

INTRODUCTION

Durant la seconde moitié du XX^e siècle, le ski est devenu un sport de masse. De nos jours, une époque où tout change, il nous faut tenir compte des évolutions économiques, touristiques et démographiques pour permettre d'avoir une offre adaptée et cohérente en rapport aux besoins de tous.

Par les plus grands des hasards la saison 2015/2106 m'a conduit à apporter à une clientèle retraitée et donc de plus de 65 ans, une offre de disciplines sportives diversifiées, en complément du ski, dans l'optique de satisfaire leurs besoins du moment et de les maintenir le plus en forme possible. Ceci m'a amené à une réflexion basée sur le fait que la tranche d'âge de la clientèle actuelle est vieillissante, et par conséquent dans la station où je travaille. Les statistiques sur la démographie européenne collent tout à fait avec les facteurs que j'ai pris en compte dans ma réflexion.

Le thème de ce mémoire est la spécialisation de l'enseignement aux « personnes âgées », afin de les amener ou de les ramener à la pratique d'un sport de glisse dans les meilleures conditions physiques et mentales possible.

Dans un premier temps, j'analyserai la situation économique actuelle pour un professeur de sports de neige par différents facteurs. Ensuite, je proposerai une description du potentiel client « senior » avec des témoignages, des questionnements, des perspectives pour un professeur de sports de neige, de ski en particulier, des objectifs sportifs pour une clientèle senior grandissante. En découlera une troisième partie sur l'élaboration d'une offre possible pour cette catégorie d'âge de skieurs, avec une présentation des activités physiques et de bien-être à proposer. En découlera un résumé de cette expérience acquise durant la saison 2015/2016 et je terminerai par une conclusion sur les résultats obtenus, des perspectives de l'offre et des problèmes rencontrés.

Retour d'expérience d'un couple senior (140 ans à deux)

« Tout d'abord LE COACH : Brian, sympathique, dynamique, à l'écoute, ponctuel, il aime ce qu'il fait et veut vous faire progresser pour améliorer votre bien-être.

Nous avons travaillé avec lui deux mois pendant la saison de ski à raison de 2x 1h par semaine (c'est bien).

L'assouplissement et l'équilibre ont été très bénéfiques pour notre ski. Le gainage (essentiel) est une aide dans toutes nos activités. Brian sait doser les exercices en fonction de chacun, il monte la cadence et la difficulté progressivement à chaque séance. Le cours ne paraît pas long, car chaque exercice est court et varié. La marche nordique est une récréation d'effort et de cardio dans de beaux paysages, qui fait travailler le souffle. En conclusion, nous avons beaucoup aimé cet entraînement, que nous ne pouvons que recommander, certes nous n'avons pas rajeuni, mais nous nous maintenons mieux, et rentrons chez nous avec des bases pour continuer à nous entretenir jusqu'à l'année prochaine. Merci Brian ».



1. Analyse de la situation économique actuelle du professeur de sports de neige

a) Facteurs économique et démographique

Le vieillissement d'une population

On note qu'un quart de la population de la station de Crans-Montana sont des retraités (24%), soit que les retraités représentent une valeur supérieure à la moyenne du canton du Valais. Dans notre société occidentale, la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus, est exponentielle – de 15,7% en 2010 à 21-22% en 2040 - soit près d'un quart de la population. Cela représente un doublement du nombre de retraités dans les 2 ou 3 prochaines décennies. C'est le constat dressé par l'Office cantonal de la statistique du Canton de Genève. Ce phénomène s'explique notamment par l'arrivée à la retraite des baby-boomers de l'après-guerre

b) Facteur Physique

Plusieurs études démontrent que beaucoup de retraités sont en meilleure santé physique et mentale qu'auparavant due aux avancées de la médecine, à la qualité de vie et aux conditions de vie. Les activités sportives leur sont fortement conseillées et encouragées en adéquation avec leurs états physiques, toujours à doses réfléchies, en fonction de leurs objectifs. Cette constatation nous amène au fait que les « seniors » sont généralement de bons skieurs depuis leur jeune âge et pour qui la pratique du ski est tout aussi indiquée que pour les plus jeunes. Ils doivent toutefois être conscients que l'âge entraîne certaines limites dans la pratique du ski à court et à moyen terme. Les seniors ont besoin de mieux s'hydrater (ce qui n'est pas assez souvent le cas) et mieux s'alimenter (risque d'hypoglycémie). De cette manière, comme dit le slogan publicitaire d'Ovomaltine, ils n'iront pas mieux, mais plus longtemps. La fatigue arrive plus rapidement et il faut savoir en reconnaître les signes avant-coureurs : jambes lourdes, essoufflement, difficultés de concentration, palpitations pour n'en citer que quelques-unes! Ce sont également des gens qui vont être plus lents, avec moins de réflexes et parfois des problèmes de vue. Le risque de collision est aussi à prendre en compte et notre (nous les professeurs) attention et notre leadership pour leur sécurité sur les pistes sont donc d'autant plus importants. Le ski fait partie intégrante de ces activités sportives. D'ailleurs, dès le milieu du 20^e siècle, le ski fut le sport d'hiver de masse par excellence. La poursuite et si possible l'amélioration du travail des facteurs de la coordination passent alors par une indispensable bonne condition physique.

