. Une fois à l'extérieur, vérifiez le bas et le dessous de la botte pour enlever la neige excessive avant de la coincer dans la fixation. Vous aurez peut-être à vous agenouiller pour faire face au côté du skieur pour qu'il puisse poser une main sur votre épaule pendant que vous l'aidez à placer ses bottes dans les fixations s'il est incapable de coordonner ce mouvement.

Créez un lien de confiance, une routine et ses étapes avec l'élève.	Les élèves qui skient pour la première fois sont souvent nerveux. L'élève pourrait n'avoir aucune idée quoi faire – dirigez-le, gardez vos explications claires et simples. Surveillez les problèmes d'habiletés motrices, car ils pourraient contribuer à une augmentation du stress.	Débutez en marchant aux alentours en portant les bottes à l'intérieur, ensuite à l'extérieur (là où c'est le moins glissant). Utilisez les pôles de ski et continuez de marcher. Vous pouvez déjà spécifier un endroit particulier en bas de la montagne de ski où aller chercher et mettre les skis. Ceci pourra rapidement devenir une routine.

Étape 2 : Mobilité de base

Objectifs

- **Développer la mobilité sur un terrain plat.**
  - **Marcher en portant les bottes de ski.**
  - **Marcher en portant les bottes et les skis.**
- **Développer des habiletés – équilibre, pivoter et faire une prise de carres.**

Conseils d'enseignement

- Poursuivez en utilisant le même style de communication qui fonctionnait le mieux avec le skieur.
- Décrivez et dessinez chaque circuit que vous allez faire et présentez-les un à la fois.
  - Rappelez-vous de les utiliser dans le même ordre puisqu'ils feront probablement partie de leur routine.
- Parcourez chacune des séquences de mouvements dans un environnement sécuritaire avant de vous diriger sur un terrain plus abrupt.
- La durée d'attention / patience de votre élève déterminera la durée de cette étape et de chacune des étapes subséquentes.
- Les élèves débutants, lors de leur premier essai, ont tendance à se pencher vers l'arrière, ce qui leur fait perdre l'équilibre. Si l'élève est penché vers l'arrière, encouragez-le à sentir son tibia toucher le devant de sa botte pour l'aider à atteindre une position plus équilibrée.
- Au départ, utilisez « orteils et talon » plutôt que « spatule et talon ».
- Si le skieur tolère être touché, utilisez votre main pour guider la bonne position en équilibre.
- Faites tout ce que vous pouvez pour garder cela plaisant et faire participer l'élève. Par exemple, utilisez des petites étapes, des jeux, beaucoup de renforcement positif, de l'imitation, etc.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Marcher aux alentours avec ses bottes.	X	X	
Sensation de tout le pied lors de la marche sur le plat.	X		
Mettre l'accent sur les pas latéraux et marcher en formant un cercle. Assurez-vous que la jambe interne demeure active en dirigeant même lors de la marche.	X	X	X
Lorsqu'en déplacement sur des skis, privilégiez les petits pas pour garder l'équilibre.	X	X	
Avec les deux skis dans les pieds, déplacez-vous sur le plat en marchant ou en vous poussant avec vos pôles. Encouragez l'élève à garder ses pôles à l'extérieur de ses pieds, et ses mains à la hauteur de ses hanches.	X	X	
Tournez sur vous-même : les spatules ensemble, et ensuite les talons ensemble. Mettez l'accent sur la rotation avec le pied au centre pour développer l'habileté à pivoter.	X	X	
Présentez le déplacement latéral et le « pas de canard » comme méthode pour monter les petites côtes. Conseil : Si l'élève a de la difficulté à adhérer à la neige, encouragez-le à utiliser ses chevilles et ses genoux pour développer son habileté à la prise de carres.	X	X	X
Utilisez les pôles le long du corps pour vous propulser sur le plat.	X		
Les « pas de canard » et les pas latéraux lors des montées.	X	X	X
Introduisez la position de chasse-neige en tant que méthode de contrôle de la vitesse et pour arrêter dans des petites côtes. Au besoin, utilisez la main de votre élève pour démontrer la position de ski.		X	X

Étape 3 : Glisse et l'arrêt

Objectifs

- **Développer l'équilibre lors de la descente.**
- **Développer l'habileté d'arrêter à l'aide d'une position en chasse-neige.**
- **Être en mesure de contrôler sa vitesse en utilisant le chasse-neige.**

Conseils d'enseignement

- Le choix du terrain est important. Un parcours avec une faible côte suivi d'une portion plane est idéal.
- Maintenez un contact rapproché et un ton de voix confiant.
- Tentez de travailler dans des endroits silencieux, loin des foules.
- Une fois que l'élève devient plus confortable, augmentez la vitesse et la longueur de la descente.
- Vérifiez comment l'équipement est ajusté, maintenant que l'élève a passé du temps avec.
- Les mains vers l'avant vont aider l'élève à se sortir d'une position trop sur les talons. Portez attention à la flexion de la cheville, du genou et de la hanche pour avoir une position athlétique détendue qui permet de garder une position en équilibre et au-dessus de la plante des pieds.
- Révisez la position de chasse-neige à partir d'exercices de marche. Au besoin, utilisez la main de votre élève pour montrer la position de ski.
- Si la position de chasse-neige est difficile à atteindre, une stratégie envisageable serait de passer les virages en chasse-neige pour aller directement aux virages en parallèle.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Utilisez le pas de canard ou le pas latéral pour monter une petite côte. Lorsque l'élève est prêt, laissez-le redescendre la côte avec les skis droits. Encouragez une position athlétique mobile. Un bon choix de surface va permettre à l'élève d'arrêter de lui-même, sans avoir recours au chasse-neige. Adoptez une position centrale en équilibre avec une flexion proportionnelle de chaque articulation.	X		
Une descente en ligne droite pour que l'élève arrête de lui-même.	X		
Une fois confortable pour descendre, encouragez votre élève à utiliser la position de chasse-neige pour arrêter. Utilisez un exercice statique de « chasse-neige », puis ajoutez-le à la descente.	X	X	X
Utilisez une petite pente pour la descente et augmentez la longueur du parcours lorsque vous arrêtez en utilisant le chasse-neige. Expérimentez en ouvrant et fermant la position de chasse-neige et en demandant à l'élève de prendre connaissance de la différence de vitesse une fois la position de chasse-neige ouverte.	X		
Demandez à l'élève de prendre une position de chasse-neige et de maintenir une vitesse stable.	X	X	X

Étape 4 : Virages simples

Objectifs

- **Virages simples gauche.**
- **Virages simples droite.**
- **Développer l'habileté de pivoter et de la prise de carres.**
- **Continuer de développer des habiletés d'équilibre.**
- **Enchaîner les virages.**

Conseils d'enseignement

- Ne pas hâter le mouvement de changer de surface ou d'aller au télésiège avant que l'élève ne soit capable de faire des virages confortablement, de les enchaîner et d'arrêter. Le terrain qui a été utilisé pour la descente sera réutilisé pour introduire les virages.
- Soyez à l'affût de la taille de la pointe du chasse-neige de votre élève lorsque vous introduisez les virages :
  - Si la pointe est trop petite, l'élève aura de la difficulté à contrôler sa vitesse et son équilibre et pourra manquer l'angle naturel formé par les skis en position de chasse-neige.
  - Si la pointe est trop large, l'élève aura de la difficulté à pivoter et les carres de ses skis pourront rester pris dans la neige.
- Adaptez la vitesse de votre cours aux habiletés de votre élève. La plupart des élèves vont devoir rester en position de chasse-neige pour apprendre à faire des virages, cependant, si vous avez un élève confiant et athlétique, alors vous pourriez être capable de lui apprendre à enchaîner ses virages ou à faire des virages en parallèle dès le départ.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
D'une descente directe, à une descente en chasse-neige, introduisez un faible changement de direction. Demandez à l'élève de maintenir la position de chasse-neige, mais de pointer dans la direction demandée. « Suivez-moi! » Répétez les étapes dans chaque direction.	X	X	X
Amenez graduellement l'élève à tourner plus pour obtenir un virage plus rond dans chaque direction. Ceci peut être réalisé à l'aide d'habiletés à pivoter développées et au maintien de l'équilibre sur le ski externe (c.-à-d. garder son équilibre sur le ski gauche en tournant à droite, et sur le ski droit en tournant à gauche).	X	X	X

