



“ATELIER DES SOUVENIRS”

THÉMATIQUE : LES SPORTS D’HIVER

UN PEU D’HISTOIRE :

Les sports d'hiver en France ont une riche histoire qui remonte au début du XXe siècle. Les premières stations de ski, comme **Chamonix** et **Megève**, ont vu le jour dans les années 1920 et 1930. Chamonix a notamment accueilli les premiers Jeux olympiques d'hiver en 1924. Depuis, la France est devenue une destination de choix pour les amateurs de sports d'hiver, avec des stations renommées comme Courchevel, Val d'Isère et Les Arcs. Le développement des infrastructures et l'organisation de compétitions internationales ont contribué à la popularité croissante de ces sports dans le pays. Aujourd'hui, la France est reconnue mondialement pour la qualité de ses domaines skiables et l'excellence de ses athlètes dans des disciplines comme le ski alpin, le biathlon et le snowboard.

Le ski alpin a connu une évolution fascinante au fil des décennies. À ses débuts, il était principalement utilisé comme moyen de transport dans les régions nordiques. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle qu'il a commencé à se populariser en tant qu'activité récréative, notamment dans les Alpes. Les premières compétitions de ski alpin ont eu lieu dans les années 1920, et en 1931, la Fédération internationale de ski (FIS) a organisé les premiers Championnats du monde de ski alpin.

Les innovations technologiques ont joué un rôle crucial dans l'évolution du ski alpin. Les skis en bois ont été



remplacés par des matériaux plus légers et plus résistants comme la fibre de verre et le carbone. Les fixations et les chaussures ont également été améliorées pour offrir plus de sécurité et de performance. La création de la Coupe du monde de ski alpin en 1967 a permis aux skieurs du monde entier de se mesurer les uns aux autres, contribuant à populariser ce sport.

QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que les participants auront du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à vos proches : surtout, **n'imposez rien**. Si cela ne les tente pas une première fois, n'hésitez pas à les y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à votre proche si il est situation de fragilité : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** aux participants : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche si il est en situation de fragilité (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas les personnes, **respectez les silences**, répétez les consignes, montrer que vous êtes à l'écoute. **Valorisez les participants** en réagissant avec enthousiasme.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez ; puis, demandez-leur si ils ont apprécié cette activité ; enfin, demandez-leur si ils aimeraient recommencer une prochaine fois !



PRÉPARATION EN AMONT :

- ✓ Sélectionnez quelques objets qui évoquent vos rêves et ceux de vos proches et disposez-les sur une grande table. Choisissez si possible des objets familiers : **des photos, des images joyeuses, des objets ... Soyez créatifs !**
- ✓ Imprimez notre livret.
- ✓ Imprimez le poème.



MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Ressources vidéos : les liens cliquables sont dans l'article du blog et dans ce document.

- ✓ Adamo - Tombe la neige (1976)
- ✓ Catherine Lara - L'hiver (1972)
- ✓ Isabelle Boulay - Chanson pour les mois d'hiver (2009)
- ✓ Richard Gotainer - Vive l'Hiver (2009)
- ✓ Jean Ferrat - La montagne (1964)

Images : Dans les pages suivantes vous trouverez des images pour illustrer l'activité.



ASTUCE HELPY :

Remémorez-vous le temps joyeux passés ensemble à la montagne. Que cela soit entre amis, en famille ou tout simplement à deux, les vacances aux sports d'hiver étaient des moments chargés de bons souvenirs. Amusez-vous à vous rappeler des plus sympathiques !



DÉROULÉ DE L'ATELIER :

1. **Proposez à vos proches d'écouter** ensemble de la musique et invitez-les à s'asseoir à vos côtés.
2. **Lancez l'une des chansons** que nous avons sélectionnées pour vous.
3. **Puis, évoquez les images proposées** : demandez-leur si ils reconnaissent les images. Incitez-les à vous parler et à remémorer des moments passés aux sports d'hiver.
4. **Pour alimenter l'échange**, donnez à vos proches l'un des objets que vous avez sélectionnés : laissez-les réagir et posez-leur les questions que nous vous avons soufflées, ou toute autre qui vous viendrait à l'esprit.
5. **Lancer une deuxième chanson**. Interrogez-les et demandez-leur si certaines paroles lui évoquent des souvenirs.
6. **Proposez-lui de lire ensemble le poème** proposé à la fin du livret.
7. **Continuez ainsi l'atelier** : alternez images, musiques et manipulation des objets.
8. **Laissez-les réagir, vous livrer des confidences, laisser libre cours à leur imagination.**
Soyez à l'écoute de vos proches, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'ils se fatiguent. Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.
9. **À la fin, remerciez vos proches**, demandez-leur si cette activité leur a plu et s'ils souhaitent continuer une prochaine fois !