Skier après 70 ans n'est pas un problème pour un bon skieur. Il est, en revanche, plus compliqué de débiter au-delà de 60 ans. Les chutes sont forcément plus fréquentes et donc les risques de fractures en relation avec le manque de souplesse, la crispation et la relative fragilité du squelette (ostéoporose) sont plus grandes. Il est donc très important de savoir les écouter, de reconnaître et d'accepter leurs signes de fatigue, de faire des pauses plus fréquentes voire d'écourter la leçon. Dès lors que ces principes de base sont suivis et respectés, ils peuvent tout à fait commencer à faire du ski dès 60 ans... mais à condition **d'être accompagnés par un professionnel.**

c) Facteur climatique

Les experts climatiques nous disent que depuis les années 90, en moyenne, les hivers sont de moins en moins rigoureux. Le dérèglement climatique et l'augmentation générale des températures semblent diminuer les chutes de neige ou tout au moins en élever la limite. La neige artificielle devient généralisée sur nos pistes et ceci demande d'être encore mieux préparé physiquement pour répondre aux exigences de cette neige dure et agressive. Ces constatations amènent les professeurs de sports de neige à se poser certaines questions comme : les hivers peu enneigés seront-ils courants à l'avenir ? Et si oui, comment pourrions-nous gagner notre vie correctement si la neige se raréfie et les hivers s'écourtent ? C'est donc là que mon thème prend tout son sens : préparer physiquement et mentalement au mieux ma clientèle afin qu'elle s'adapte au mieux à ces nouvelles contraintes. Ceci nous amène tout naturellement à mon idée première et donc celle de ce thème.

d) Facteur concurrentiel

Ces dernières années, on note également une stagnation, voire une baisse de la fréquentation des stations de ski. La cherté des sports d'hiver et du franc, une concurrence accrue de l'offre des pays avoisinant dans le domaine qui nous concerne ainsi que les destinations exotiques et nouvelles disciplines sportives de montagne à la mode et à moindre prix rendent l'attractivité du ski de piste et donc de notre métier de plus en plus compliqués. Il nous faut dès lors être le plus innovant possible dans beaucoup de domaines (tourisme, santé, bien-être, prise en charge, horaire, mobilité, relation au client) ce qui implique que nous aussi devons étoffer notre formation afin d'augmenter notre offre.

2. Description du potentiel « Client Senior »

a) La hausse du ski senior

La tendance du ski senior est à la hausse d'après le témoignage de plusieurs personnes.

Eric Morel, responsable à la Fédération Française de Ski pour les compétitions de Vétérans (ou Masters comme on les appelle aujourd'hui) en ski alpin dit :

"C'est difficile de mesurer exactement, mais oui la tendance est en hausse, ce matin même j'ai eu un monsieur au téléphone de 65 ans qui n'avait jamais fait de compétition qui voulait commencer. Si la tendance pour les compétitions est en hausse, je pense que ce n'est que la partie visible de l'iceberg". Quand j'ai voulu retourner aux pistes, il y avait un autre problème. Il n'y avait pas de structure pour accueillir les skieurs plus âgés. Les clubs ne s'intéressaient qu'aux jeunes espoirs de très haut niveau, ça change, mais c'est toujours souvent le cas. Alors, vous aviez une situation où quelqu'un qui cherchait malgré ses hésitations à retourner au ski alpin ne savait pas comment le faire - où aller, à qui parler. Eric Morel explique que dans une compétition pour beaucoup de nos membres ce n'est pas une question de gagner, mais plutôt de mesurer son propre progrès et se mesurer contre d'autres skieurs du même niveau. Et la sécurité? "Pour nous c'est primordial et le port de casque et de support dorsal dans nos compétitions est obligatoire : mais ça ne nous empêche pas de nous amuser, notre doyen d'âge a quand même 91 ans!"

A l'interview, d'un responsable des Portes du Soleil relate :

"Nous avons effectivement constaté une augmentation de la fréquentation des seniors ces dernières années. De plus en plus de familles composées de plusieurs générations se rendent aux sports d'hiver: enfants, parents, grands-parents. C'est d'ailleurs dans le cadre de cette évolution que la chaîne d'hôtels « Pierre et Vacances » a construit parmi les 9 nouvelles résidences ouvertes en station d'hiver, des séries d'appartements 'tribus' qui sont des appartements communicants, afin de permettre aux familles de plusieurs générations de partager des moments conviviaux tout en gardant leur intimité."