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Utilisez les tactiques / exercices au besoin pour atteindre un virage contrôlé. Les virages en simulant le mouvement des ailes d'avion peuvent être utilisés pour corriger l'angle de la spatule du ski interne et atteindre un meilleur équilibre sur le ski externe. En chasse-neige, un angle naturel de carres est formé, la technique de pivot est l'habileté à développer. Si votre élève pivote et tourne ses skis facilement en une position de chasse-neige, mais que le ski n'adhère pas à la neige et qu'il n'y a pas de changement de direction, assurez-vous que ses bottes soient attachées assez serrées (si elles sont trop desserrées, il n'y aura pas d'angle naturel). Si les bottes sont assez serrées et qu'il n'y a toujours pas de changement de direction, demandez à l'élève de mettre plus de poids sur l'intérieur de son pied pour que les spatules créent le petit angle requis pour permettre au ski de tourner. Répétez les étapes dans chaque direction.	X	X	X
Demandez à l'élève de suivre vos traces en chasse-neige.	X	X	X
Introduisez l'enchaînement des virages. Encouragez l'élève à relâcher l'adhérence du ski externe et de centrer son poids dans les transitions entre les virages, et ensuite, de tourner ses orteils / jambes dans la nouvelle direction. Utilisez les tactiques / exercices qui aident à recentrer le skieur dans la transition tels que de petits bonds ou du sautillement.	X	X	X

Étape 5 : Enchaînement des virages.

Objectifs

- **Enchaîner les virages.**
- **Introduction du contrôle de la vitesse à l'aide du virage en parallèle.**
- **Développer les 5 habiletés de ski.**

Conseils d'enseignement

- Utilisez une méthode de communication appropriée à tout moment.
- Lorsque vous introduisez une nouvelle habileté, choisissez une surface qui vous permet d'avoir du succès.
- Lorsque vous introduisez le ski parallèle – une vitesse plus élevée sur un terrain plat aura plus de succès qu'une vitesse moins élevée sur un terrain abrupt.
- Un virage régulier et circulaire va permettre à l'élève d'atteindre le succès.

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Suite au succès obtenu lors de virages simples dans chaque direction, demandez à l'étudiant d'enchaîner les virages en lui indiquant verbalement de pointer ses skis dans la direction opposée avant de s'immobiliser. Si suivre le moniteur fonctionne, demandez-lui de tenter de suivre vos traces pendant que vous enchaînez deux virages.	X	X	
Introduisez l'enchaînement des virages. Encouragez l'élève à relâcher la pression sur le ski externe et à centrer son poids lors de la transition entre les virages, puis à tourner ses orteils / jambes dans la nouvelle direction. Utilisez des exercices / tactiques qui aident le skieur à se recentrer lors de la transition tels que de petits sauts ou des bonds.	X	X	X
Utilisez les exercices / tactiques pour développer un meilleur équilibre sur le ski externe. Produisez un angle de carres avec vos pieds, genoux et hanches.	X	X	X
sDémontrez à votre élève à aligner ses skis en parallèle à la fin du virage.	X	X	
Démontrez à votre élève à aligner ses skis en suivant la ligne de la pente.	X	X	
Expliquez et démontrez comment la forme du virage peut contrôler la vitesse plutôt que la largeur du chasse-neige. En utilisant un virage en forme de J dans chaque direction (gardez le virage jusqu'à l'arrêt complet), démontrez au skieur comment la vitesse est contrôlée. Utilisez des commandes fermes dirigées afin d'aider l'élève à utiliser le bon angle lors du virage.	X	X	X
Utiliser le bon équilibre entre le ski externe et interne est un résultat de vitesse et d'équilibre qui détermine quand les skis sont en parallèle.	X	X	X

Étape 6 : Progression des virages et encore plus

Objectifs

- **Virages complets en parallèle (en utilisant différentes vitesses, formes de virage, surfaces et en gardant l'équilibre).**
- **Explorez de nouveaux terrains.**
- **Introduisez l'usage des pôles.**
- **Poursuivez le développement des habiletés.**
- **Expérimentez en changeant la longueur du rayon et la vitesse des virages.**

Conseils d'enseignement

- Évaluez le terrain et les conditions de ski lorsque vous planifiez votre cours. Cherchez des façons de vous assurer de connaître le succès tout en défiant le skieur.
- Lorsque vous introduisez le ski en parallèle, une plus grande vitesse sur un terrain plat a plus de succès qu'une faible vitesse sur un terrain abrupt.
- Soyez conscient de l'habileté d'équilibre dynamique du skieur et ajustez votre cours au besoin.
- Utilisez une méthode de communication appropriée en tout temps.
- Évaluez votre élève en utilisant les compétences de base, puis choisissez une habileté à développer pour atteindre une compétence désirée.
- Un virage régulier circulaire réalisé sans empressement va permettre à l'élève d'atteindre le succès.

Étapes de progression

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Montrez à votre élève à égaliser ses skis en parallèle à la fin de chaque virage.	X	X	
Montrez à votre élève à égaliser ses skis lorsqu'il est sur la ligne de pente.	X	X	
Expliquez et démontrez de quelle façon la forme du virage peut contrôler la vitesse plutôt que la largeur du chasse-neige. À l'aide d'un virage en J dans chaque direction (gardez le virage jusqu'à l'immobilisation), démontrez au skieur comment la vitesse est contrôlée. Utilisez des directives fermes pour aider votre élève à tourner suffisamment.	X	X	X
La stabilisation entre le ski externe et interne est le résultat de la vitesse et de l'équilibre qui détermine quand les skis sont parallèles.	X	X	X
Utilisez des exercices / tactiques pour développer une force et un équilibre plus rapidement sur le ski externe. Expérimentez en levant le ski interne. Le résultat devrait être que les deux skis sont parallèles au-dessus de la ligne de la pente.	X	X	X
Si le ski interne s'accroche ou l'espace d'un pas sépare les skis pour qu'ils soient parallèles, favorisez la spatule et le genou du ski interne pour diriger le virage. Un virage régulier et circulaire va aussi aider.	X	X	X

Description	Posture et équilibre	Pivot	Prise de carres
Encouragez le changement simultané de carres entre les virages. Un glissement latéral et des arrêts d'hockey sont de bons exercices pour développer les habiletés de mise à carres dont on a besoin pour exécuter des virages parallèles.	X	X	X
L'exercice des guirlandes peut être utilisé au besoin pour aider à la concentration d'exécution du début ou de la fin du virage.	X	X	X
Introduisez la technique des pôles pour aider avec la synchronisation et la coordination des mouvements.	X		
Les virages parallèles peuvent débuter en dérapage, mais travaillez avec l'équilibre du skieur de façon à développer des virages dirigés et sculptés.	X	X	X
Expérimentez avec différentes formes de virages et différents types de terrains au fur et à mesure que les habiletés de l'élève se développent. Visez à défier l'élève tout en vous assurant qu'il connaisse le succès. De courts virages, de longs virages, des changements de rythme, une pente plus abrupte, un terrain inégal, etc.	X	X	X

Voici une liste aide-mémoire que vous pouvez utiliser pour suivre la progression de votre élève :

Liste aide-mémoire	Non	Partiellement	Oui
Une position mobile centrée en tout temps… Est-ce que l'élève garde une position centrée et mobile en tout temps?			
Diriger avec les jambes… Est-ce le bas du corps qui dirige le mouvement?			
Équilibre… Est-ce que l'élève reste en équilibre sur ses carres?			
Concentrez-vous sur la synchronisation et la coordination des mouvements pour garder la vitesse d'un virage à l'autre. Y a-t-il une transition régulière entre les virages?			
Diriger / pivoter… Est-ce que la direction est régulière et continuelle durant le virage?			
Des virages de différentes formes… Est-ce que l'élève est capable de changer le rayon du virage?			
Contrôle de la vitesse… Est-ce que l'élève est capable d'arrêter en tournant perpendiculairement à la ligne de la pente, et ce, de chaque côté?			

