



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax : ++359 2 /962 83 34 ; e-mail : bgskischool@yahoo.com

BULGARIAN SKI SCHOOL : UN ENTRAÎNEMENT SUR LA DUREE PERMET UNE ACQUISITION SOLIDE DE LA TECHNIQUE DU CARVING

Par Petar Iankov et Krastio Zgurovski

Depuis ses débuts, il y a 35 ans, la Bulgarian Ski School s'est toujours efforcée de moderniser ses programmes en tenant compte des nouvelles tendances. Son objectif est également de maintenir son enseignement traditionnel tout en l'adaptant à de nouvelles réalités.

1959 marque l'une des premières participations de nos collègues à un forum international de moniteurs de ski. En Bulgarie, les premières écoles de ski officielles ont été fondées dans les principales stations de ski : à Vitosha, à Pamporovo et à Borovetz au début des années soixante, et à Bansko à la fin des années soixante-dix.

Jusqu'au début des années quatre-vingt-dix, les stations de sports d'hiver étaient le Domaine de l'Etat, ce qui lui permettait de les contrôler. Du fait des changements démocratiques de la fin des années quatre-vingt et du début des



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax :++359 2 /962 83 34 ; e-mail :bgskiskool@yahoo.com

années quatre-vingt-dix, les stations ont été privatisées et le nombre d'écoles de ski et de moniteurs de ski indépendants s'est accru.

L'émergence de nombreuses nouvelles écoles a engendré une forte concurrence, ce qui n'était malheureusement pas toujours synonyme de meilleure qualité. Ainsi sont apparus des phénomènes tels qu'absence de méthodologie, équipement de mauvaise qualité, concurrence inégale et augmentation des accidents sur les pistes. L'absence de lois dans la branche, entre la période de la mainmise de l'Etat et la privatisation, avait créé un vide, et seule la Bulgarian Ski School a tenté, à cette époque, de maintenir certains principes et de mettre en route une législation.

Entre-temps, le monde des sports de neige subissait d'importants changements. Il assistait à l'émergence du snowboard et de la technique du carving. Ces circonstances nouvelles ont requis de nombreux efforts de la part de notre organisation, qui, en mettant en place des modifications radicales, souhaitait relever les défis contemporains. Notre première tâche a été de moderniser les programmes d'enseignement ainsi que les réglementations sur la formation et le perfectionnement des instructeurs de ski. Par ailleurs, nous avons souhaité immédiatement mettre sur pied des programmes pour l'enseignement du snowboard et du ski de fond. Nous saisissons ici l'occasion de remercier nos collègues autrichiens et suisses, qui, en nous offrant leur matériel pédagogique, nous ont été d'un grand soutien méthodologique. En parallèle, nous avons lancé des réformes dans la loi sur le tourisme, qui prendront effet très prochainement. Notre admission dans l'ISIA en 2001 a joué un rôle positif sur la formation des



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax :++359 2 /962 83 34 ; e-mail :bgskischool@yahoo.com

moniteurs de ski bulgares. L'introduction des règles de l'ISIA ayant trait au nombre d'heures de théorie et au contrôle continu a eu une grande influence sur les résultats obtenus. Ces dernières années, nous avons constaté une amélioration de la qualité du service ainsi qu'une augmentation du nombre de moniteurs de ski. Ceux-ci se regroupent désormais d'eux-mêmes pour prendre part aux championnats nationaux ou faire partie des équipes de démonstration.

Au cours de la discussion sur le développement du nouveau plan d'étude, nous avons beaucoup parlé, avec les écoles et les moniteurs, du programme pédagogique du premier degré A.

1. Quel niveau les débutants devraient-ils avoir avant d'aborder la technique du carving ?
2. La technique élémentaire du carving est-elle aussi aisée qu'elle y paraît ?
3. Quelle est l'importance des méthodes classiques lors de l'apprentissage de la technique motrice de base du ski alpin ?
4. Faudrait-il aborder la technique du carving rapidement ou sur la durée ?