Le ski senior est à la hausse. Les écoles de ski, les stations et tous les prestataires de services doivent porter un intérêt et une réflexion particuliers à cette catégorie qui est un avenir certain pour tous les acteurs du milieu hivernal, créer et réfléchir à une offre, à des structures et à des installations adaptées.

b) Des hésitations perdurent

« La neige est là, les enfants et les petits enfants se préparent et partent pour les sports d'hiver et pourquoi pas les grands-parents ? »

A l'époque bon skieur et puis petit à petit par manque de temps et parfois d'argent, ils laissent tomber. Dix, quinze, vingt, ans plus tard, maintenant qu'ils ont le temps et peut-être l'argent, les seniors rêvent de remettre le pied à l'étrier ou plutôt la fixation. Mais ils hésitent... » par peur de tomber et casser quelque chose, par peur de ne pas être à la hauteur de ces attentes, ne pas pouvoir se relever, d'être ridicule alors il faut accepter de recommencer à zéro. Il est donc intéressant d'y réfléchir.

Comment les voir chausser les skis en toute sécurité et sérénité ? Leur proposer un coaching personnalisé ?

Les professeurs de sports de neige et les stations doivent, donc s'adapter à leur niveau d'exigence. Je pense qu'il faut les prendre en charge de A à Z, de leur fournir le matériel adapté, leur proposer des activités autres afin de combler des problèmes de météo ou physiques.

c) Des perspectives pour le professeur de sport de neige

Dans un cadre touristique difficile, l'objectif premier d'un professeur de sport de neige est de travailler plus, mieux, dans le temps, sur la neige ou à sec, quels que soient le ou les engins de glisse de l'apprenant. Le professeur de sport de neige doit acquérir à mon sens une pluridisciplinarité qui consisterait à améliorer le plaisir de mon client senior physiquement et mentalement par la pratique d'autres sports ayant rapport à son évolution sur l'engin de glisse.

Prendre en charge le client dans sa préparation physique et mentale avant son séjour aux sports d'hiver au travers d'un programme physique - pendant son séjour par des disciplines sportives variées en fonction des aptitudes, des désirs, des infrastructures et matériels à disposition et des motivations du client et ce, que ce soit à domicile ou à l'extérieur - et éventuellement aussi après son séjour si tel est son souhait.

Le professeur doit donc tous les jours adapter ses leçons afin de tenir son client actif et de pouvoir travailler.

Dans ces conditions, tout le monde devrait être gagnant. Le client parce qu'il développe un sentiment d'amitié avec

son prof, il skie mieux, il se sent mieux, son séjour est rempli, instructif, ludique, nouveau et sa coordination générale s'améliore.

Le prof, parce qu'il se rapproche de son client, le fidélise, le fait progresser ou en tout cas rester à son niveau malgré les années qui passent et travaille quelles que soient les conditions de neige et de météo.

d) Des objectifs sportifs et de maîtrise pour les clients seniors

Les sports d'hiver ne concernent pas que les jeunes au contraire, de plus en plus de seniors fréquentent la montagne l'hiver et trouvent des activités sportives qui leur correspondent.

Dans les cas que je connais, l'objectif des clients est de se préparer au mieux physiquement pour continuer à exercer le ski dans les meilleures dispositions physique et mentale. D'expérimenter des activités sportives différentes au cas où les conditions météo, la forme du jour ou tout simplement l'envie de skier n'étaient pas au rendez-vous. Le ski alpin a des bénéfices multiples pour les seniors. Outre l'aspect social, il permet une amélioration du débit cardiaque, une meilleure stabilité, un gainage, de la proprioception, une musculation du corps. Le ski peut faire partie des sports pour lutter contre l'arthrose s'il est exécuté le plus justement possible, d'où l'aspect important de l'intervention d'un **coach des sports de neige**.

Pour la catégorie senior, il est donc indispensable et nécessaire de compléter le ski par du renforcement et développement des muscles du corps. Le ski nécessite une certaine condition physique afin d'éviter les risques de blessures à un court, moyen ou long terme. Il est primordial de respecter un alignement et un maintien du corps à tout âge.

Le corps humain est composé de muscles permettant la réalisation de mouvements ainsi que la stabilisation posturale. Dans l'exercice du ski on retrouve, comme dans d'autres activités sportives, des muscles effecteurs (concentriques), freineurs (excentrique) ou de soutien (isométrique) suivant une action effectuée. Pendant les exercices, des forces sont transmises pour effectuer des mouvements comme, des flexions/extensions, courir, sauter, se déplacer, lancer, etc., et celles-ci sollicitent une jonction haut du corps - bas du corps ainsi qu'une action des articulations.

Ces jonctions articulaires doivent être renforcées par du gainage pour la jonction haut du corps - bas du corps et de la proprioception pour les épaules, les genoux, les chevilles et les poignets. Les exercices permettront d'améliorer la statique, l'équilibration et le placement du corps dans l'espace soit d'être plus à l'aise et performant dans l'activité du ski. L'objectif est de prendre ou de reprendre confiance dans les capacités de son corps, peut-être pour certains seniors un peu « rouillés ».

e) Le ski alpin est-il déconseillé pour les seniors par le monde médical ?

En fait, la réalité est ailleurs. C'est vrai que le ski de fond et les promenades en raquettes sont des activités conseillées pour les seniors, ce sont des sports d'endurance bons pour le cœur et sans risque apparent.

