

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 37 (1980)
Heft: 12

Artikel: Le moniteur et l'enseignement du ski
Autor: Kolb, Christof
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997293>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le moniteur et l'enseignement du ski

Christof Kolb

Ils sont des milliers en Suisse à enseigner le ski, que ce soit comme gagne-pain dans le cas des professeurs de ski patentés, en tant qu'IS au service de l'Association ou d'un club, ou comme moniteur scolaire ou dans un groupe-ment de jeunesse.

Plus je songe aux exigences auxquelles un moniteur devrait répondre, plus elles me paraissent complexes; pour ce qui est du champ d'activités, elles se posent de manière différente.

La personnalité

du moniteur est déterminante, quelle que soit son activité.

C'est le premier aspect que jugent et apprécient les experts au cours des leçons d'examen. J'essaierai de définir ici les points importants.

Mise en confiance des élèves:

Il faut:

- être de bonne humeur
- avoir l'équipement adéquat
- utiliser un langage adapté à l'âge des élèves
- être franc
- adapter son enseignement à la classe de performance
- faire en sorte que les élèves vivent des événements ressentis comme réussites

Comportement à avoir pendant et en dehors des leçons:

- ne pas «bluffer», ni s'effacer
- être serviable
- reconnaître ses fautes ou ses manques
- accepter des opinions différentes
- être ponctuel et fiable

Si les élèves en viennent à critiquer un seul de ces points, l'aurole du moniteur perdra beaucoup de son éclat et son impact de «modèle» diminuera.

Ses capacités

Autre aspect qui intervient dans l'image que les élèves (les «hôtes») se feront du moniteur.

Selon l'âge de l'élève, les capacités techniques du moniteur joueront un rôle plus ou moins important.

Avec de jeunes élèves, «capacités» signifie plutôt «don de motiver». Ce don, on l'a ou on ne l'a pas, mais on ne peut que partiellement l'apprendre.

Skier signifie «jouer».

Les élèves plus âgés se repèrent davantage au bon déroulement d'un mouvement, à la solution du problème qu'il pose. Les «capacités» du moniteur se situent, dans ce cas, au niveau de l'évaluation correcte des chances de succès et de la matière correspondante.

Skier signifie «recevoir une matière nouvelle»

Les élèves en âge J+S attendent du moniteur de bonnes capacités techniques. Il doit savoir mieux skier qu'eux et, avant tout, pouvoir leur dire et leur montrer comment faire pour skier comme lui.

Celui qui se contente de mieux skier sans donner d'indications ni de «trucs», dans certaines situations, pour surmonter plus facilement une difficulté, n'est qu'insuffisamment compétent et n'est pas un bon moniteur.

Skier signifie «progresser».

Un bon moniteur doit faire en sorte que ses capacités soient profitables aux élèves.

Connaissances

Un bon moniteur non seulement doit «pouvoir»; il doit aussi «savoir», c'est-à-dire que ses capacités pratiques seront accompagnées de connaissances théoriques.

Ces connaissances devront être les plus vastes possible et toucher de nombreux domaines. Par exemple:

- technique et méthodologie
- principes d'entraînement
- biomécanique
- matériel
- météorologie
- sécurité/avalanches
- droits et obligations du moniteur
- premiers secours
- organisation de cours

Le moniteur dont les connaissances sont plus étendues réagira mieux dans de nombreuses

situations et prendra des mesures plus adéquates, ce qui permettra de parvenir plus rapidement au but.

Exemples de technique et méthodologie

Les mouvements appris sur la pente d'exercice sont généralement approximatifs et, une fois sur les pistes, il faut les adapter et les affiner. Si le moniteur ne remarque pas ces modifications subtiles, souvent à peine perceptibles, il ne pourra aider les élèves à venir à bout de leurs difficultés. A l'approche d'un problème de neige ou de terrain, il fera une halte pour indiquer les changements possibles et pour préciser les éléments spécifiques qui n'avaient peut-être pas été mentionnés sur la pente d'exercice.

Les vieux principes que nous avons tous appris par cœur sans les utiliser depuis trouvent à présent une application pratique. Les connaissez-vous encore?... «Aller du simple au complexe», «Varier sur un même thème»... Qui peut continuer la liste?

