



### **Nouveau dispositif de la FFSNW**

Dans la continuité du trophée des petits princes de l'eau, le dispositif d'apprentissage et de détection évolue vers les As de la Glisse.

Le dispositif comprend une dizaine d'ateliers. La liste des ateliers ci-dessous, comprend des exercices visant la stimulation et la répétition de fondamentaux techniques nécessaires à la pratique du ski nautique et du wakeboard.

Ces regroupements régionaux et national visent à motiver et à repérer les plus jeunes talents sans classement.

Objectifs : Le plaisir ludique de la glisse pour les moins de 10 ans en stimulant l'apprentissage des fondamentaux techniques en passant sur un maximum de supports de glisse différents (Bi-ski, mono et wakeboard...)

Matériels à privilégier : Matériel Bateau : Bateau (hors-bord) avec mât, 50cv suffisant.

Pour les regroupements (régionaux et national) toutes les skieuses et tous les skieurs auront les mêmes supports de glisse : bi-ski, monoski, skis de figures et wakeboard, 4 ateliers seront tirés au sort où les jeunes se challengeront.

### **ECHAUFFEMENT AU SOL**

Après une petite course pendant 5min : ci-après un exemple d'échauffement en circuit.

1/ Étirements souples des articulations (cou- épaules - coudes- poignets, hanche genoux- chevilles)

2/Saut à la corde, 2 pieds-1 pied

3/ Le slalom matérialiser un slalom au sol sur une ligne droite d'approximativement 20m : les bouées (plots) sont posées à 2 m de l'axe central à droite et à gauche de l'axe (comme un slalom classique) : courir le plus vite possible : à l'aller contour les bouées et au retour sprint entre les portes d'entrées.

4/ Jeux de balles lancées à la main à 2 : Exemple : départ de dos à 10-20m l'un de l'autre, au sifflet envoi de la balle dans n'importe quelle direction.

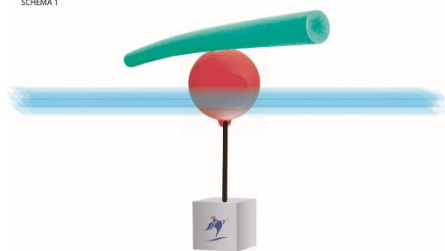
5/ Le long d'une corde sauter de part et d'autre sur 2 pieds, 1 pied...

## A/ apprendre à se mobiliser verticalement.

Matériel : un sifflet et si possible des bouées (type slalom) aménagées avec une barre en mousse dessus (frite de piscine 1.2m) sur tout support de glisse.

1. Le skieur enchaîne des sauts de vagues au sifflet selon le rythme imposé par le moniteur.  
Et / Ou
2. Le skieur enchaîne des sauts au-dessus de bouées aménagées.

SCHEMA 1



Cela permet de développer l'équilibre et l'agilité lors de la réception des sauts selon le rythme imposé ou non.

## B/ apprendre à se diriger/viser.

Matériel : Balles de tennis/ ou tube en mousse

Plusieurs étapes possibles :

1. Le skieur évolue sur une paire de bi skis, un mono ou un wakeboard. Le moniteur lance des balles dans l'eau à droite et à gauche du bateau. Le skieur doit passer dessus. (Schéma 2).
2. Même chose mais le skieur évolue cette fois-ci sur un ski de figure\*.
3. Même chose mais le skieur évolue cette fois-ci en corde au pied\*.

La difficulté peut être augmentée en lançant les balles de plus en plus proche du skieur.

\*Pour les skieurs les plus débrouillés

Cela permet de développer la réactivité et la précision dans la capacité à se déplacer.

SCHEMA 2



### **C/ apprendre à se mobiliser verticalement en rythme.**

Matériel : Objet long flottant tracté par le bateau à hauteur du skieur. (Schéma 3) + bi skis et mono et/ou wakeboard

Plusieurs étapes possibles :

1. Le skieur saute au-dessus de cette grande bouée (qui peut être plus ou moins grosse), à droite et à gauche, au rythme du sifflet du moniteur.
2. Même chose sur un pied en mono.
3. Même chose en corde au pied\*.