D'après Guy Bellier, chirurgien orthopédique à Paris "Le ski n'est pas interdit même chez les seniors souffrant d'arthrose, le ski de fond étant même recommandé, en particulier chez les porteurs d'une prothèse du genou". Il pose quand même des conditions - il faut être raisonnable. "La pratique du ski de descente doit toutefois être réservée à des personnes ayant une expérience préalable dans ce sport et doit s'effectuer dans des conditions raisonnables. Les personnes souffrant d'arthrose peuvent bénéficier d'une genouillère ou encore recevoir des antidouleurs ou des anti-inflammatoires pendant le séjour" indique le chirurgien. En outre, il est recommandé aux seniors désirant s'adonner aux plaisirs du ski de descente de pratiquer tout au long de l'année une activité physique régulière telle que la marche, la randonnée ou encore le vélo, la natation ou le golf.

On peut donc skier jusqu'à tout âge Faire de l'exercice à tout âge est d'ailleurs de plus en plus conseillé par tous les spécialistes. Je me dois en tant que professeur de sports de neige de faire prendre conscience qu'en s'occupant de soi, de son corps, on peut gagner des années, se remotiver mentalement, remordre aux joies de la glisse. 20 ou 80 ans, les exercices peuvent être les mêmes, mais chacun y met plus ou moins d'intensité. Les clients skieurs seniors qui recommencent à plus de 60 ans, après une carrière professionnelle bien remplie, se sentent rouillés, craignent de s'abîmer, de se fatiguer. Il n'est pas facile de savoir où on se situe vraiment, ce dont on est capable...

J'ai par conséquent proposé et imaginé un produit avec plusieurs types d'activités (voir ci-dessous activités proposées) pour élaborer une offre complète et en adéquation avec la demande d'une catégorie spécifique d'aujourd'hui. Dépassement et compétition ne sont plus de leur âge, mais une recherche permanente du bien-être et de la forme physique pour rechausser les skis en toute confiance et sérénité.

3. Élaboration de mon offre « senior »

Certaines stations de ski recherchent par des offres ciblées dans le domaine des locations d'appartements, d'offres d'abonnements, de location de matériel et autres, à attirer cette clientèle retraitée qui est de plus en plus nombreuse avec un fort pouvoir d'achat.

Élaborer une offre senior par une spécialisation dans un enseignement plus complet et personnalisé, proche du client senior et de ses attentes, afin d'amener ou de ramener ce genre de clientèle retraitée à revenir ou continuer la pratique d'un sport de glisse dans de bonnes conditions physique et mentale.

L'objectif est donc et reste un travail de qualité, mais dans différentes activités sportives avec en fil rouge, l'amélioration de la coordination, de la perception du geste, de la confiance en soi et au final, préparer mes clients à progresser ou au moins à rester le plus longtemps possible à leur niveau.

Le stretching, le gainage, la proprioception, le cardio et la force, sont autant de points importants à travailler rigoureusement dans l'optique de progression pour cette tranche d'âge senior précitée.

Si l'enseignement aux enfants est différent de l'enseignement aux adultes, l'enseignement aux retraités l'est certainement tout autant. Les différences qui m'apparaissent principales se trouvent au niveau de la forme physique, de la santé générale, des peurs, de la difficulté à acquérir de nouveaux mouvements et d'intégrer de nouveaux principes. Ceci nous amène donc à enseigner avec beaucoup de pédagogie et méthodologie

a) Création de mon offre seniors pluridisciplinaire

Ma vision de la méthodologie s'élabore autour d'un programme hebdomadaire ou mensuel à la carte sous forme d'une offre style "package" avec des heures de ski, mais aussi de marche nordique, raquettes à neige, fitness, etc. afin, comme dit plus haut, d'augmenter le temps de travail de l'enseignant et par là même les aptitudes physiques et mentales de l'apprenant. Ainsi, les mouvements à acquérir et stabiliser sur les skis pourront être travaillés par d'autres biais, dans d'autres sports et d'autres contextes.

Mon offre d'activités et d'exercices complémentaires pour une catégorie de skieur senior me semble intéressante et judicieuse afin de faire ou refaire skier toute une génération. Une bonne préparation est primordiale afin d'affiner la performance sportive, il est important d'adapter le travail aux spécificités du ski en l'occurrence. Inutile pour le skieur de courir plus de 4 ou 5 fois par semaine. 1 à 2 fois suffit pour améliorer la capacité respiratoire, je vais donc proposer une activité cardio douce et bénéfique soit le Nordic Walking. Faire travailler le gainage, la tonicité, la proprioception, faire du stretching pour améliorer le relâchement, travailler la puissance et l'explosivité, sans oublier la souplesse. Quel que soit le sport, le but est d'être assez fort tout en étant souple et relâché, on maîtrise alors mieux la technique.

Que ce soit sur les pistes ou en dehors mon rôle en tant que coach de sports de neige est de faire prendre conscience des facteurs physiques, de la gestion énergétique ou de proposer des exercices complémentaires sur les skis ou en-dehors pour optimiser la condition générale, les réflexes, l'équilibre et les renforcements musculaires. Le professeur de sport de neige doit également pour ce type de clientèle être un vrai garde du corps sur les pistes afin d'éviter tout risque de collision ou autre dû au problème de vue et adapter les types de pistes et de relief en fonction du niveau général de ski.

