



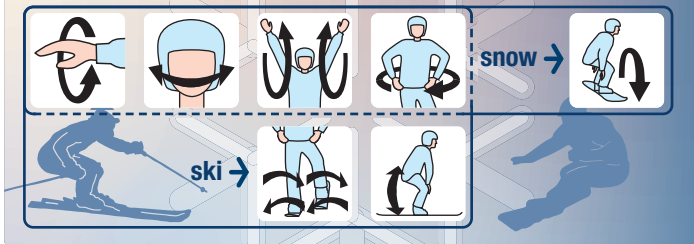
SKI ALPIN

SNOWBOARD

**LIVRET
DU
MONITEUR**



WARM UP SKIS AUX PIEDS (minimum)



↓ JEUX D'ÉCHAUFFEMENT

- Loup glacé
- Combat deux par deux
- Slalom à pied entre des bâtons
- Différentes estafettes

↓ EXERCICES À SKI, EN SNOW

- Virage à un ski
- Utiliser les bâtons comme aide (guidon,...)
- Skier en arrière sur pente douce
- Slalom humain
- Skier en rythme, en formation (patrouille suisse)
- Se suivre (train)
- Soleil (360°) à gauche ou droite, sur pente douce



↓ LE MONITEUR ET LES ENFANTS RESPECTENT L'ORGANISATION

- activités exclusivement sur des pistes sécurisées et balisées
- l'heure des rendez-vous, début et fin
- attention aux horaires: prenez de l'avance...
- si brouillard / tempête (imaginer un plan B): regagner le bas des pistes (sécurité), autre activité à proposer
- effectuer les arrêts en bord de piste
- avertir le lieu de l'arrêt suivant

↓ LES ENFANTS SUIVENT LES CONSIGNES

- rester en groupe, stop au bord de la piste
- écouter et respecter les consignes
- s'arrêter en dessous du moniteur
- s'arrêter avant une bifurcation

↓ LES ENFANTS

- connaître leurs noms et prénoms
- les compter avant, durant et en fin d'activité
- respecter leur fatigue (pauses)
- délimiter précisément le lieu de la pause
- boisson adéquate, pause pique-nique, éviter le restaurant



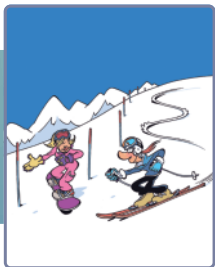
PERDU ?

Dire aux enfants qu'il faut aller de suite à l'installation la plus proche et faire appeler le numéro de tél. transmis (billet).

3 LES 10 RÈGLES FIS



1 Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.



Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.



3 Respecter le skieur et snowboardeur aval.



Dépasser à une distance appropriée.



5 S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont.



6 Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.



7 Monter et descendre uniquement au bord de la piste.



8 Respecter le balisage et la signalisation.



9 Prêter secours, avvertir le service de sauvetage.



10 Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité. Exemple: Demander d'office l'identité de la personne qui provoque une collision.





↓ BLESSURE

- protéger le blessé (skis visibles en X)
- mettre les autres enfants en sécurité
- ne pas bouger le blessé, sauf si danger imminent
- rester près du blessé, couvrir, réchauffer...



PROCÉDURE D'APPEL (cf fiche)

- 1 Appeler les **patrouilleurs** des pistes
Où? (installation prise) / Quoi? (type de blessure)
- 2 Avertir le **responsable** pour prendre en charge le reste du groupe
- 3 Avertir l'école

- En cas de problème de natel, demander à un autre skieur d'avertir l'installation la plus proche

➤ Le sauveteur lui seul décide d'appeler l'hélicoptère, l'ambulance,... !

- L'école garde le contact avec les parents.

↓ MATÉRIEL

- Contrôler si chacun a tout son matériel:
- Gants – lunettes – casque – sac – chaussures fermées – etc.

↓ DÉROULEMENT

- Réaliser un échauffement avant la 1^{re} piste.
- Ces journées sont aussi consacrées à enseigner.
- Les enfants ne skient **en aucun cas** seuls, sans moniteur.
- **Avant** de partir, effectuer un test de départ sur une piste facile.
- Lors des sorties scolaires, interdiction d'utiliser les snowparks.
- Ralentir si danger (glace, goulet...)
- Proposer des exercices variés, jeux...
- Gérer la fatigue... pause de 45 minutes au moins.

↓ REMONTÉES MÉCANIQUES

- Respecter la signalisation d'ouverture du télésiège.
- Les élèves attendent au sommet si quelqu'un tombe.
- Le moniteur surveille la prise du télésiège et monte en dernier.



ESCALIER

maison
CHASSE-NEIGE
tournant

VIRAGE parallèle amont
parallèle court

DÉRAPAGE

Bonne journée, merci pour votre précieuse collaboration.

ÉQUILIBRE

GOOFY ou **REGULAR** ?
pied droit en avant pied gauche en avant

BACKSIDE

FRONTSIDE