Principes d'entraînement

Il est faux de croire que l'on skie pour être en forme. Au contraire, il faut être en forme pour skier à son goût – que ce soit pour jouir de la haute neige hors-pistes, avec tout le monde ou en compétition.

Le moniteur doit connaître les conditions physiques requises par le ski et il doit savoir quelle lacune est la cause d'insuccès de celui-ci ou de celle-là et comment y remédier.

Plus le champ d'activité s'approche du ski de compétition, plus les connaissances prennent de l'importance au niveau des principes d'entraînement.

Mécanique

Il est possible de skier sans connaissances mécaniques.

Mais le moniteur comprendra bien mieux certains phénomènes s'il connaît quelques principes physiques! Il pourra ainsi répondre autre chose que: «C'est comme ça...» Seule une réponse univoque et motivée satisfera les élèves, même si elle implique un délai plus long.

Matériel

Nous constatons nettement depuis quelques années que les gens skient mieux.

Il est impossible d'énumérer en détail à quoi ou à qui cela est dû. Mais il est certain que c'est dans une large mesure une question de matériel.

Chaussures et skis ont, grâce à la participation de collaborateurs scientifiques, beaucoup évolué. Les explications fournies par les magasins spécialisés, les professeurs et les moniteurs de ski jouent aussi un rôle. Ce ne sont pas les skis de tel champion olympique de descente qui conviendront au skieur allround, mais ceux qui s'adapteront à ses besoins, conformément aux indications faites maintenant sur de nombreux produits. Le moniteur informé pourra conseiller un élève pour un achat adéquat. En ce qui concerne les chaussures, la situation est encore plus simple: le seul critère est le confort, ce que le moniteur doit aussi savoir pour conseiller en conséquence.

Météorologie

Les prévisions météorologiques traditionnelles ne sont pas très utiles en montagne. Il est bien plus sûr de s'en remettre aux dires de la population locale, proche de la nature. Le moniteur ne se basera sur ses propres connaissances que s'il a une grande expérience de la région. Quoi qu'il en soit, des connaissances météorologiques peuvent être décisives pour le déroulement d'un cours.

L'exécution de parcours hors-pistes ou en haute neige, de compétitions ou de descentes aux flambeaux est une question de flair. Pour modifier le programme, le moniteur doit savoir quels sont les changements de temps possibles.

Brouillard et soleil sont des facteurs qui influencent beaucoup l'enseignement: le brouillard contraint à d'autres techniques et peut entraîner une désorientation totale ou une chute grave (ravin ou autres); par contre, beau temps et soleil peuvent provoquer surmenage et épuisement. Il n'est pas rare que des maux de tête et un malaise général proviennent d'une exposition trop longue au soleil. Le moniteur doit être au courant de ces risques.

Sécurité/avalanches

Qui parle sécurité doit connaître les dangers, où, comment et quand ils peuvent surgir. Le skieur même constitue un danger. Il est des accidents dus à la «perte du contrôle du véhicule». La fausse estimation de ses propres capacités, de sa vitesse, des distances, de la neige et du comportement d'un autre skieur sont autant de sources de risques. La connaissance et l'observation des 10 règles FIS préviendront de nombreux accidents sur piste. Grâce à l'amélioration des aptitudes techniques et aux moyens de transport menant à des points de départ très hauts, de plus en plus de skieurs sont tentés

Les 10 commandements du skieur

1. Respect d'autrui:

Le skieur doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

2. Maîtrise de la vitesse et du comportement:

Le skieur doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps.

3. Maîtrise de la direction:

Le skieur amont, dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur aval.

4. Dépassement:

Le dépassement peut s'effectuer, par amont ou par aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur dépassé.

5. Obligations du skieur et croisement:

Le skieur qui pénètre sur une piste ou qui traverse un terrain d'exercice doit s'assurer, par un examen de l'amont et de l'aval, qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui. Il en est de même après tout stationnement.

6. Stationnement:

Le skieur doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes et notamment dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur doit dégager la piste le plus vite possible.

7. Montée:

Le skieur qui monte ne peut utiliser que le bord de la piste et doit même s'en écarter en cas de mauvaise visibilité. Il en est de même du skieur qui descend à pied.

8. Respect de la signalisation:

Le skieur doit respecter la signalisation.

9. En cas d'accident:

En cas d'accident, toute personne doit porter secours.