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax : ++359 2 /962 83 34 ; e-mail : bgskischool@yahoo.com

Les questions qui ont été discutées à cette occasion sont celles que nous avons choisies pour présenter notre concept : celui-ci se base sur un enseignement solide et durable de la technique du ski.

Objectif n° 1 : s'adapter à l'équipement

Notre but principal est ici d'apprendre aux touristes comment s'adapter à la taille et aux caractéristiques de l'équipement, afin de l'utiliser au mieux. A cet effet, les exercices que nous proposons sont les suivants :

- Mettre les chaussures de ski et les enlever ; marcher avec les chaussures
- Porter ses skis et ses bâtons
- Boucler ses fixations
- Toucher certaines parties des skis avec les mains
- Lever un ski après l'autre en restant sur place
- Faire glisser un ski après l'autre en restant sur place
- « Marcher » de gauche à droite, et en faisant des cercles

Objectif n° 2 : nous souhaitons ici apprendre à nos étudiants à évoluer en toute sécurité sur un terrain plat, à monter des pentes douces, à tomber et à se lever avec leurs skis aux pieds.



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax : ++359 2 /962 83 34 ; e-mail : bgskschool@yahoo.com

Objectif n° 3 : apprendre la position normale du skieur

Les skis sont parallèles, sur un terrain plat, à largeur des hanches, et le poids du corps est équitablement réparti sur les deux jambes. La position des chevilles, des genoux et des hanches est moyenne, la partie supérieure du corps fait face à la direction du mouvement et est légèrement penchée vers l'avant. Les mains s'avancent devant le corps à la hauteur des hanches, tout en restant parallèles au corps, et maintiennent l'équilibre avec les bâtons. La descente en ligne de pente et les exercices pour passer d'une position à l'autre permettent d'acquérir une bonne position du corps et une meilleure conscience de l'équilibre. A ce stade, en plus d'exercices ayant trait au mouvement, nous recommandons un enseignement plus varié : pour ce, il faut travailler avec des installations et sur des terrains différents. Ce principe est surtout valable lorsqu'on travaille avec des enfants.

Après avoir acquis une bonne position normale (le corps doit être détendu lors d'une descente en ligne de pente et d'autres exercices), nous en arrivons à l'**objectif n° 4** : apprendre à nos étudiants à contrôler leur vitesse et à s'arrêter. Le célèbre chasse-neige est à la base de cet objectif. Au début, on dérape en chasse-neige le long de la ligne de pente ; après ceci, on s'exerce à l'arrêt avec le chasse-neige ; enfin, on enchaîne les deux exercices.

A notre avis, ce stade est élémentaire pour le niveau 1 A. En acquérant la technique du contrôle de la vitesse et de l'arrêt, les débutants prennent confiance et se sentent plus libres sur les pistes. Ils sont prêts à aborder d'autres types de



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax :++359 2 /962 83 34 ; e-mail :bgskschool@yahoo.com

terrains et à entrer dans le monde des virages. Ce stade est essentiel et digne d'être étudié sans hâte, aussi par le fait que les habitudes motrices de la position normale, la bonne position du corps et le contrôle de la vitesse sont les fondements de ce processus d'apprentissage.

Objectif n° 5. Comme déjà mentionné plus haut, il s'agit ici d'initier les étudiants aux virages. Mettant à profit la technique du chasse-neige et un meilleur soutien, le premier exercice de changement de direction est le virage en chasse-neige. Les changements de direction séparés exécutés à partir du chasse-neige le long de la ligne de pente évoluent progressivement pour devenir des virages en chasse-neige, qui, réalisés à la suite, deviennent des virages en chasse-neige enchaînés. Cet objectif atteint, nos hôtes sont prêts à utiliser les téléskis. La technique motrice acquise à ce stade, c'est-à-dire le transfert du poids, le dosage de la pression et le contrôle des carres, sont à la base de tous les autres types de virages. Toutefois, comme l'acquisition des virages en chasse-neige est rapide, il faut très tôt proposer à nos hôtes des pistes nouvelles, plus raides et qui exigent une position du corps différente.