Procédures de remonte-pente :

- Avant d'embarquer dans le remonte-pente avec un élève atteint d'une déficience intellectuelle, il pourra être nécessaire d'expliquer clairement les procédures ainsi que les attentes. Fournissez de l'information à l'élève concernant le remonte-pente avant d'embarquer. Pour transmettre cette information, le moniteur pourra utiliser des images, des photos, des diagrammes, des scénarios de groupe, etc. dans ses explications. Il pourrait être utile de donner autant d'information que possible, dépendamment du développement et des habiletés de communication de l'élève.
- Définissez clairement les types de comportements qui sont attendus lorsque vous embarquez dans le remonte-pente. Souvenez-vous qu'il y a de nombreuses étapes impliquées lors de l'embarquement dans le remonte-pente. Utilisez un langage clair et simple et une méthode de communication appropriée pour l'élève. Il sera peut-être nécessaire de répéter régulièrement les règles pour monter dans le remonte-pente.
- Quelques exemples :
  - « Quand on attend en ligne, on garde nos mains pour soi. »
  - « Quand on embarque dans le télésiège, on reste assis sur le siège et on garde notre corps immobile. »
  - « Restez sur le télésiège jusqu'à ce que votre moniteur vous dise qu'il est temps de débarquer. »
- Donnez des directives claires (soyez direct).
- La sécurité sur les remonte-pentes. Expliquez clairement quelles sont les règles importantes à suivre lorsque vous êtes dans le télésiège. Demandez à l'élève de répéter les explications dans ses propres mots.
- Les personnes ayant une DI, et particulièrement les enfants, n'ont pas une conscience développée des préoccupations de sécurité. Il est important de s'assurer que l'élève soit en sécurité en tout temps. Ceci peut impliquer l'utilisation d'un harnais, d'un câble d'attache ou d'un support pour s'assurer que l'élève reste dans le remonte-pente.

Remonte-pente, comment réassurer votre skieur

Soyez conscient qu'embarquer dans un remonte-pente peut occasionner de l'anxiété chez certaines personnes. Préparez l'élève soigneusement et de manière considérable et compréhensible. La personne aura probablement besoin d'un processus lent et réfléchi d'explications étape par étape avant de monter dans le remonte-pente.

Par exemple :

1. Discutez du remonte-pente et regardez des photos.
   a. Regardez le remonte-pente de loin.
   b. Regardez le remonte-pente de près.
   c. Regardez les gens monter dans le remonte-pente.
      i. Expliquez toutes les étapes : joignez les pièces du casse-tête.
      ii. Attendez que l'opérateur du remonte-pente vous indique d'avancer.
      iii. Marchez jusqu'à la ligne (soyez précis et indiquez clairement où arrêter de marcher)
      iv. Indiquez où et quand s'asseoir sur le siège (soyez direct)
      v. Attendez que le moniteur vous dise de baisser la barre de sécurité.
      vi. Faites attention à vos jambes et à vos bottes de ski.
      vii. Posez vos skis sur les barres d'appui.
2. Expliquez ce à quoi vous vous attendez d'eux (comportement).
3. Expliquez ce qui va arriver une fois au sommet :
   a. Enlevez vos pieds de la barre d'appui.
   b. Levez la barre de sécurité.
   c. Indiquez quand se lever (soyez direct).
   d. Indiquez où aller (soyez direct).
      i. Descendez et arrêtez-vous quand je dis « STOP » (utilisez les méthodes de communication qui fonctionnent le mieux).
      ii. Descendez tout droit, ensuite tournez à gauche (ou à droite), et finalement arrêtez-vous.
      iii. Soyez direct.
4. Faites la file, mais n'embarquez pas dans le remonte-pente.

5. Embarquez dans le remonte-pente.
   a. Pour les quelques premières fois, demandez à l'opérateur de ralentir le télésiège.
   b. Avisez l'élève du nombre de pylônes / tours qu'il va passer avant d'arriver au sommet du remonte-pente.
6. Descendez du remonte-pente
   a. Du sommet, éloignez-vous de la foule.
   b. À partir de ce point, avisez votre élève de ce qui va arriver. Ex. : Nous allons descendre la pente qui se nomme XYZ. Premièrement, nous allons faire X nombre de virages, ensuite nous allons nous arrêter. Suivez-moi.
7. Avisez votre élève du nombre de fois que vous allez remonter la pente en utilisant le télésiège avant d'aller au chalet prendre une pause. Habituellement, trois est un bon chiffre. Ceci fera probablement partie de votre routine.

Annexe 1

Modèle de développement à long terme du skieur en ski adapté

>CRITÈRES & RESPONSABILITÉS

	Critères/ pré-requis	Responsables	Compte-rendu
Éveille	Promouvoir les programmes d'apprentissage du ski grâce à la publicité et aux événements.	Organisations-partenaires de ski adapté. CCP, Programmes nationaux/de division de l'ACSH, stations/montagnes locales/ Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC). Rôle de l'ACSH nationale au niveau du développement d'une stratégie globale pouvant être utilisée par les programmes locaux. OSP jouent un rôle au niveau du financement, de la distribution de l'information et des références. Les écoles de ski, les stations de ski et les clubs locaux jouent un rôle au niveau de la sensibilisation et des références.	Créer plus de possibilités pour les personnes handicapées (tant par handicap acquis que congénital) pour qu'elles soient conscientes des programmes qui leur sont offerts. Éveiller la sensibilisation chez les parents et les gens qui travaillent avec les personnes handicapées
Premier contact / recrutement	Accepter positivement l'introduction au sport où l'ACSH analyse leur handicap et évalue leurs conditions tandis que les participants obtiennent l'information sur les possibilités du programme de l'ACSH.	Organisations-partenaires en ski adapté. ACSH (nationale, divisions et programmes), parents, enseignants, montagnes de ski/stations de ski, écoles de ski.	Assurer une première expérience positive. Besoin de créer la bonne ambiance pour une intégration réussie. Cela comprend s'assurer du nombre suffisant de bénévoles, le financement et la disponibilité de l'équipement adéquat.
Apprendre à glisser Allumer l'étincelle	Âge d'expérience : 0 à 2 ans. Premier contact auprès de l'ACSH ou d'une organisation en ski adapté.	Organisations-partenaires en ski adapté. ACSH, nationale et divisions, en plus des programmes locaux, les groupes indépendants, les classes-neiges ou les organisations partenaires en ski adapté.	Enseigner les éléments de la base du ski. Encourager et créer un environnement amusant.
Fondements du ski Apprendre les bases	Âge d'expérience : 1 à 3 ans. Ont été introduits au ski et ont entamé leur développement des habiletés. Doivent maîtriser les habiletés de mouvement de base avant de passer aux habiletés spécifiques au sport. Début de la capacité d'enchaîner des virages.	Organisations-partenaires en ski adapté. Bénévoles/moniteurs de l'ACSH. CPC (bourses pour l'équipement).	Avoir du plaisir et être actif par des leçons et autres opportunités en ski en plus d'événements spéciaux comme le Festival de l'ASCH, les épreuves amicales, etc. Ce ne sont pas tous les skieurs qui dépassent ce stade. Ces participants auront du plaisir et poursuivront à s'engager dans skierpour la vie

5

Annexe 2

Gestion des risques et de la sécurité

Lorsque vous acceptez, en tant que moniteur, de vous engager à enseigner à une personne, que ce soit un adulte ou un enfant, vous entrez dans une relation privilégiée avec cet individu. De plus, légalement, vous avez un devoir de diligence envers la sécurité de cet élève. Celui-ci débute dès la première rencontre avec votre élève au début du premier cours et ne se termine qu'une fois le cours terminé.