10. Identification:

Toute personne responsable ou en partie responsable ou témoin d'un accident est tenue de faire connaître son identité.

d'abandonner les pistes. Chaque moniteur et même chaque skieur doit être conscient qu'il encourt alors un plus grand risque, dont le moniteur déterminera la sorte et l'ampleur.

Droits et obligations du moniteur

Que ses élèves soient jeunes ou âgés, débutants ou chevronnés, le moniteur partage sur les pistes la responsabilité de leur sécurité. S'il sort des pistes balisées, sa responsabilité est encore plus grande car aucune entreprise de remontées mécaniques n'est plus tenue d'y assurer la sécurité du trafic. Seul le moniteur est alors responsable de l'assistance à un éventuel blessé et de son transport.

Il est important de savoir qu'il peut y avoir de grandes différences au niveau des droits et obligations du moniteur: d'autres mesures sont appliquées selon la formation et le canton. Chaque moniteur s'informerait exactement auprès de son organisation en fonction de sa situation personnelle.

Le moniteur J+S trouvera quant à lui des indications à ce sujet dans le manuel du moniteur, chapitre 7, form. 710. Une question de conscience: en tant que moniteur, votre assurance de responsabilité civile est-elle suffisante?

Il est vivement recommandé de conclure une assurance privée, même si c'est, en première instance, l'assurance de la Confédération, du canton ou de l'école de ski qui fonctionne.

Premiers secours

Le corollaire de la formation de moniteur est l'obligation, en cas d'accident, d'apporter les premiers secours.

Mais combien de fois n'ai-je pas constaté que des moniteurs ne sont pas disposés à voir un accident et passent à côté en regardant ailleurs! Peut-être redoutent-ils de ne pas réagir correctement, ce qui expliquerait leur comportement, sans l'excuser pour autant. N'en faites pas de même: rafraîchissez votre mémoire en matière de premiers secours avant le début de la saison!...

Organisation de cours

En ce qui concerne l'organisation de cours, tout comme d'autres domaines, le moniteur doit savoir où se documenter, où s'informer.

Le moniteur J+S trouvera dans le Guide administratif (l'édition 1981 a été envoyée vers mi-octobre 1980) toutes les informations de base sur J+S, des indications sur les cours de moniteurs de ski et les cours de branche sportive, sur les examens d'endurance, les prescriptions de sécurité, sur d'autres prestations de la Confédération, la liste des délais et des formulaires, l'index.

Ces documents l'aideront dans l'organisation de son cours.

Le chapitre 8 du manuel du moniteur comprend les indications spécifiques à cette organisation. En cas de problème, on peut faire appel à l'aide d'experts-conseillers ou des services cantonaux J+S.

Enseignement

La personne qui réussit son examen de moniteur prouve qu'elle maîtrise les bases nécessaires pour exercer une telle activité. C'est le premier pas, modeste, pour parvenir à un bon enseignement, comme mettre son sac au dos avant de partir.