40% de communication, pour que les efforts soient moins pénibles, pour conserver une bonne motivation et du coup maintenir l'essentiel pour atteindre les objectifs. Je propose donc un programme un peu en dessous des limites sans que le client s'en aperçoive vraiment, pour récupérer de la performance en sécurité, sans risquer l'accident. Il s'agit de tirer vers le haut sans jamais être dans le rouge.

1. Analyser l'état physique pour ne pas blesser mon client senior

Un bilan en face à face. Je le questionne sur les antécédents médicaux (maladies, fractures, problèmes de genoux, de tendons, entorses...) et sportifs. Avez-vous fait du ski ou autres sports, aimez-vous ça... ? Cette analyse peut se faire également sur les skis. Tout dépend bien entendu du niveau et de l'expérience sur les skis de la personne senior.

Je propose ensuite des petits exercices ou éducatifs pendant environ 45 minutes pour situer la condition physique, voir comment bouge la personne dans l'espace, comment elle retranscrit un exercice. Il s'agit au contraire de rester un peu en deçà de ses limites, car je vais fonder sur ce bilan un programme. Si, par exemple, je décèle une faiblesse du bas du dos, il sera inutile de faire certains exercices tant que ce problème ne sera pas résolu.

2. Évaluer la forme physique en quelques points simples

Cardio, souffle, muscles, articulations, sans prendre de risques

Etre capable de : monter rapidement des escaliers : Six étages sans être essoufflé ? Niveau très bon ; 5 étages, à 3 étages, mais essoufflé, niveau mauvais, et même très mauvais si un arrêt est nécessaire. Marcher d'un bon pas : Tenir à 5 ou 6 km/h pendant 30 minutes sans s'arrêter en restant capable de parler. Faire des séries de flexions : Enchaîner deux séries de 30, séparées par 20 secondes de repos.

Sur la piste : enchaîner de virages plus ou moins courts sur la piste sans être trop essoufflé, skier une piste de haut en bas sans arrêt. Skier à des vitesses différentes, permet l'analyse du cardio. Skier sur 1 ski, faire des petits sauts, pas de patineur ou amont, ... permet de situer la coordination, l'équilibre ou la tonicité.

Je procède exactement comme avec le sportif de haut niveau qui, pour arriver à la performance visée le jour J, il doit pouvoir encaisser un entraînement très dur, et, pour cela, il ne doit pas avoir de faiblesse à la base.

C'est pareil pour monsieur ou madame Tout-le-Monde, quel que soit l'objectif. On travaille donc en priorité la condition physique générale, on élimine ces petits problèmes, puis on fait évoluer le programme sans risque. Ce n'est pas de la rééducation, mais du sport intelligent, des exercices adaptés au passé du sportif et aux antécédents physiques.

Il est donc intéressant de se faire coacher par un professeur de sport de neige qui saura mettre les seniors dans les meilleures conditions pour skier, son rôle est précisément de savoir où mettre la barre. Le coach balise le chemin. Il est important pour une clientèle de sportifs seniors d'avoir de la marge, sans souci du physique. **Ensuite pour un réel bénéfice, il est judicieux de planifier des séances régulières !**

L'idéal serait une heure de préparation physique par jour deux à trois séances par semaine.. A mon avis, il faut consacrer au moins une heure à l'entretien de son corps toutes les 72h. Soit moins de 1,5% de son temps. Et le plus important la ré-gu-la-ri-té, avoir un objectif, quel qu'il soit, à la mesure de la personne : faire un marathon, du vélo le dimanche, courir, skier ou jouer au tennis avec les enfants/ados sans être à la rue. Avec une séance de temps en temps, pas de résultats et donc frustration.

Avec les clients de cette saison, nous avons planifié 2 séances extra-ski par semaine en plus des 5 matinées de ski ou nous avons travaillé les différents types de filières cités ci-dessous.

b) Présentation et explication des activités proposées pendant l'hiver 2015/2016

Quoi et pourquoi ?

Que faut-il travailler ? Le cardio et le souffle pour commencer. La Marche Nordique est idéale à tout niveau et particulièrement à une clientèle senior. La tonicité, le renforcement musculaire, souplesse, l'équilibre et le stretching. Le corps comporte deux poumons et un cœur ! Ce sont également des chaînes musculaires, une ossature, des articulations, des ligaments... On pense trop souvent cardio-training. Le renforcement musculaire, la mobilité, la souplesse sont aussi très importants. Chaque séance se termine par un moment de stretching pour redonner de l'élasticité. Je propose des exercices simples ou de Yoga pour apporter encore de la souplesse.

1. Le gainage et le renforcement

Le gainage est l'action de renforcer la musculature destinée à la flexion/extension, rotation et stabilisation du tronc, à l'équilibre du bassin et au maintien de la posture. Par son renforcement on améliore la jonction qui, entre le haut du corps et le bas du corps, permet la transmission des forces entre ces 2 parties, élément primordial dans l'activité du ski.