L'objectif n° 6 est la position alpine. L'acquisition d'une technique rationnelle et solide qui permet de maîtriser des pentes plus raides passe par l'apprentissage du dérapage sur les carres, avec le poids du corps surtout sur le ski en aval, le corps penché d'un côté et les bouts des skis à des hauteurs différentes.



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax :++359 2 /962 83 34 ; e-mail :bgskischool@yahoo.com

La traditionnelle et célèbre descente dans la traversée, très proche du virage amont dans la technique contemporaine du carving, constitue l'exercice de base. La vitesse et la variation de l'angle auquel la ligne de pente est traversée perfectionnent la position alpine.

L'objectif n° 7 est de combiner la technique du virage en chasse-neige et la position alpine. La technique motrice se développe ici pour raccourcir les diagonales qui relient les virages, diminuer l'ouverture du chasse-neige et limiter sa durée au seul moment où les skis prennent le virage. Ensuite, on apprend à diriger les skis dans le virage au moyen du demi chasse-neige (en ouvrant le ski amont) et en diminuant la diagonale qui relie les virages.

L'objectif n° 8 compte satisfaire le besoin des étudiants, à ce stade, d'améliorer le contrôle de leurs skis dans les virages.

La technique pour changer de direction avec le chasse-neige, le demi chasse-neige, ainsi qu'une bonne position alpine, sont les conditions préalables à une meilleure phase de pilotage du virage. A partir de diverses positions de départ, la technique préalablement acquise est améliorée grâce au virage amont. Il est normal que cet exercice se transforme en virage parallèle de base (dérapé). En travaillant sur cette technique, on essaie à la fois de varier le rayon du virage et la vitesse (le terrain). L'acquisition de la technique du contrôle de la vitesse par le rayon du virage est le signe d'un enseignement réussi.



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax : ++359 2 /962 83 34 ; e-mail : bgskischool@yahoo.com

L'objectif n° 9 consiste à résoudre un problème de coordination basique – l'usage du bâton. Au cours des années précédentes, de nombreuses opinions ont surgi sur le moment précis auquel il faudrait utiliser le bâton. En technique de ski contemporaine, le bâton est considéré à la fois comme un élément de coordination et un support complémentaire qui offre de la stabilité dans certaines situations.

La concurrence spatio-temporelle entre appuyer et travailler avec les carres représente une autre tendance en matière de coordination.

Pour atteindre **l'objectif n° 10**, il faut d'abord avoir pratiqué chaque étape de manière approfondie, en sachant aisément passer d'un exercice à l'autre. Varier les circonstances est une des méthodes que nous utilisons pour développer l'adaptabilité aux situations. Les variations du terrain, de la vitesse et de la structure de la couche de neige permettent de développer cette compétence.

Objectif n° 11. Avez, à l'esprit, le programme envisagé pour le degré 2B, c'est-à-dire le développement de la technique du carving, cet objectif prépare les étudiants à avoir un meilleur équilibre sur leurs skis et à augmenter leur vitesse – des éléments sans lesquels il serait difficile d'apprendre la technique du carving. Pour atteindre ce but, les touristes doivent améliorer leur technique de virages sur des terrains plus ardu.

Le concept d'enseignement du degré A de la Bulgarian Ski School, qui vient d'être présenté, enseigne aux étudiants la technique du ski et les qualités motrices telles que :



BULGARIAN SKI SCHOOL



38, Bul. Evlogi Georgiev, 1000 Sofia ; tél./fax :++359 2 /962 83 34 ; e-mail :bgskiskool@yahoo.com

- ❖ Meilleure maîtrise du corps
- ❖ Développement de la coordination et de l'orientation
- ❖ Stabilité et confiance lors de descentes rapides

Tous ces éléments sont nécessaires à l'enseignement réussi du degré 2 B, dont le plan d'étude sous-entend la connaissance de la technique du carving.

La voie longue de l'enseignement et de l'apprentissage, qui comprend de nombreux exercices empruntés aux méthodes traditionnelles et adaptés au style contemporain, est le gage d'un apprentissage solide, du développement de compétences motrices durables et d'une bonne forme physique. Par ailleurs, le processus d'enseignement développe le savoir en matière de sécurité en montagne, de comportement ou d'écologie.