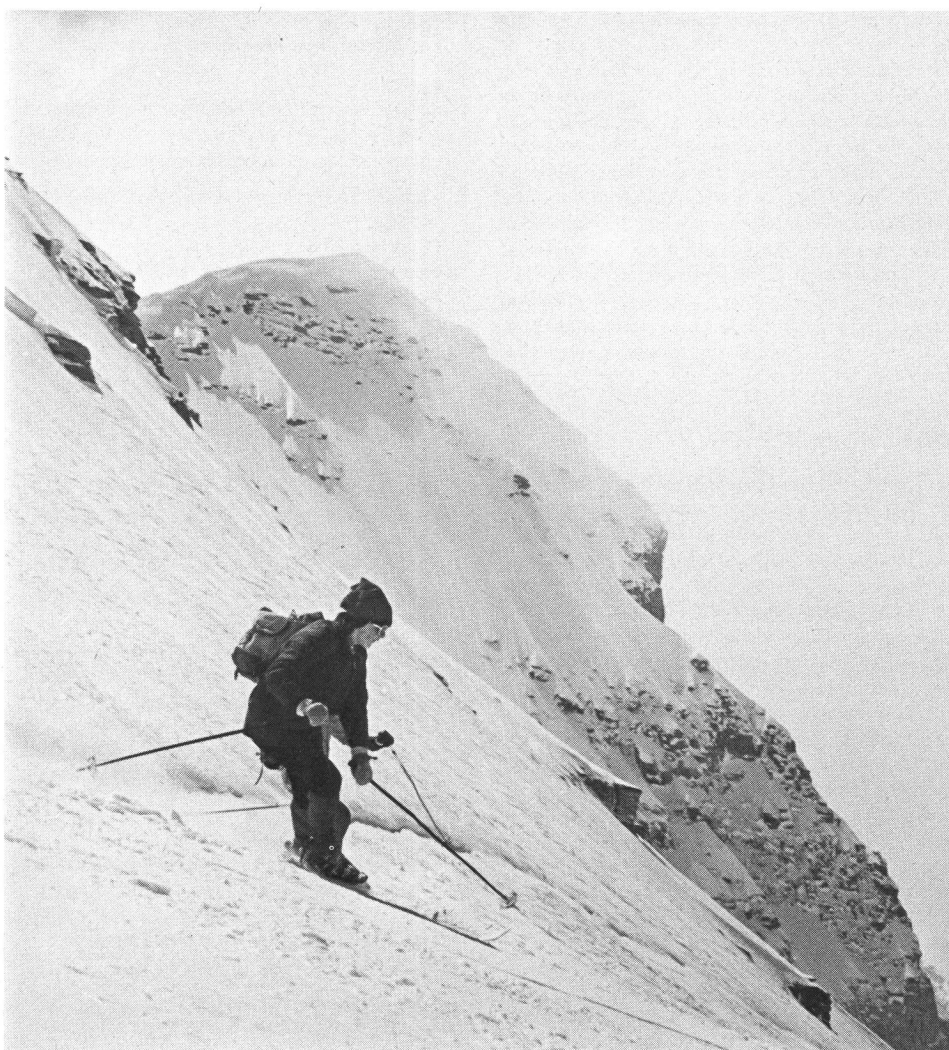
Ce que j'ai écrit dans les chapitres précédents sous «Connaissances» et «Capacités» spécifiques, ainsi que sous «Personnalité» sont des conditions à remplir pour enseigner.

Il est bien moins aisé de cerner les méthodes à appliquer pour parvenir au but fixé, dans ce sens qu'elles diffèrent beaucoup en fonction des intentions de l'élève.

Le jeune faisant partie d'une OJ veut courir et gagner.

Son but est clair. Le chemin à suivre aussi?

Un moniteur expérimenté sait comment procéder. Il est à même de planifier, de dialoguer avec le jeune, de l'enthousiasmer, de tirer la leçon d'un succès ou d'un échec et de s'imposer. Il



prévoira de temps à autre des tests pour faire le point et pour déterminer la suite de l'entraînement. S'il s'agit d'une compétition, le jeune également se rendra immédiatement compte de ses éventuels progrès.

Le roi du pétrole débarqué d'Arabie Saoudite qui voit pour la première fois de la neige paye n'importe quel prix pour skier.

Son but est également clair, mais pour les deux moniteurs engagés pour la circonstance, le chemin pour y parvenir ne l'est pas. Ils n'ont aucune expérience de ce genre d'élève et ils doivent se lancer à l'eau: un moniteur devant, le cheikh au milieu, encordé au deuxième moniteur!...

Notre champ d'activités se situe quelque part entre ces deux exemples. Nous dépendons

moins de l'objectif «performance» et sommes de ce fait plus libres dans le choix de nos méthodes.

La saison prochaine paraîtra le nouveau manuel de l'IASS. Il est actuellement encore en travail. Lors du dernier cours central, nous en avons reçu quelques extraits et nous recevrons, cette année encore, une autre partie.

La partie méthodologique est celle dont nous disposons à ce jour, mais sous une forme provisoire. Elle est entre les mains d'un groupe de travail de la commission de rédaction, coordonné par Urs Weber.

L'enseignement du ski doit créer la joie et permettre de belles expériences.

Trois éléments constituent la base de l'enseignement:

Enseignement du ski

Buts

But général
But de la classe
But partiel

Procédé

Chemins d'enseignement
Organisation de l'enseignement
Aides pédagogiques / corrections

Contrôle

Observer
Test

L'enseignement doit être conçu en fonction des buts recherchés.

