



# LES AS DE LAGLISSSE

BY FFSNW



# Objectifs

**Mettre en place un dispositif national, ludique et « Fun », pour les plus jeunes et les clubs de la FFSNW avec un minimum de moyens, avec un pilotage local par les ligues FFSNW :**

**découvrir de nouveaux talents de moins de 10 ans et dynamiser le milieu de la pratique des jeunes en France en modifiant les habitudes d'encadrement et d'entraînement => « du ski nautique & wakeboard toute la saison » !**

**Donner une chance de reconnaissance aux jeunes, à leurs entraîneurs et aux clubs sans passer par le milieu de la compétition.**

**Reconnaître chez les plus jeunes les capacités nécessaires pour s'adapter à une pratique du ski nautique & wakeboard plus spécifique.**



1

1 Regroupement par région et/ou des regroupements clubs:

- Financement via PSF : Actions ciblées Jeunes

2

Regroupement national (2-3 jours) sur 2 saisons (fin et début)

- 11 participants choisis parmi les vidéos transmises par les ligues
- Candidature d'un club/ligue pour l'organiser
- Financement via dispositif "As de la glisse" : Jeunes talents

# Programme

---

- **Février - Mars 2020: Envoie des règles et contenus du dispositif aux clubs et ligues de la FFSNW.**
- **Avril 2020: réception des dossiers des ligues.**
- **Juin 2020: Ouverture du dispositif.**
- **Mi-aout 2020: Clôture du dispositif.**
- **Fin Aout 2020: Stage « AS de la glisse- 1ère Partie».**
- **Fin Juin 2021: Stage « AS de la glisse- 2ème Partie».**

# Concept

Chaque ligue a la possibilité de disposer d'un budget pour monter un projet afin d'organiser soit un regroupement régional soit des regroupements au sein d'un ou plusieurs clubs motivés.

Le club, ou la ligue regroupe sur une ou plusieurs journées des jeunes débutants de moins de 10 ans afin de leur proposer à travers le jeu, la participation à une série d'ateliers hors de l'eau et sur l'eau qui vont mettre en avant leurs qualités psychomotrices et leurs aptitudes à la pratique du ski nautique & wakeboard. Ces journées feront l'objet de séquences vidéo qui seront jugées par la D.T.N. afin de déterminer les 11 meilleur(e)s jeunes qui gagneront 2 stages d'encadrement, un premier en fin de saison et un second en début de saison suivant.

Les encadrants des jeunes (PIB minimum) participeront également à ce dispositif afin de démontrer leurs capacités à accompagner et à permettre l'émergence de nouveaux talents sans forcément passer par la pratique en compétition

Les jeunes skieur(euses)s/ rideurs(euses) sont filmé(e)s sur des séquences de 3mn au maximum, postées sur YOUTUBE (les explications seront disponibles avec le règlement), sur deux ateliers hors de l'eau et deux ateliers sur l'eau de leur choix, afin de démontrer leurs capacités.

Le but de ces ateliers n'est pas d'enseigner les figures, le slalom et le saut, mais de développer les qualités de « glisse » et psychomotrices indispensables à la pratique du ski nautique. Cela dans le but de démontrer leur capacité d'adaptation aux difficultés inhérentes à ce sport.

## Ensuite...

---

**Pour le(a) skieur (euse)/ rideur (euse): Le but est d'intégrer un regroupement national « les AS de la glisse » où ils seront encadrés par un entraîneur fédéral qui pourra en fin de stage évaluer leurs capacités pour la pratique du ski nautique & du wakeboard et les orienter vers la compétition si telle est leur envie.**

**Pour les encadrants des jeunes (minimum PIB): ils seront invités ponctuellement dans le réseau national des encadrants du ski nautique et pourront profiter des échanges, regroupements et séminaires prévus pour ce groupe durant la saison.**

**Pour le club: l'opportunité de mettre en avant son dynamisme et de permettre à ses adhérents de rencontrer le monde de la pratique et éventuellement de la compétition en jouant.**

**Pour la Ligue: animer, dynamiser son territoire autour de la pratique des plus jeunes**



## Quelques points techniques sur le cahier des charges des regroupements pour la mise en place des ateliers

### Matériel

- Sur l'eau, tous les supports sont autorisés, même ceux qui ne sont pas utilisés en compétition.
- Hors de l'eau, aucune limite, dans la mesure où l'intégrité physique des jeunes est préservée.

### Pédagogie

- Puisqu'il s'agit de très jeunes skieurs, la bienveillance et l'envie de s'amuser doit être la base de tous les ateliers.
- Adeptes des apprentissages via le jeu et la créativité: vous êtes au bon endroit !