Il est très important de garder à l'esprit qu'aux yeux de la loi, votre rôle en tant que moniteur ne se résume pas seulement à enseigner à votre élève les subtilités du ski, mais plutôt à agir en tant que guide compétent, responsable et vigilant envers votre élève lorsque vous vous trouvez sur la montagne. Un moniteur doit enseigner en suivant le Code de conduite en montagne de manière rigoureuse, et s'assurer que les élèves qu'il supervise skient conformément avec ce Code et en comprennent l'importance. Le moniteur doit utiliser son jugement en sélectionnant le terrain sur lequel le cours prendra place, afin de s'assurer qu'il tient compte des habiletés de son élève et minimise les risques associés aux caprices de la nature.

Les questions de sécurité et de responsabilité font partie de chaque activité à la station de ski. L'enseignement du ski comporte ses propres risques et responsabilités et savoir reconnaître et éviter les risques en est la première étape. Les moniteurs doivent connaître la disposition des aires de ski et d'équipements en plus du circuit de circulation. De plus, vous devez constamment suivre et prendre en considération les conditions. Utilisez votre jugement afin d'éviter les situations qui pourraient mettre vos clients en danger. Si vous vous retrouvez dans une situation inopportune, utilisez vos connaissances afin de réduire les risques et de guider vos clients en sûreté.

En cas d'accident, vous devez connaître et respecter les directives de l'école et de la station de ski. Les directives de la station ont préséance sur les directives générales présentées ici.

1. Demeurez avec la personne blessée. Réassurez-la et rendez-la confortable, mais ne la déplacez pas à moins qu'elle ne soit à risque élevé d'aggraver sa blessure ou de mourir, dans lequel cas, vous devriez vous assurer de votre propre sécurité avant d'éloigner la personne du danger additionnel.
2. Avisez immédiatement la patrouille de ski en envoyant un bénévole / une aide, des skieurs passants au bas du remonte-pente le plus près. Assurez-vous qu'ils savent comment se rendre au remonte-pente et qu'ils puissent décrire la localisation et la nature de l'accident.
3. Si vous êtes avec plus d'un skieur, regroupez-les. Si vos étudiants sont adultes, vous pourriez prévoir un lieu de rencontre futur. Par contre, il est généralement préférable de garder le groupe complet ensemble.
4. Prenez en note les informations suivantes :
   - Les détails relatifs à l'accident
   - L'heure et la localisation
   - Les conditions et la visibilité
   - De quelle façon s'est produit l'accident
   - La localisation des moniteurs et des élèves au moment où l'accident est survenu. Prenez en note les mesures lorsque possibles. Si une autre personne est impliquée, gardez-la sur la scène et prenez en note son nom et ses coordonnées. S'il y a des témoins, gardez-les sur la scène et demandez-leur de faire une déclaration aux patrouilleurs de ski. Notez toute information pertinente concernant vos instructions de cours et la réponse de la personne blessée à vos instructions.
5. Remplissez les formulaires de rapport d'accident de l'école de ski, de la patrouille de ski et de la compagnie d'assurance de CADS. Faites un suivi avec la patrouille de ski pour connaître la nature de la blessure ainsi que les étapes réalisées.
6. ***Ne faites aucune déclaration ou supposition sur l'accident. Ne portez pas de jugements et ne faites pas de commentaires.***

Annexe 3

Code de conduite en montagne

Code de conduite en montagne

Code adopté en vertu de la Loi sur la sécurité dans les sports.
Le présent code s'applique à toute personne qui pratique un sport de glisse.

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

La pratique d'un sport de glisse comporte des risques inhérents dont vous devez être conscients. Pour une expérience enrichissante et sécuritaire, vous devez respecter en tout temps le code de conduite en montagne et faire preuve de courtoisie envers les autres.

manège

Vous devez respecter toute autre règle et signalisation émises dans le cadre d'activités particulières et délimitées physiquement par la station.

Soyez vigilants et respectez le code.
C'est votre responsabilité !

An English version is available at the ticket office.

Toute contravention au Code de conduite ou tout comportement répréhensible peut entraîner le retrait définitif des privilèges que confère votre billet de remontée ou votre abonnement de saison.

Annexe 4

Code de conduite :

Tâches

- Appuyer le personnel et les organismes partenaires.
- Fournir un enseignement à jour.
- Participer aux séances de formation et de développement professionnel de CADS lorsque disponible.
- Démontrer un comportement professionnel exemplaire en tout temps sur les pistes et hors pistes.
- Avoir de l'empathie envers les participants et les autres moniteurs de CADS.
- Être respectueux lorsque vous devez faire face à des conflits.
- Être responsable.

Professionnalisme

- Fournir une image constante de professionnalisme.
- Avoir une apparence et une toilette personnelle soignée.
- Se vêtir de manière appropriée en choisissant du linge propre et en bonne condition.
- Entretenir une attitude dynamique positive.
- Être ponctuel en tout temps.
- Montrer du respect envers les participants et les pairs.
- Entretenir une connaissance des politiques de la station.
- Être conscient du pouvoir relationnel entre le coordonnateur de stage et le participant – éviter l'intimité sexuelle, le harcèlement sexuel de votre part ou des autres.

Sécurité et responsabilité

- Bien comprendre les devoirs de diligence.
- Connaître et utiliser le Code de conduite en montagne.
- Être sécuritaire en tout temps et connaître les procédures lors d'accidents.
- Être conscient des questions de responsabilités.

Efficacité d'enseignement

- Comprendre son rôle.
- Utiliser une communication efficace tant verbale que non verbale.
- Comprendre les 4 types d'apprentissage : l'observateur, le penseur, le manipulateur et l'exécutant.
- Comprendre l'apprentissage moteur et les implications d'enseignement. (annexe)
- Fixer des objectifs réalisables et atteignables.
- Utiliser pleinement DOÉ et les évaluations sur la pente pour développer chaque discipline.
- Favoriser la pratique plutôt que la parole pour l'amélioration.
- Utiliser la pratique plutôt pour s'améliorer.
- Fournir une rétroaction positive constante.
- Utiliser des techniques d'enseignement incluant une variation de la complexité ainsi que la découverte guidée pour viser le succès.

Annexe 5

Code d'éthique

Respect des pairs et des participants.

- Agir de manière respectueuse envers tous les participants.
- Donner des rétroactions aux participants de manière bienveillante et sensible.
- Respecter l'individualité et s'abstenir de s'immiscer dans les affaires personnelles.
- Traiter tous les participants de manière égale, peu importe la race, le potentiel athlétique, la couleur, la religion, les croyances politiques, le statut social, l'orientation sexuelle et le lieu d'origine.
- Habiliter les participants à se responsabiliser face à leurs propres comportements, performances et décisions.
- Garder l'information de chaque participant confidentielle que ce soit verbalement ou par écrit.

Enseignement des responsabilités.

- Agir de façon sécuritaire en gardant en tête l'intérêt de tous les participants.
- Se garder à jour sur les informations pertinentes.
- Être conscient de son attitude personnelle, de ses croyances, de ses valeurs, ainsi que de la façon qu'elles peuvent affecter nos actions en tant que moniteur de CADS.
- Ne pas assumer de responsabilité en dehors de sa formation.
- Ne pas compromettre la sécurité.
- Mettre tous les efforts raisonnables afin d'aider le participant à obtenir du succès.
- Être pleinement conscient du pouvoir de relation d'enseignement entre vous, le moniteur, et les participants.
- Éviter l'intimité sexuelle avec les participants, tolérance zéro.
- Empêcher et ne tolérer aucune forme de harcèlement, contrainte de soumission à une activité sexuelle ou à des commentaires, gestes ou contacts sexuels indésirés, offensants, intimidants ou blessants.

Intégrité

- Être honnête, sincère et respectueux dans ses relations avec les autres.
- Présenter ses réelles qualifications, compétences et affiliations d'enseignement.
- Déclarer les conflits d'intérêts.
- Ne pas discréditer les manufacturiers d'équipements spécifiques de ski / planche à neige, les manufacturiers d'équipements de CADS, les commanditaires, les fournisseurs ou les partenaires de l'industrie.