Le procédé d'enseignement et le choix des chemins d'apprentissage dépendent de l'âge et des aptitudes techniques des élèves ainsi que des conditions extérieures (neige, terrain, temps, etc.).

Le contrôle de l'enseignement permet à l'élève de constater ses progrès et donne des indications au maître de ski pour concevoir la suite de l'enseignement.

Buts d'enseignement

But général

- Etude du ski alpin et du ski de fond avec des mouvements et un engagement physique fonctionnels (*technique*).
- Vivre, apprendre à connaître et comprendre l'environnement hivernal en compagnie d'autres personnes (*expérience vécue*).
- Comportement sûr et conscient des responsabilités (*sécurité*).

Le but général est atteint au moyen des:

Buts des classes

Ils comprennent les connaissances de nouvelles formes de descente adaptées aux degrés de performance correspondants, ainsi que l'enseignement et l'application des aptitudes acquises dans différentes conditions.

Buts partiels

Les buts partiels (phases d'apprentissage) servent à apprendre des éléments de mouvement (construction méthodologique) encore inconnus, ou à améliorer et fixer des aptitudes déjà acquises (élaboration).

Procédé d'enseignement

Chemins d'enseignement

Chemin structuré (= fractionné)

Remarques:

- L'apprentissage d'un mouvement se fait par phases progressives se suivant logiquement (suites méthodologiques).
- Les corrections nécessaires sont faites à chaque phase et empêchent l'apparition de fautes qui sont par la suite difficiles à éliminer.
- L'application des suites méthodologiques ne doit pas devenir une sorte de jeu sans ordre.
- En règle générale, les buts partiels sont atteints rapidement et sûrement.

Nous pouvons distinguer trois possibilités pour ce genre d'enseignement:

1. La méthode partielle:

Le déroulement du mouvement est soigneusement construit et composé dans sa forme élémentaire.

Favorable lorsque:

- les phases d'apprentissage sont délicates
- les déroulements de mouvements sont difficiles
- les élèves sont peu mobiles

2. La méthode globale:

On exécute un mouvement dans la forme idéale souhaitée en simplifiant les conditions (par exemple virage sur forme de terrain arrondie). On augmente ensuite progressivement la difficulté (par exemple, suppression de l'aide du terrain), jusqu'à ce que l'élève puisse réaliser le mouvement sans soutien.

Favorable pour:

- les élèves qui ont le sens du mouvement
- les jeunes

3. Combinaison «méthode globale – méthode partielle»:

Si la méthode globale ne conduit pas au but, il est nécessaire, le cas échéant, de fragmenter le déroulement du mouvement en phases partielles supplémentaires.

Il est absolument nécessaire que le maître soit capable de décomposer un mouvement, de sentir les difficultés d'apprentissage et de prendre les mesures adéquates.

Dans la mesure du possible, il faut tendre à utiliser la combinaison «méthode globale – méthode partielle» comme forme d'enseignement variée permettant de poursuivre des buts précis. (Sauf pour les mouvements délicats et compliqués.)

Chemin ouvert

Remarques:

- Avec cette méthode, on incite les élèves à chercher des solutions spontanées en leur donnant des tâches bien précises. Il faut toutefois que les élèves fassent preuve d'initiative et de fantaisie
- Cette méthode exige du maître de bonnes aptitudes pour créer, donner et formuler des tâches
- Il ne s'agit pas seulement d'atteindre avant tout un but technique, mais de sentir et de vivre le cheminement qui mène à cet objectif (procédé d'enseignement), et de développer les aptitudes d'apprentissage de l'élève.

Favorable pour:

- tous les déroulements de mouvements simples. Il faut rechercher des formes simples et ludiques (« Qui arrive à faire ça? Essayez une fois!» etc.)
- les adolescents et les enfants

Déroulement de l'enseignement

Phases:

- Introduction
- Phase principale
- Fin de la leçon

Introduction:

- Orientation (fixer les buts, le temps à disposition et le cadre local)
- Gymnastique spécifique, si possible sur les skis (comme préparation pour lutter contre le froid)
- Exercices préparatoires de descente choisis en fonction de la phase principale (agilité, rythme, etc.)