# ***ATELIERS AU SOL : 7 exemples d'exercices au sol.***

Objectif : Aider l'enfant à développer des capacités psychomotrices communes à la pratique du ski nautique et du wakeboard (déplacements, choix des trajectoires, mobilisation verticale et en rotation, etc...),

Amener les entraîneurs à imaginer l'entraînement spécifique différemment et de pouvoir proposer des ateliers ludiques aux jeunes tout au long de la saison. Les ateliers proposés ne sont qu'un échantillon des possibilités qui n'ont de limites que l'imagination de l'entraîneur.



## **Au préalable: les bonnes habitudes à adopter**

### **ECHAUFFEMENT AU SOL: exemple**

**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...**

## Atelier 1: Slackline + palonnier :

---

- Niveau 1/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des flexions et extensions avec une attitude skieur.
- Niveau 2/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des rotations (180°) des deux côtés, avec une attitude skieur.
- Niveau 3/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des rotations (360 et 540°) des deux côtés, avec une attitude skieur.
- Niveau 4/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des sauts, avec une attitude skieur.
- Niveau 5/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des sauts + rotations 180° des deux côtés, avec une attitude skieur.
- Niveau 6/Le jeune prend place sur la slackline palonnier en main, et exécute des sauts + rotations 360° et 540° des deux côtés, avec une attitude skieur.
- Niveau 7,8,9/ même chose en corde au pied.
- Niveau 10/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute un saut pour atterrir sur la slackline en conservant une attitude skieur nautique correcte.
- Etc...

## **Atelier 2: un grand trampoline + palonnier**

**Niveau 1/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute des sauts avec réceptions les yeux fermés en conservant une attitude skieur nautique correcte.**

**Niveau 2/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute des sauts + 180° des deux côtés avec réceptions les yeux fermés en conservant une attitude skieur nautique correcte.**

**Niveau 3/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute des sauts + 360° et 540° des deux côtés avec réceptions les yeux fermés en conservant une attitude skieur nautique correcte.**

**Niveau 4/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute des saltos des deux côtés en conservant une attitude skieur nautique correcte.**

**Niveau 5/Le jeune prend place sur un trampoline avec un palonnier en main, et exécute des saltos + 180° et 360° des deux côtés en conservant une attitude skieur nautique correcte.**

**Etc...**

## Atelier 3: 2 petits trampolines + palonnier :

Niveau 1/Le jeune prend place sur un des deux trampolines avec un palonnier en main, et exécute un saut pour atterrir sur l'autre trampoline qui est espacé de 50cm avec réceptions en conservant une attitude skieur nautique correcte.

Niveau 2/Le jeune prend place sur un des deux trampolines avec un palonnier en main, et exécute un saut pour atterrir sur l'autre trampoline qui est espacé de 50cm en réalisant un 180° avec réceptions en conservant une attitude skieur nautique correcte.

Niveau 3/Le jeune prend place sur un des deux trampolines avec un palonnier en main, et exécute un saut pour atterrir sur l'autre trampoline qui est espacé de 50cm en réalisant un 360° et 540° avec réceptions en conservant une attitude skieur nautique correcte.

Niveau 4/Le jeune prend place sur un des deux trampolines avec un palonnier en main. Il exécute un saut pour atterrir sur l'autre trampoline qui est espacé de 50cm, en passant par-dessus un élastique tendu entre les deux trampolines et placé à la hauteur de ses genoux. Le tout en réceptionnant avec une attitude skieur nautique correcte.

Niveau 5 et 6/ ajouter les rotations 180, 360 et 540°.

Niveau 7,8 et 9/ mettre l'élastique à la hauteur des hanches.

Etc...

## **Atelier 4: Slalom matérialisé au sol + palonnier :**

---

**Niveau 1/Le jeune tracté par l'entraîneur (qui suit le parcours du bateau) parcourt le slalom dessiné au sol (à droite et à gauche) et plaçant son regard au bon endroit lorsqu'il contourne les bouées et avec une attitude de skieur nautique.**

**Niveau 2/Le jeune tracté par l'entraîneur (qui suit le parcours du bateau), Sur un skateboard, parcourt le slalom dessiné au sol (à droite et à gauche) et plaçant son regard au bon endroit lorsqu'il contourne les bouées et avec une attitude de skieur nautique.**

## Atelier 5/ swiss ball + palonnier :

---

- Niveau 1/Le jeune assis sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant 20 secondes.
- Niveau 2/Le jeune assis sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre les yeux fermés durant 20 secondes.
- Niveau 3/Le jeune à genou sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant 20 secondes.
- Niveau 4/Le jeune à genou sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre les yeux fermés durant 20 secondes.
- Niveau 5/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant 20 secondes.
- Niveau 6/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre les yeux fermés durant 20 secondes.
- Etc...