Honneur du sport

- Promouvoir la valeur du sport pour tous les individus et partenaires.
- Être un modèle en maintenant un standard élevé de conduite personnelle, d'image lors d'activité personnelle de ski ou de planche à neige et d'enseignement de ski / planche à neige dans le cadre des activités de CADS.
- Promouvoir la coopération entre les écoles de ski, les stations, le public et les autres groupes qui participent à la promotion du ski / planche à neige.
- Respecter les efforts des autres.
- Respecter la station de ski et, notamment, ne pas abuser ou prendre pour acquis les privilèges qui vous sont accordés, ou ne pas embarrasser quelque moniteur ou personnel de la station que ce soit.

Annexe 6

Formulaire d'information médicale et personnelle de l'élève de CADS

CONFIDENTIEL

Date : _____

NOUVEL élève ❏ ANCIEN élève ❏

Section 1- INFORMATION PERSONNELLE

Nom de famille :_____ Prénom :_____ Âge :___
Date de naissance : _____(année/mois/jour) Numéro de carte d'assurance-maladie provinciale : _____
Sexe : Homme ❏ Femme ❏
Taille : _____ Poids : _____

Section 2- INFORMATION SUR LES COORDONNÉES D'URGENCE

Adresse principale : Rue / _____
Ville / _____ Code postal /_____
Téléphone résidentiel : _____
Téléphone cellulaire : _____
Adresse de courriel : _____
Nom du parent/personne responsable (s'il y a lieu) : _____
Consentement parental (dans le cas d'un enfant) pour qu'une personne autre que le parent ou
la personne responsable vienne le chercher à la station _____
Nom de la personne à contacter en cas d'urgence : _____
Lien avec le skieur : _____ Numéro de téléphone : _____

Section 3- EXPÉRIENCE DE SKI/PLANCHE À NEIGE

Avez-vous déjà skié ou fait de la planche à neige? _____(Oui/Non). Si oui, complétez la section 3, si non, allez à la section 4.

Niveau de ski/habiletés en planche à neige :
N'a jamais skié ou fait de planche ____ débutant ____ intermédiaire ____ avancé ____
Nombre de jours ____ ou saisons ____ d'activité de sport d'hiver.
Longes : ___ 3-pistes : ___ 4-pistes : ___ sitski: (quadski : ____ biSki : ____ monoSki : ____ autre équipement sitski: _____)
tandem : _____ planche à neige _____ skieur debout ____
Détails de votre expérience : _____

Section 4- INFORMATION GÉNÉRALE :

Information PHYSIQUE :

Allergies (environnementales/alimentaires/médicaments, spécifiez s'il y a lieu)_____
Est-ce que le participant utilise ou porte un epiPen? _____ (Oui/Non)
Amputation _____ spécifiez le type _____ localisation _____
Arthrite_____
Arthrogrypose_____
Asthme_____
Luxation atlanto-axiale (Veuillez spécifier la date des dernières radiographies) _____
Problèmes ou adaptations urinaires ou intestinales_____
Traumatisme crânien _____ (spécifiez) _____
Paralysie cérébrale _____
Maladie cardiaque congénitale _____
Fibrose kystique _____
Diabètes _____
Épilepsie _____
Tube à gavage _____
Déficience auditive _____ (spécifiez la sévérité) _____
Problèmes cardiaques _____
Sclérose en plaque _____
Dystrophie musculaire _____
Maladie de Parkinson _____
Post-poliomyélite _____
Maladie respiratoire _____
Scoliose _____
Troubles convulsifs : _____
Si oui : fréquence _____ durée _____ moment typique de la journée _____
type _____ date de la dernière crise _____
Shunt _____
Spina bifida _____
Lésion à la moëlle épinière _____
Si oui : niveau _____ paraplégique _____ quadriplégique _____
complet _____ incomplet _____
AVC (accident vasculaire cérébral) _____
Si oui : sévérité _____ côté affecté _____
Déficience visuelle _____
Si oui : sévérité _____ lunettes _____ lentilles cornéennes _____
Autre (spécifiez) _____

Information sur la MOBILITÉ :

Indépendance : ____
Personne assistée (spécifiez) : ____
Appareil orthopédique : ____
Canne/béquille : ____
Fauteuil roulant : ____
Fauteuil roulant électrique : ____
Est-ce qu'une assistance est requise pour le transfert? ____
Décrivez-nous les défis de mobilité et/ou posture qui pourraient affecter la participation aux sports de neige : ____

Personne ayant une déficience visuelle :
Déficience visuelle (maladie) et degré de vision dans :
l'œil gauche _____ l'œil droit _____
La mobilité requiert l'utilisation : d'une canne _____d'un chien guide _____
Défis de perte d'audition secondaire - identifié à gauche_____ à droite ____ demande des ajustements :
guide doit parler plus fort _____
skier/marcher plus près du guide _____ casque d'écoute _____
Tonus musculaire _____ (hypertonicité ____ hypotonicité ____)

Information de DÉVELOPPEMENT :

Autisme : _____ niveau 1 _____ niveau 2 ___ niveau 3 _____
Syndrome de Down : _____
code de sévérité (faible _____
modéré ___ _____
sévère ___ profond ___)
Syndrome de l'X fragile _____
Autre (spécifiez) : _____

Information sur les DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE :

Difficultés de perception : ___
Traumatisme crânien :___
Distractibilité : ___
Hyperactivité : ___
Dyslexie : ___
Trouble déficitaire de l'attention : ___
Autre (spécifiez) : ___

Information sur le COMPORTEMENT :

Passage à l'acte : ___
Tolérance à la frustration : ____
Habiletés sociales : ____
Agressivité : ___
Automutilation : ___
Impulsivité : ____
Confiance en soi : _____
Autre (spécifiez) : ___

Information ÉMOTIVE et PSYCHOLOGIQUE :

Antisocial : ___
Anxiété : ___
Dépression : ___
Désorientation : ___
Trouble alimentaire : ___
Névrose : ___
Psychose : ___
Schizophrénie : ___
Abus d'alcool ou d'autres drogues : ___
Autre (spécifiez) : ___

Information sur la COMMUNICATION :

Verbale : ___
Non-verbale : ___
Signes : ___
Autre : ___

Section 5- INFORMATION ADDITIONNELLE

Prenez-vous de la médication? Si oui, veuillez inscrire le type et en préciser l'usage : _____

Y a –t-il une récente blessure, maladie, chirurgie ou hospitalisation dont nous devrions être mis au courant? (décrire) : ___

Section 6- ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

De quelle façon est-ce que le participant se comporte quand il est bouleversé ou frustré? _____

Quelles sont les méthodes utilisées pour rendre l'apprentissage plus facile? (ex. visuel, tactile, verbal, etc.) : _____

Est-ce que le participant est capable de suivre des directives? _____ De résoudre des problèmes? _____

Avez-vous de l'information supplémentaire qui serait utile pour le moniteur? _____

Pour le participant ayant un handicap visuel, est-ce que sa vision est meilleure de soir ou de jour? _____

Pour le participant ayant un handicap visuel, est-ce qu'il y a d'autres facteurs environnementaux à prendre en considération? conditions de faible luminosité _____ sélection de la couleur du dossard _____

Section 7- INFORMATION DU PARTICIPANT SUR LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET LES LOISIRS

Liste des autres sports/activités auxquels il a participé : _____

Lesquelles des contraintes suivantes restreignent son activité physique? Indiquez toutes celles qui s'appliquent.