Les chaînes musculaires concernées par le gainage :

- La chaîne antérieure : **Le grand droit**, superficiel, comprend plusieurs corps musculaires séparés par des intersections tendineuses et au centre par la ligne blanche (ce qui donne l'effet tablettes de chocolat !). **Le transverse** est le muscle le plus profond de l'ensemble abdominal et est considéré comme un muscle stabilisateur du tronc.
- La chaîne postérieure : **Les lombaires** situées de chaque côté de la colonne vertébrale, au-dessous de la cage thoracique et au-dessus de la crête iliaque. Les dorsaux profonds et superficiels jouent aussi un rôle important dans la stabilisation de la colonne vertébrale.

- Les chaînes latérales : **Les deux grands obliques** couvrent le devant et le côté de l'abdomen. Leur contraction permet l'inclinaison latérale du même côté, une rotation du côté opposé et une flexion vers l'avant lorsque les deux se contractent simultanément. **Les deux petits obliques** situés sous les grands obliques permettent l'inclinaison latérale et la rotation du tronc de côté.

Il est important de travailler ce renforcement dans des situations proches de celles rencontrées dans l'activité spécifique, soit le SKI. Il faut varier avec des exercices dynamiques et isométriques, réalisés en situation stable et instable. Les muscles du système profond sont destinés à assurer la stabilité du tronc et les muscles du système superficiel destinés aux mouvements. Dans un premier temps on développe donc le contrôle profond de la musculature (la stabilisation) ; puis le renforcement superficiel (force générale) ; enfin les mouvements spécifiques (force spécifique).

L'ordre des exercices sera le suivant :



- Du gainage statique en situation stable
- Du gainage statique avec instabilité (composante proprioceptive)
- Des exercices dynamiques pour les muscles effecteurs
- Des exercices en mouvements avec charges additionnelles (médecine ball) pour travailler globalement et non plus localement
- Des exercices conjuguant mouvements spécifiques et instabilité ou alternances gainage statique / mouvements techniques.

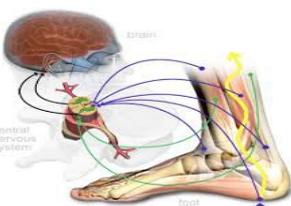
Les méthodes de développement utilisées sont des exercices statiques, en situation stable ou non et doivent être réalisés dans le respect de l'alignement de la colonne vertébrale. Les exercices dynamiques doivent centrer l'effort sur la zone visée. **Attention à ne pas créer des "effets négatifs"** en utilisant la vitesse du corps ou la flexion des jambes sur le tronc. Les temps de maintien statique ou le nombre de répétitions dynamiques augmenteront progressivement et les temps de récupération diminueront (de 4 x 10"travail /récup. = 20" vers 10x 1'travail/récup 20sec).

Exemples d'exercices

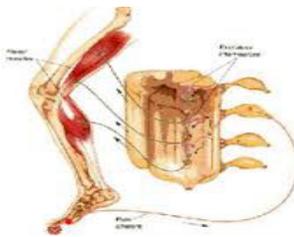
- Gainage statique stable : appui facial ou latéral sur avant-bras et pointes de pieds, pont avec pieds et épaules au sol, ...
- Pour le gainage statique en instabilité : utilisation de swiss ball ou d'autres petits ballons,...
- Pour le travail dynamique : fixation du corps ou des jambes, travail concentrique ou excentrique.
- Pour les exercices en mouvements : utilisation d'un médecine ball comme charge additionnelle. Les déplacements sont lents et exagérés dans le mouvement (marcher en montant les genoux à la poitrine par exemple) et le médecine ball est tenu bras tendus ou semi-fléchis devant soi ou au-dessus de la tête.
- Les exercices conjuguant mouvements spécifiques et instabilité : en équilibre instable (fi ball, planche bascule, planche étroite, ...), réaliser des mouvements (lentement et en amplitude) s'approchant de ceux de la discipline.

2. La proprioception

C'est un sens interne, on parle parfois du 6^e sens, ou du terme de kinesthésie. C'est l'ensemble des récepteurs et terminaisons nerveuses qui permettent à une personne de connaître à tout moment sa position dans son environnement sans avoir à l'observer visuellement. Les capteurs proprioceptifs sont avec les systèmes visuels et vestibulaires des capteurs permettant de recueillir des informations provenant du monde extérieur (position, vitesse angulaire, pression intra-articulaire, etc.).



Ces capteurs sensitifs situés à l'intérieur des muscles, des tendons et des capsules articulaires transmettent leurs informations au système nerveux central, qui va "réagir" pour équilibrer et stabiliser le corps par rapport à la situation en cours et à venir. La proprioception est anticiper la position d'un membre. En sport ce sens permet de déclencher, d'améliorer et d'automatiser un mouvement, quelle que soit sa position et celle visée.



L'intérêt du développement de la proprioception est de renforcer en profondeur les articulations du sportif, principalement les chevilles, les genoux et les épaules. Multiplier et varier les exercices permet une augmentation des capacités d'adaptation, pour un skieur il peut même être réalisé avec les chaussures de ski pour se rapprocher encore plus de la discipline. En augmentant l'instabilité lors des exercices, le but est d'obtenir une meilleure stabilisation du système neuromusculaire (les exercices doivent s'effectuer sur des articulations précédemment échauffées et la symétrie dans le travail est indispensable).