## **Atelier 6: Swiss ball + palonnier + trampoline :**

---

**Niveau 1/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant quelques secondes et saute sur le trampoline où il se réceptionne avec une attitude de skieur nautique correcte.**

**Niveau 2/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant quelques secondes et saute sur le trampoline en réalisant une rotation de 180° et se réceptionne avec une attitude de skieur nautique correcte.**

**Etc...**

## **Atelier 7: Swiss ball + palonnier + slackline :**

---

**Niveau 1/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant quelques secondes et saute sur une slackline où il se réceptionne avec une attitude de skieur nautique correcte.**

**Niveau 2/Le jeune debout sur une « Swiss ball » palonnier en main maintient son équilibre durant quelques secondes et saute sur le slackline en réalisant une rotation de 180° et se réceptionne avec une attitude de skieur nautique correcte.**

**Etc....**

# ATELIERS sur l'EAU : une Dizaine d'exercices

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.

**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...)

Les entraîneurs sont amenés à imaginer l'entraînement spécifique différemment et à proposer des ateliers ludiques aux skieurs(euses)/ rideurs (euses). Les ateliers proposés ne sont qu'un échantillon des possibilités qui n'ont de limites que l'imagination de l'entraîneur.



## **Au préalable: les bonnes habitudes à adopter**

### **ECHAUFFEMENT AU SOL: exemple**

**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.

---

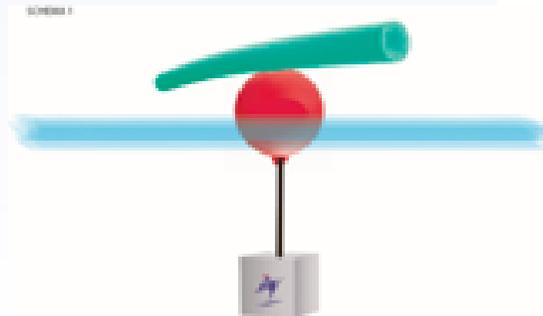
**Matériel : un sifflet et si possible des bouées aménagées avec une barre en mousse dessus sur tout support d glisse.**

**Le jeune enchaîne des sauts de vagues au sifflet selon le rythme imposé par le moniteur.**

**Et / Ou**

**Le jeune enchaîne des sauts au-dessus de bouées aménagées**

**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 :**

- le jeune 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 jeune doit passer dessus. (Schéma 2).**
- même chose mais le jeune évolue cette fois-ci sur un ski de figure\*.**
- même chose mais le jeune évolue cette fois-ci en corde au pied\*.**
- La difficulté peut être augmentée en lançant les balles de plus en plus proche du skieur/rideur.**

**\*Pour les jeunes les plus débrouillés**

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



# C/ apprendre à se mobiliser verticalement en rythme.

**Matériel : Objet long flottant tracté par le bateau à hauteur du jeune + bi skis et mono et/ou wakeboard**

**Plusieurs étapes possibles :**

-  **Le jeune 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.**
-  **même chose sur un pied en mono.**
-  **même chose en corde au pied\*.**
-  **Prendre soin de régler les cordes (de traction du jeune et de traction de l'obstacle) afin de permettre l'exécution de l'exercice en toute sécurité.**

Sécurité: La bouée tractée, au-dessus de laquelle l'enfant va sauter, doit permettre à cette bouée d'être lâchée si l'enfant tombe dessus.

**\*Pour les jeunes les plus débrouillés**



**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 :**

-  Le jeune passe le sillage du bateau vers la droite et la gauche au rythme du sifflet du moniteur.
-  le jeune 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.
-  le jeune 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**

- le jeune réalise un dérapage qu'il tient sur le plus longtemps possible (ou 50m au moins).**
- le jeune se met en « marche arrière » ou pied inversé pour le wakeboard et reste ainsi le plus longtemps possible.**
- 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**

- Le bateau fait des cercles dans l'eau (rayon de virage relativement serré et dans les deux sens) et le jeune reste en position skieur durant 4 cercles.**
- 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.**
- même chose en corde au pied\*.**
- même chose en marche arrière\*.**
- même chose en marche arrière en corde au pied\*.**

**\*Pour les jeunes les plus débrouillés**

**Cela permet de développer la capacité d'adaptation du jeune.**



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

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

- Le jeune, 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 jeune peut atteindre sur une traversée d'un côté à l'autre.**

**Ex : le jeune prend son élan en montant à gauche du bateau et s'élanche 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 près 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 jeune 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**

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

**\*Pour les jeunes les plus débrouillés**

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



# LES AS DE LA GLISSSE BY FFSNW