Manque d'endurance : ___ Manque de coordination : ___ Mobilité réduite : ___ Manque de flexibilité : ___

Spasticité : ___ Paralysie : ___ Manque de force :___ Faible tonus musculaire : ____ Susceptibilité au froid : ___

Susceptibilité aux coups de chaleur : ___ Susceptibilité aux impacts : _____

Autre (spécifiez) : _____

Hyperactivité et hypoactivité :_____

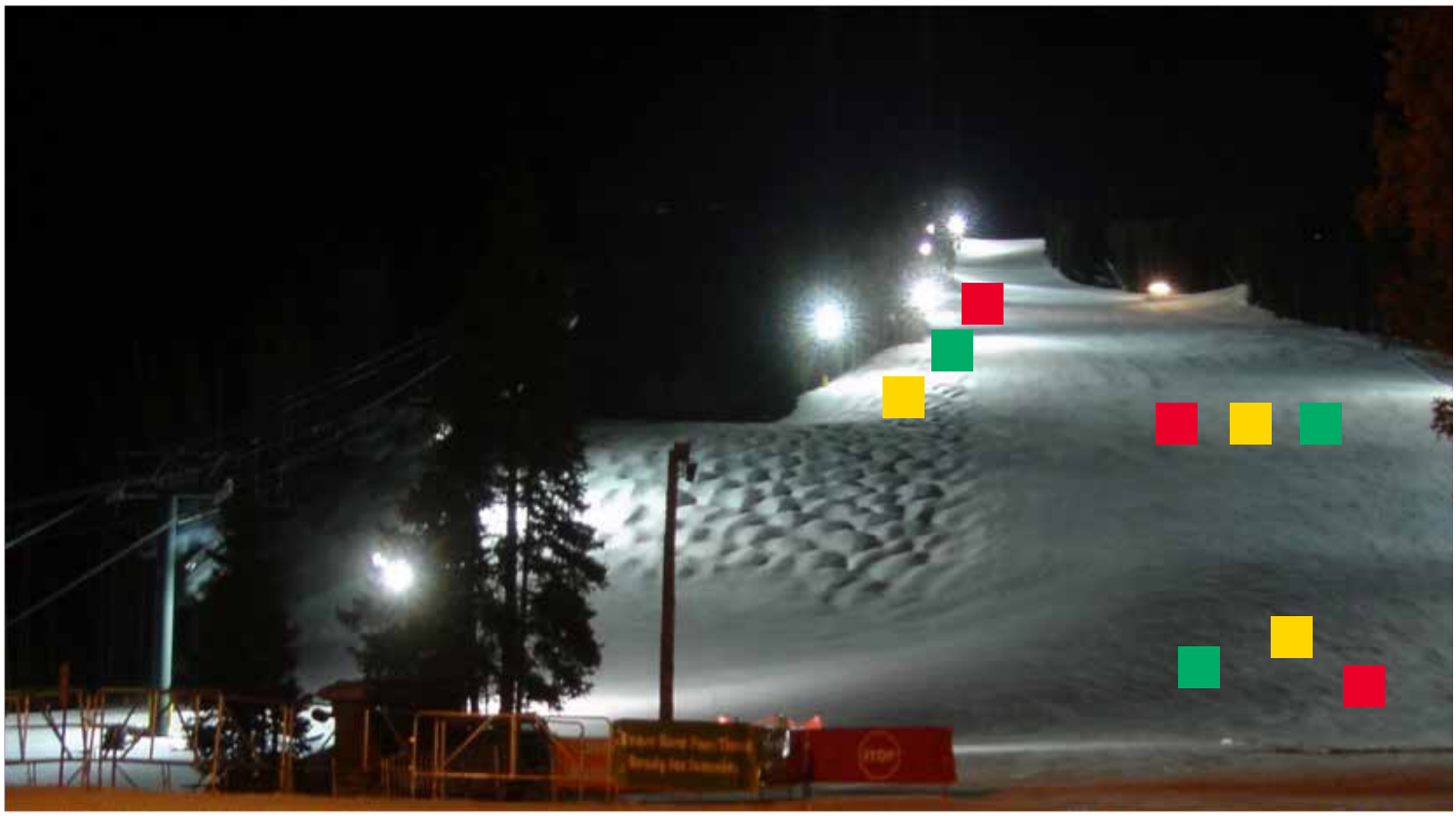
Section 8- AUTRE

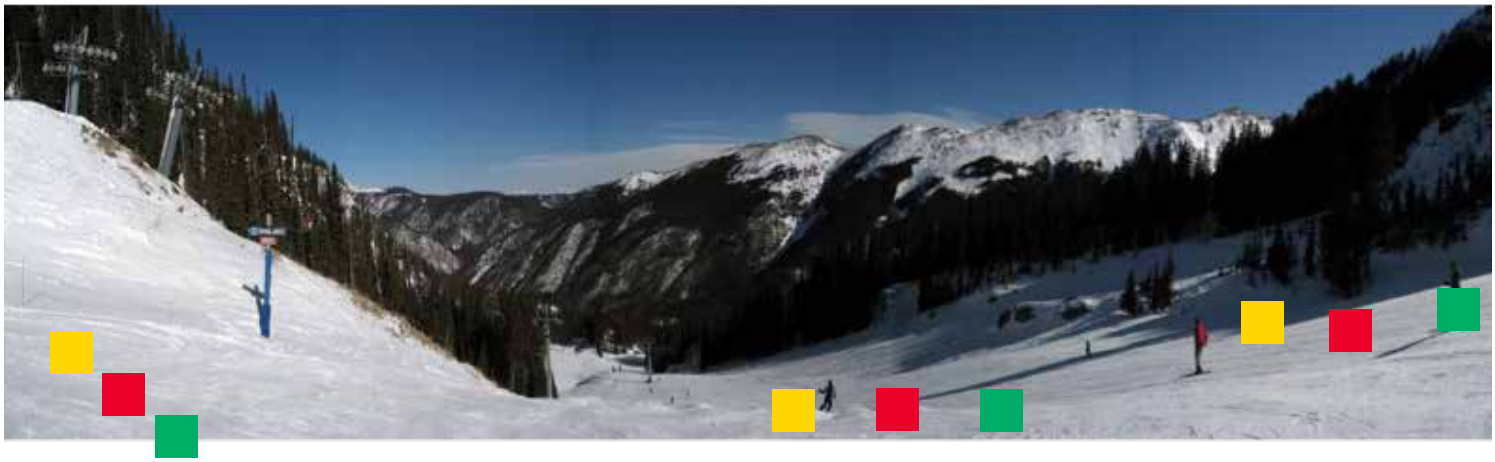
Quelles attentes avez-vous envers CADS? _____

Veuillez inscrire un but personnel à atteindre à travers votre participation avec CADS. _____

Annexe 7

Capacité à identifier des couleurs dans différents environnements et légende de couleur.





Annexe 8

QUESTIONNAIRE de sensibilisation et de sécurité pour le moniteur / guides

Note : Assurez-vous de choisir la bonne réponse, il pourrait y en avoir plus d'une.

Q1. Laquelle parmi les considérations suivantes est particulièrement judicieuse envers les nouveaux skieurs ou planchistes ayant un handicap visuel?

A. Demandez-leur ce qu'ils peuvent voir.

B. Guidez-les à travers le chalet pour les aider à identifier les sons venant de l'intérieur. Dites-leur où se trouvent les différents emplacements : le lieu de rencontre pour commencer le programme de ski, l'emplacement des toilettes, l'emplacement de la boutique de location de skis, etc.

C. Faites-les pratiquer à attacher leurs fixations à l'extérieur. Faites-les toucher à l'équipement et expliquez-leur comment ils doivent se sentir dans les bottes. Demandez-leur de circuler en ayant leurs bottes dans les pieds.

D. Marchez ou guidez-les en skiant ou faisant de la planche à neige en vous dirigeant vers le remonte-pente. Pour un nouveau skieur ou planchiste, assurez-vous de discuter des sons extérieurs. Circulez avec eux pour leur faire entendre le remonte-pente, les canons à neige, les motoneiges, les skieurs / planchistes sur la neige, etc.

Q2. Laquelle parmi les considérations d'équipement suivantes est appropriée à évaluer/discuter concernant la sécurité?

A. Le port d'un casque, d'une veste de sécurité et d'une lumière.

B. Confirmer que le skieur ou le planchiste ayant une déficience visuelle sait où mettre ses skis ou sa planche à l'extérieur du chalet.

C. Est-ce qu'ils sont habillés convenablement, portent des lunettes, des bottes, des skis ou une planche qui leur conviennent et qui sont en bon état?