Partie principale:

- On ne peut pas fixer à l'avance le temps nécessaire et le contenu de la partie principale. Il faut s'adapter aux progrès des élèves et aux conditions extérieures. Les phases d'apprentissage «Initiation - Enseignement - Application» peuvent être très limitées dans le temps selon les exigences de la matière (par ex.: conversion), ou s'étendre sur plusieurs jours ou semaines (par ex.: virage parallèle).

Initiation:

- (étude de formes élémentaires de mouvements)
- Exercices progressifs à l'arrêt et dans la descente jusqu'à la forme recherchée dans la descente
 - Eventuellement exercices de correction
 - Passer à l'enseignement

Enseignement:

- (fixer et affiner des formes de mouvements connues)
- Répétitions variées orientées sur les buts
 - Exercer en conditions faciles- normales - difficiles; en conditions de concours

Appliquer:

- (vivre et appliquer ses connaissances d'une manière fonctionnelle)
- Skier avec des vitesses variées, dans des neiges changeantes, sur des terrains différents et en utilisant diverses formes d'organisation (formations)
 - Concours

Fin de la leçon:

- Courte discussion (tirer le bilan du succès d'apprentissage comme confirmation personnelle et base de planification pour le déroulement des prochaines leçons)

Organisation de l'enseignement

Adaptée aux conditions locales et aux degrés d'aptitudes des élèves

- Enseignement aux débutants sur la pente d'exercice (enseignement sur place) avec montée

- Enseignement pendant la descente, en général chaque fois que l'on dispose d'un remontepente

Par division de la classe

- Exercer en classe, enseignement frontal, le maître se tient devant la classe, les élèves résolvent les tâches individuellement selon les indications du maître de ski.
- Exercer en forme libre, les élèves résolvent les tâches tous en même temps, après avoir reçu les indications du maître de ski.
- Exercer dans le groupe, (3-5 élèves) groupes équilibrés, les élèves de même niveau d'aptitudes travaillent ensemble. Le maître de ski surveille l'exécution.
- Groupes hétérogènes, des élèves plus forts et plus faibles s'exercent dans le même groupe. Le maître surveille les élèves.
- Groupes d'intérêt, des élèves ayant les mêmes intérêts s'exercent ensemble. Le maître de ski observe et surveille les élèves.
- Travail avec partenaire; le plus fort travaille avec le plus faible. Partenaires ayant les mêmes aptitudes techniques.
- Enseignement individuel (enseignement privé).

Procédé du maître

lors des méthodes partielle et globale

Présenter la forme recherchée
▽
éventuellement décrire, expliquer
▽
montrer progressivement les mouvements
▽
donner les aides pédagogiques
▽
apporter les corrections
▽
varier les exercices
▽
appliquer

lors de la méthode combinée globale - partielle

Présenter la forme recherchée
▽
éventuellement décrire, expliquer
▽
laisser essayer
▽
observer, analyser
▽
élèves plus faibles différentiel élèves doués
▽
aider/corriger (construire) exercer
▽
exercer
▽
appliquer

lors du chemin ouvert

Fixer des tâches
▽
Laisser essayer et chercher
Donne des impulsions
▽
Mettre en évidence des solutions possibles
▽
Apporter des corrections
▽
Exercer - varier
▽
Appliquer

Formes d'activité

- Activité de groupe libre, les différents groupes travaillent avant tout indépendamment les uns des autres. Le maître de ski coordonne la durée des exercices.
- Activité de groupe coordonnée, soit enseignement par degrés; le maître de ski donne les mêmes tâches avec des degrés de difficultés différents qu'il répartit dans des groupes de performance. Il coordonne la durée de l'articulation du travail.
- Activité par station, travail en groupe à différentes stations. Le maître de ski fixe les changements de station et coordonne la durée de l'articulation du travail. En principe, le changement intervient lorsque les élèves ont atteint un certain but partiel.

Aides pédagogiques – corrections

Aides pédagogiques

- Formes de terrain
- Structure de la neige
- Vitesse
- Aide du partenaire
- Soutien acoustique
- Piquets de slalom, fanions, etc.
- Moyens audio-visuels, (vidéo)
- Exécution rythmée

Corrections

- Au moyen de mesures appropriées (choix de l'exercice, du terrain etc.), créer des situations – qui facilitent le mouvement de l'élève et permettent d'améliorer son déroulement – qui aident le skieur à prendre conscience de ses progrès.