Les méthodes de développement de la proprioception

- La réalisation de mouvements lents et contrôlés (balancé, flexion, extension) en position d'équilibre sur un pied. Les montées et descentes peuvent faire l'objet de temps d'arrêt et de stabilisation



- Des situations de reprise d'équilibre, réalisation des exercices avec les yeux ouverts puis fermés.
- Les chevilles sont sollicitées en travaillant jambes tendues et les genoux jambes fléchies, en variant les angles.
- L'utilisation d'accessoires tels que mini trampolines, fit ball, haies, petits bancs, ballons, pour diversifier et augmenter la qualité du travail.

3. Le Nordic Walking

Une nouvelle forme d'entraînement cardio-vasculaire est née dans les années 30 comme entraînement d'été par les skieurs de fond Finlandais, une étude Américaine dans les années 90 montre ses effets positifs au niveau de l'amélioration de la condition physique et de l'équilibre psychologique, deux étudiants pour leur doctorat en éducation physique Finnois développent la technique et la combinent à des exercices de musculation et de stretching. Il y a déjà 6 millions de pratiquants en Europe.

Pour qui ? Pourquoi ?

Le Nordic Walking répond aux attentes de nombreux pratiquants, on peut proposer cette activité pour ceux qui n'ont plus fait de sport depuis longtemps et qui veulent s'y remettre en douceur, pour les "aînés" qui se sentent parfois moins sûrs d'eux, mais qui aimeraient garder la forme, pour les sportifs, comme entraînement complémentaire...

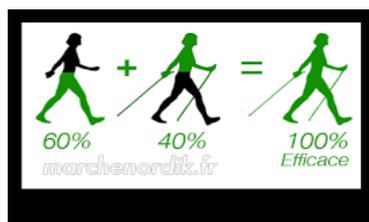
La Pratique

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



Simple a priori, cette marche dynamique pratiquée avec deux bâtons appelés "nordic sticks" nécessite néanmoins un apprentissage efficace afin de "ne pas promener les bâtons" comme le font beaucoup de randonneurs. L'acquisition du geste juste est nécessaire pour tirer profit des séances en faisant travailler le corps de manière optimale sans risque de traumatisme.

Des Résultats



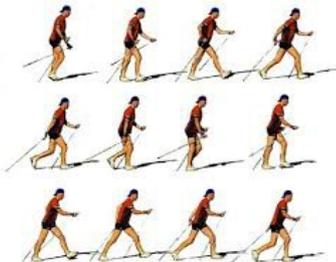
Le Nordic Walking considéré comme un sport d'endurance doux aux effets positifs multiples :

- Permet une forte oxygénation de l'organisme ainsi qu'une importante dépense calorique (doublé par rapport à la marche)
- Utilise de 80 à 90% de la masse musculaire globale lorsque le mouvement est complet.
- Soulage les articulations des membres inférieurs de 30% par rapport au jogging notamment en limitant les impacts au sol et en transférant une partie du poids du corps sur les bâtons, prévention de l'ostéoporose.
- Améliore les capacités cardio-respiratoires, circulatoires, participe donc à la prévention de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'hypercholestérolémie.

- Améliore l'endurance, la force, l'équilibre, la souplesse, la coordination, la tonicité musculaire et stimule.
- Corrige la statique notamment par le redressement de la posture de manière tonique en renforçant les muscles du dos et de l'abdomen.
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules grâce à un travail dynamique de la ceinture scapulaire.

La Technique et le Matériel

La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons: les "nordic sticks". Le marcheur se redresse naturellement dans une parfaite symétrie des



mouvements du haut du corps et des jambes. Au-delà de cette acquisition technique s'ouvre un large éventail de mouvements et de rythmiques qui enrichissent la pratique et en font une activité complète. Bâtons spécifiques en fibre de carbone, de longueur adaptée, très légers et maniables, absorbent les vibrations et leur poignée ergonomique permet une tenue optimale soit le contrôle du bâton lors de l'ouverture de la main. L'extension complète du membre supérieur est optimisée grâce à une dragonne spécifique qui apporte aussi un confort accru et un appui bien réparti sur la main.

Exemple d'une séance standard de Nordic Walking / 1h30 à 2h

1. Des mouvements d'échauffement musculaire et articulaire (env. 15 min).
 2. Des déplacements variés comprenant divers rythmes de marche, sautilllements, accélérations, slalom, montée, descente alternent avec des exercices de renforcement et de coordination : équilibre, lancers, franchissements... Les exercices se font en groupe ou à deux ; ce sont des temps forts de partage, convivialité et bonne humeur !!!
 3. Des étirements pour bien récupérer et détendre le corps (env. 15 min).
- On peut donc proposer largement cette activité à une catégorie d'âge avancée en préparation, ou encore en complément du ski.