D. Est-ce que des appareils d'apprentissage au ski sont nécessaires?

Q3. Avant chaque sortie du programme de ski pendant la saison, laquelle parmi les habiletés suivantes est appropriée d'évaluer / discuter avec les skieurs ou les planchistes aveugles ou atteints de déficience visuelle, ou leurs parents?

A. La vision de jour et de soir, à quelle distance ils peuvent voir, leur expérience en ski et avec le remonte-pente, les détails qu'ils peuvent voir (ex. bosses, glace, ombres, roches, etc.).

B. D'autres problèmes de santé ou handicaps qui peuvent affecter leur ski tels que : les déficits auditifs et / ou d'attention. Est-ce qu'ils peuvent entendre le guide au-dessus des autres bruits sur la pente? Est-ce qu'ils sont conscients de leur environnement et capables de maintenir leur concentration?

C. Déterminer leur capacité athlétique et leur force physique afin de déterminer quelle pente de ski choisir.

D. Le pointage de la partie de hockey et déterminer si l'équipe favorite est en train de gagner.

Q4. Est-ce qu'un des énoncés suivants est recommandé lorsque vous emmenez un skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle dans un remonte-pente?

A. Expliquer le fonctionnement du remonte-pente, comment embarquer et débarquer de celui-ci et aviser l'opérateur s'il s'agit de sa première fois ou s'il est inexpérimenté avec ce remonte-pente spécifique.

B. S'assurer que le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle soit confortable à se retourner pour discuter avec les gens dans le télésiège suivant.

C. Placer un guide de chaque côté du skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle, et si nécessaire, tenir ses pôles et faire un compte à rebours lorsque le remonte-pente approche.

D. Assister, au besoin, le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle lors de la sortie du remonte-pente en dirigeant le bras du skieur ou du planchiste ou en dirigeant ses skis avec les vôtres. Expliquez au skieur ce qu'il devrait sentir à la sortie du remonte-pente.

Q5. Laquelle des considérations suivantes est appropriée lorsque vous êtes sur une pente avec un skieur ou planchiste aveugle ou ayant une déficience visuelle?

A. Si vous êtes incertain des habiletés du skieur ou du planchiste ayant une déficience visuelle, pratiquez les arrêts et virages sur une piste facile afin de l'évaluer avant d'aller vers une piste plus exigeante ou vers le remonte-pente.

B. Demandez au skieur ayant une déficience visuelle s'il veut une description de son environnement avant chaque descente, et une description du terrain pendant que vous skiez.

C. Dirigez le skieur ayant une déficience visuelle tout en le suivant directement dans ses traces.

D. Skiez un amont du skieur ayant une déficience visuelle en vous plaçant entre la circulation sur la pente et votre skieur tout en reproduisant le plus fidèlement possible ses virages et en le dirigeant.

Q6. Laquelle des pratiques suivantes serait considérée comme une pratique judicieuse de sécurité sur la pente?

A. Lorsque vous guidez, gardez une distance sécuritaire entre le côté de la pente et votre position au cas où le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle ne vous entend pas ou comprend mal une directive.

B. Soyez visible en tout temps, et si le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle tombe, restez debout directement au-dessus de lui pour le protéger.

C. Si vous n'êtes pas confortable en approchant un endroit achalandé sur la pente, arrêtez le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle et poursuivez lorsque c'est sécuritaire.

D. Laissez le skieur ou planchiste ayant une déficience visuelle choisir de porter ou non l'équipement de sécurité prévu par le programme de CADS.

Q7. Laquelle parmi les suivantes est une bonne pratique vocale pour guider les skieurs / planchistes ayant une déficience visuelle sur la pente?

A. Parlez directement au skieur / planchiste ayant une déficience visuelle. Parlez clairement et assez fort pour être entendu au-delà des bruits.

B. Utilisez un ton de voix calme en étant ferme avec les directives de virages et les départs / arrêts.

C. Avant de commencer à skier, avisez les skieurs / planchistes ayant une déficience visuelle de s'arrêter immédiatement s'ils ne peuvent entendre la voix de leur guide.

D. Criez le plus fort possible si le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle ne réagit pas

Q8. Quelles sont les bonnes méthodes pour aider le skieur ou le planchiste ayant une déficience visuelle à progresser?

A. Débutez lentement. Gagnez la confiance du skieur / planchiste ayant une déficience visuelle.

B. Laissez les skieurs / planchistes ayant une déficience visuelle toucher vos jambes pour qu'ils puissent comprendre le bon positionnement. Avec leur permission, utilisez leurs mains pour démontrer la position des skis (ex. chasse-neige, parallèle).

C. Emmenez le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle sur des pentes plus avancées avant qu'il ne soit prêt afin de faire paraître les autres pentes plus faciles.

D. Selon le niveau du skieur / planchiste ayant une déficience visuelle, progressez de la marche avec l'équipement à apprendre à arrêter, à glisser, à effectuer un virage et puis à enchaîner les virages. Ne vous dirigez pas au remonte-pente avant qu'il ne puisse exécuter ces habiletés.

Q9. Qu'est-il recommandé de faire dans le cas où un accident ou incident impliquant le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle et ou son guide survenait?

A. Rapporter tout accident ou incident au superviseur du programme aussitôt que possible.

B. Si un éclaireur n'est pas disponible, arrêtez un skieur ou un guide et demandez-lui d'aller chercher un patrouilleur. Assurez-vous que le patrouilleur soit au courant que le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle est aveugle ou qu'il est malvoyant et qu'il pourrait avoir besoin de soins spéciaux et / ou plus d'explications verbales.

C. Assurez-vous que l'endroit où s'est produit l'accident soit visible des autres skieurs et planchistes afin de vous assurer que la situation ne dégénère pas.

D. Assurez-vous que le Code de conduite en montagne (Annexe 3) soit suivi par les guides ainsi que par les skieurs / planchistes ayant une déficience visuelle.

Q10. Quelles sont les actions appropriées à prendre dans le cas où le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle aurait un comportement douteux pendant le programme?

A. Premièrement, discutez-en avec lui et demandez-lui de cesser tout en l'informant clairement des prochaines étapes que vous allez prendre.

B. Si le comportement inapproprié se poursuit, retournez au chalet avec lui et avisez le superviseur. Mettez fin au cours.

C. Demandez au superviseur de discuter avec le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle ou ses parents concernant le comportement inapproprié et celui plus souhaitable qui serait à adopter pour pouvoir participer au programme.

D. Ignorez-le, ne faites rien, le skieur / planchiste ayant une déficience visuelle va s'en lasser, ou le prochain guide pourra avoir autant de « plaisir » que vous.

Fiche du questionnaire de sensibilisation et de sécurité pour les gens ayant une déficience visuelle

Pour chaque question, choisissez la bonne réponse ci-dessous

Note : Assurez-vous de choisir la bonne réponse, il pourrait y en avoir plus d'une.

Nom : _____Date : _____

1 a) A , B
b) A , B, C
c) A, C
d) Toutes ces réponses

2 a) A
b) B
c) A, C, D
d) B, D

3 a) A, B
b) A, D
c) A, B, D
d) A, B, C

4 a) B
b) A, B
c) A, C, D
d) Toutes ces réponses

5 a) A, B, D
b) A, B, C
c) A, C
d) B, C, D

6 a) A, D
b) A, B, C
c) B, D
d) A, C

7 a) Toutes ces réponses
b) A, B
c) B, C
d) A, C

8 a) B, C, D
b) A, B, D
c) A, B, C
d) Toutes ces réponses

9 a) A, C, D
b) Toutes ces réponses
c) A, C
d) A, B, C

10 a) A, B, C
b) D
c) B, C
d) A, B

- Note : Les réponses se trouvent sur la page suivante

Réponses du questionnaire de sensibilisation et de sécurité pour les gens ayant une déficience visuelle

Question / Réponse

1. d)
2. c)
3. d)
4. c)
5. a)
6. b)
7. a)
8. b)
9. d)
10. a)

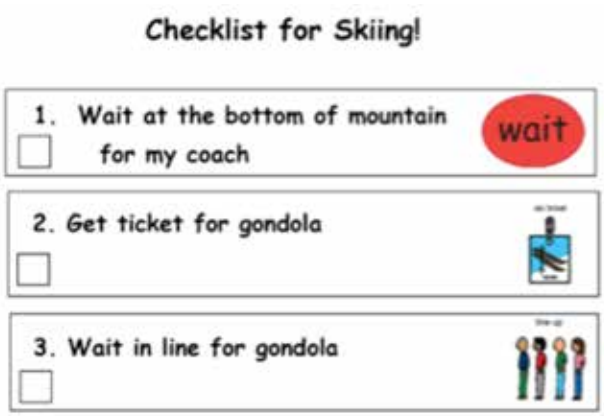
Annexe 9

Exemple de pictogrammes pouvant être utilisés dans une stratégie de communication.