Contrôle de l'enseignement

Observer:

- Observer et apprécier la qualité du mouvement
- Reconnaître les difficultés d'apprentissage dans leur ordre d'importance
- Organiser des comparaisons

Tests

- Tests Ecole suisse de ski
- Tests jeunesse FSS
- Tests J+S
- Autres tests

Le contrôle de l'enseignement a une importance décisive pour la conception de l'enseignement. Sans lui, on ne peut déterminer les progrès et il est impensable de programmer une progression

du travail. Pour la continuité de son enseignement, le maître de ski devrait constamment se laisser influencer par les résultats des tests.

Considérations sur l'enseignement et l'apprentissage

Le maître de ski

- sait que la concordance des opinions et des explications concernant les déroulements des mouvements est d'une importance capitale pour la crédibilité de toute entreprise pédagogique (Ecole de ski, cours);
- construit son enseignement sur ses connaissances spécifiques approfondies des déroulements techniques dans la pratique du ski;
- ne transmet pas que des aptitudes techniques, mais favorise avant tout des expériences joyeuses et s'occupe de la sécurité de ses élèves;
- prépare son enseignement en l'orientant vers des buts hebdomadaires, journaliers et semi-journaliers;
- se montre amical et prévenant, déterminé et sûr;
- s'occupe avec serviabilité des questions et des intérêts de ses élèves;
- sait s'adapter et se mettre à la place de ses élèves;
- se base toujours sur les aptitudes acquises lors de l'initiation de nouveaux mouvements et augmente régulièrement la difficulté des exercices;
- explique les mouvements simplement, clairement et d'une manière concise en séparant adroitement ce qui est important de ce qui l'est moins;
- démontre clairement des déroulements de mouvements et souligne les phases importantes;
- enseigne d'une manière variée et sait utiliser à bon escient le terrain, la neige, la vitesse et l'organisation favorables pour fixer les connaissances acquises et développer de nouvelles aptitudes;
- montre à ses élèves comment adapter correctement et avec efficacité les aptitudes acquises aux différentes conditions;
- observe attentivement ses élèves pendant les exercices et la descente, essaie de reconnaître les difficultés d'apprentissage dans leur ordre d'importance et de trouver les corrections adéquates;
- dans les cas isolés, annonce des indications de correction pendant la descente, mais en règle générale, donne des informations et des tâches à l'élève lorsque l'exercice est terminé;

- essaie également d'enthousiasmer ses élèves lorsque les conditions extérieures sont moins agréables;
- se laisse constamment influencer par les progrès et les échecs de ses élèves qui sont déterminants pour la suite de son enseignement;
- assiste et conseille sur place. Il informe et aide également dans les domaines qui n'appartiennent pas directement à ses tâches.

Les élèves

- sont des observateurs aussi critiques que leur maître de ski. Dans les classes inférieures, ils attachent plus d'importance à ses qualités humaines et à son rayonnement personnel. Plus tard, son savoir spécifique et ses connaissances techniques prennent plus d'importance;
- savent que le maître est à leur disposition, et pas le contraire;
- voient bien dans leur maître le connaisseur, mais apprécient beaucoup lorsqu'en skiant, il s'adapte à leur niveau de performance;
- sont insécurisés par les explications contradictoires du maître dans le domaine de la technique du ski;
- considèrent également leur maître comme expert et sont reconnaissants de chaque conseil dans le domaine de l'équipement;
- apprennent mieux lorsqu'il existe une bonne relation de confiance entre leur maître et eux;
- se sentent à l'aise dans une activité peu compliquée et joyeuse tout en souhaitant une organisation claire;
- se sentent respectés lorsque leur maître les appelle par leur nom (ou leur prénom);
- les débutants ont en général peur et, dans leur constante crispation, sont reconnaissants lorsque l'ambiance de la leçon est détendue et équilibrée;
- apprennent par les explications et démonstrations de leur maître, et par les bons et mauvais exemples de leurs camarades de classe. Cependant, c'est la prise de conscience des processus et la constatation de leurs propres succès qui leur permettent de progresser;
- veulent être observés à chaque exercice. Ils se sentent laissés de côté si le maître ne reconnaît pas suffisamment leur application;
- apprécient chaque correction mais préfèrent à la parole des exercices correctifs pratiques;
- respectent leur maître s'il est naturel, prêt à aider, patient, consciencieux, prudent et impartial.