RESUME

Actuellement, suite aux facteurs cités ci-dessus, une certaine précarité de l'emploi s'est développée dans le secteur de l'enseignement des sports de neige. Vieillesse de la population européenne, une tendance du ski senior à la hausse, voilà des perspectives ! C'est pourquoi il faut ajouter des cordes à son arc. De nos jours, le professeur de ski doit pouvoir se « transformer » en préparateur physique de base à domicile ou en plein air, en accompagnateur de promenade (raquette, marche nordique, randonnée à pied ou en peau de phoque, luge, VTT FATBIKE, etc.) pour éviter de se retrouver trop souvent et pour de longues périodes, sans travail.

Ce n'est pas seulement un professeur de ski dont les clients retraités ont besoin, mais d'un COACH qui pourrait les distraire et les maintenir en forme tout au long de leur séjour en montagne par des activités diverses et variées. Skier faire de l'exercice à tout âge est conseillé pour tous les spécialistes, on doit pouvoir faire prendre conscience à une clientèle de retraités de plus en plus fréquente à Crans-Montana et certainement dans d'autres stations, qu'en s'occupant de soi et de son corps, on peut gagner des années, en se remotivant mentalement, et remordre aux joies de la glisse.

Un créneau peut être développé, par exemple en prenant en charge le client « senior » dans sa préparation physique et mentale, avant son séjour aux sports d'hiver au travers d'un programme physique, pendant son séjour par des disciplines sportives variées en fonction des aptitudes, des désirs, des motivations, des infrastructures et matériels à disposition et de la météo. Et même après son séjour afin de garder et pérenniser une certaine condition physique. Si l'enseignement aux enfants est différent de l'enseignement aux adultes, l'enseignement aux retraités l'est certainement tout autant. Les différences qui m'apparaissent principales se trouvent au niveau de la forme physique, de la santé générale, des peurs, de la difficulté à acquérir de nouveaux mouvements et d'intégrer de nouveau principe. Ceci nous amène donc à enseigner avec beaucoup de pédagogie et méthodologie. Le stretching, le gainage, la proprioception, le cardio et la force, sont autant de points importants à travailler rigoureusement dans cette optique de progression pour cette tranche d'âge senior précitée. L'instructeur pluridisciplinaire des séances est donc prépondérant : il veillera à ce que la pratique soit correcte, adaptée aux objectifs visés ; le coaching aidera à entretenir la motivation.

CONCLUSION

Résultat obtenu par rapport aux objectifs 2015/2016

Ces heures de coaching personnalisé et privé à domicile a développé chez moi une certaine expérience sur le relationnel client. Connaître mes clients, leurs aptitudes, leurs antécédents sportifs et professionnels à permis d'être au plus près de leurs attentes et des objectifs physiques réalisables en ski et/ou en général. Les retours oraux ou écrits de certains clients m'ont conforté dans le bien-fondé de mon approche globale de l'enseignement à cette tranche d'âge. Le but pour un professeur de ski qui est de travailler plus, mieux, sur la neige ou autre, quelques soit l'engin de glisse de l'apprenant a été réalisé. Faut-il encore maintenant le pérenniser dans une période actuelle difficile.

Problématiques rencontrées, liées à la station logement, adaptation des installations ...

Certaines stations de ski recherchent par des offres ciblées dans le domaine des locations d'appartements, d'offres d'abonnements, de location de matériel et autres, à attirer cette clientèle retraitée qui est de plus en plus nombreuse avec un fort pouvoir d'achat. Des efforts restent pourtant encore à fournir dans l'accueil de nos aînés. On note, par exemple un manque d'intérêt de certaines écoles de ski, des remontées mécaniques ou des hôtels inadaptées, des parkings mal placés à quelques centaines de mètres des installations sans navettes ou sans zone de dépose... Se sont autant de problématiques à résoudre pour redonner à certaines stations de ski leur titre de noblesse.

Perspective pour les futurs objectifs de professeur de sports de neige

L'objectif premier de l'enseignant est un travail de qualité, on doit pouvoir s'ouvrir sur différentes activités sportives ayant comme fil rouge, l'évolution sur l'engin de glisse. Travailler sur l'amélioration de la coordination, la perception du geste, de la confiance en soi,... permettrait le plaisir du client senior physiquement et mentalement.

Le prof qui est un vrai coach, doit pouvoir s'adapter et proposer un maximum d'activité pour redonner à la période hivernale le succès d'y a quelques années et surtout redonner à ce métier l'engouement d'antan. Conquérir la clientèle senior pour enrichir les périodes creuses peut être une solution. Il faut créer une réelle offre où le divertissement est majeur, par exemple des compétitions seniors de skis, des séances de préparation physique, de la diététique (surtout pour les seniors), les idées sont nombreuses, bref à nous professeur de sports de neige de gagner des parts de marchés pour qu'également notre métier soit à nouveau un vrai métier.

Dans le futur, la formation de professeur de sports de neige pourrait même s'orienter vers une formation plus complète des connaissances du corps humain, comme de la biomécanique et de la physiologie. L'idée est de avoir et pouvoir accompagner le client tout au long de son séjour avec de la préparation physique propre à notre discipline afin de créer une vraie offre adaptée à cette clientèle, de la fidéliser et de la pérenniser.