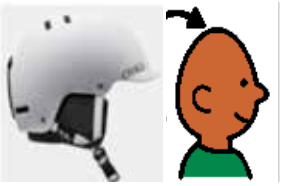
Muniterie iPhone Minuterie Décompte

Images permettant la mise en place d'une séquence :

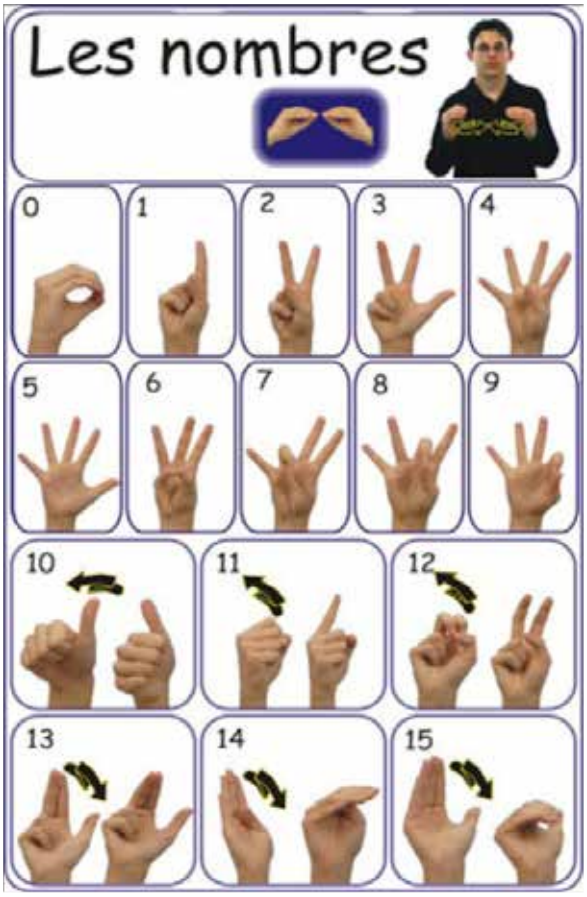
CHOIX		
Jouez avec des balles de neige	**Créer un bonhomme de neige**	**Allez faire de la planche à neige**

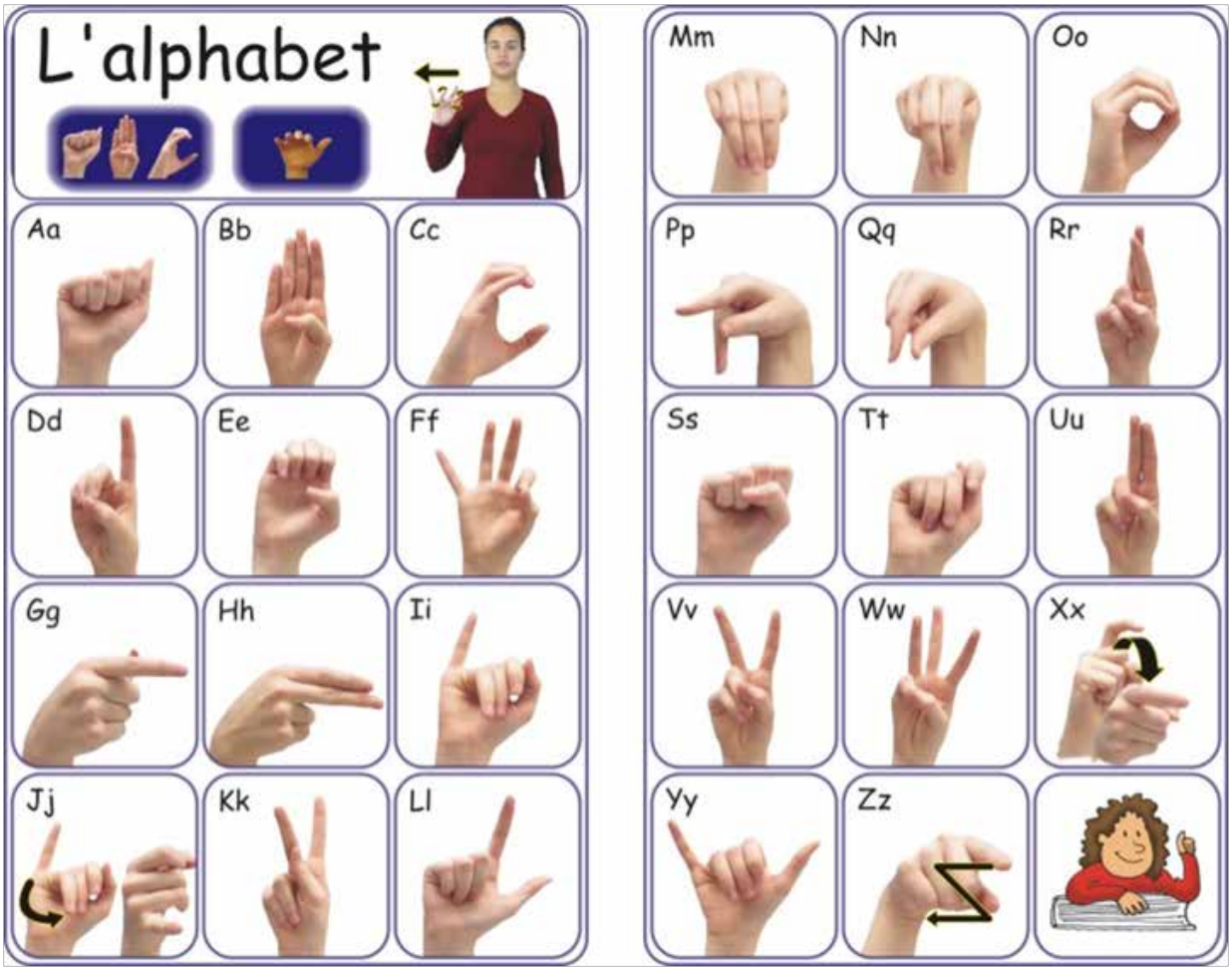


Premièrement **Ensuite**



S'ils ne portent pas les équipements adéquatement, créer des pictogrammes indiquant les conséquences.


Les nombres
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15


L'alphabet
Aa
Bb
Cc
Dd
Ee
Ff
Gg
Hh
Ii
Jj
Kk
Ll
Mm
Nn
Oo
Pp
Qq
Rr
Ss
Tt
Uu
Vv
Ww
Xx
Yy
Zz

CHOIX		
Jouez avec des balles de neige	Créer un bonhomme de neige	Allez faire de la planche à neige

CHOIX		
Jouez avec des balles de neige	Créer un bonhomme de neige	Allez skier

CHOIX	
Red ski Boots	Black ski Boots

Premièrement	Ensuite

Premièrement	Ensuite

Premièrement	Ensuite

Liste d'équipment

Annexe 10

Date_____

Élève _____

CADS
Grille d'évaluation de la Fatigue

	Ne ressent pas de fatigue	Juste un peu fatigué	Fatigue normale	Je suis fatigué	Je suis épuisé
Début du cours					
Fin du cours					

**La fréquence d'évaluation de la fatigue devrait être adaptée selon l'élève et la situation pour des consédérations de gestion des risques.