Prendre soin de régler les cordes (de traction skieur et de traction de l'obstacle) afin de permettre l'exécution de l'exercice en toute sécurité.

\*Pour les skieurs les plus débrouillés

SCHEMA 3



Cela permet de développer l'agilité lors de l'appréhension d'un obstacle selon le rythme imposé ou non.

### **D/ apprendre à s'équilibrer en déplacement.**

Matériel : bi-skis

3 étapes

1. Le skieur passe le sillage du bateau vers la droite et la gauche au rythme du sifflet du moniteur.
2. Le skieur fait la même chose vers la droite en étant tracté uniquement par la main droite et par la main gauche lorsqu'il se déplace vers la gauche.
3. Le skieur fait la même chose que dans l'étape 2 mais avec le ski droit levé vers la droite et le ski gauche levé vers la gauche.

Cela permet de développer l'équilibre à une main ou un pied en opposition au bateau.



## **E/ apprendre à s'équilibrer en rotation.**

Matériel : Ski de figure et/ou wakeboard

1. Le skieur réalise un dérapage qu'il tient sur le plus longtemps possible (ou 50m au moins).
2. Le skieur se met en « marche arrière » ou pied inversé pour le wakeboard et reste ainsi le plus longtemps possible.
3. Même chose sur le dérapage inversé.

Cela permet de développer l'équilibre dans l'apprentissage des rotations.

## **F/ apprendre à maintenir son équilibre en toutes circonstances.**

Matériel : tout support de glisse

1. Le bateau fait des cercles dans l'eau (rayon de virage relativement serré et dans les deux sens) et le skieur reste en position skieur durant 4 cercles.
2. De la même façon, le premier tour peut se faire en bi-ski, le deuxième, sur le ski intérieur, le troisième sur le ski extérieur et le dernier avec une seule main.
3. Même chose en corde au pied\*.
4. Même chose en marche arrière\*.
5. Même chose en marche arrière en corde au pied\*.

\*Pour les skieurs les plus débrouillés

Cela permet de développer la capacité d'adaptation du skieur.

## **G/ apprendre à générer de l'accélération.**

Matériel : scotch de couleur (trois couleurs) sur le bord du bateau pour mesurer le niveau d'efficacité. (Schéma 4)

Le skieur, sur le support de son choix, doit se déplacer à droite et à gauche du bateau.

Le but de l'exercice est d'aller le plus loin possible sur la droite et la gauche du bateau.

Le moniteur aura préalablement posé trois scotchs de couleur sur le bord du bateau (à droite et à gauche) afin de mesurer la hauteur que le skieur peut atteindre sur une traversée d'un côté à l'autre.

Ex : le skieur prend son élan en montant à gauche du bateau et s'élance vers la droite du bateau (sur un seul effort). Le moniteur mesure alors jusqu'à quel scotch est arrivée la corde. Plus la corde arrive prêt du pilote plus l'accélération est efficace.

Cela permet de mesurer l'efficacité de l'accélération et d'apporter le cas échéant quelques informations pour aider le skieur à gagner en efficacité.



## **H/ apprendre à dissocier haut et bas du corps**

Matériel : tout support de glisse, objets flottants type balles, bouées ou anneaux/cerceaux/frites

1. Le skieur récupère des objets flottants qu'il lance dans le bateau ou des cibles flottantes.
2. Le skieur réceptionne des objets lancés par le moniteur. Il tente d'en conserver un maximum sur lui.
3. Le skieur jongle avec deux balles\*.

\*Pour les skieurs les plus débrouillés

Cela permet de développer l'agilité, l'imagination et l'équilibre du skieur.

**Contact** : Marie-Christine OKEL (DTN Adjointe) : [m.okel@ffsnw.fr](mailto:m.okel@ffsnw.fr)