LES SPORTS D'HIVER

SKIEURS - 1920





- LES SPORTS D'HIVER -

LES DÉBUTS



LES QUESTIONS :

QUESTION : que voyez-vous sur cette photo ?

QUESTION :

Avez-vous connu les skis en bois ? Si oui racontez-nous !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le ski alpin trouve ses origines dans les régions nordiques où il était utilisé comme moyen de transport. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle que le ski a commencé à se populariser en tant qu'activité récréative, notamment dans les Alpes. Au fil des années, les équipements de ski ont considérablement évolué. Les premiers skis étaient fabriqués en bois massif et mesuraient environ 2,50 mètres de long. Ils étaient utilisés principalement comme moyen de transport dans les régions nordiques. Le Norvégien Sondre Norheim est souvent crédité comme l'un des pionniers du ski alpin. Au milieu du XIXe siècle, il a modifié ses skis de fond pour pouvoir dévaler des pentes plus raides. Il a introduit des courroies autour du talon et des skis plus courts et incurvés, permettant ainsi de mieux contrôler les virages.

LES SPORTS D'HIVER

LES PREMIERES REMONTÉES MÉCANIQUES





- LES SPORTS D'HIVER - LES PREMIÈRES INSTALLATIONS



LES QUESTIONS :

QUESTION : Avez-vous assisté aux premiers JO d'hiver à Grenoble en 1968 ? si oui racontez-nous ! Si non que pensez-vous des télésièges de cette carte postale !

QUIZ :

Quelle ville n'a jamais accueilli les J.O. en hiver ?

- Calgary
- Sapporo
- Copenhague

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premières remontées mécaniques étaient rudimentaires. Au début du XXe siècle, les skieurs utilisaient souvent la force de leurs jambes pour remonter les pentes, ou se faisaient tracter par des chevaux¹. Les premiers téléskis, inventés dans les années 1930, utilisaient des câbles pour tirer les skieurs vers le haut des pistes. Après la Seconde Guerre mondiale, les remontées mécaniques ont connu des avancées significatives. Les télésièges ont commencé à apparaître, offrant plus de confort et de capacité. Les téléskis ont également été améliorés avec des systèmes plus fiables et plus rapides. Les premiers Jeux Olympiques ont renforcé cette amélioration.

Réponse : Copenhague

LES SPORTS D'HIVER
LES JEUX OLYMPIQUES





- LES SPORTS D'HIVER -

LES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER



LES QUESTIONS :

QUESTION : Savez-vous dans quelle ville ont été organisés les J.O de 1992 ?

QUESTION :

Quels sont les sports d'hiver que vous connaissez à part le ski alpin ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors des Jeux Olympiques d'hiver de Nagano en 1998, le skieur de fond kenyan Philip Boit a participé à l'épreuve de 10 km. Ce qui rend son histoire particulièrement drôle et touchante, c'est qu'il n'avait jamais vu de neige avant de commencer à s'entraîner pour les Jeux ! Lors de la course, il est arrivé dernier, bien après tous les autres concurrents. Cependant, le champion norvégien Bjørn Dæhlie, qui avait remporté la médaille d'or, a attendu à la ligne d'arrivée pour féliciter Boit. Ce geste de sportivité a marqué les esprits et a montré que l'esprit olympique va bien au-delà des médailles.

Réponse : Albertville en France

LES SPORTS D'HIVER

LA MONTAGNE POUR TOUS !





- LES SPORTS D'HIVER -

LA MONTAGNE POUR TOUS !



LES QUESTIONS :

QUESTION : Décrivez-nous cette photo !

QUESTION :

Racontez-nous vos plus beaux souvenirs à la montagne en famille.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les années 1970 et 1980 ont marqué l'âge d'or des vacances au ski en France. Les stations ont continué à se développer, avec des infrastructures de plus en plus sophistiquées. Les familles ont commencé à affluer en masse, profitant des vacances scolaires pour passer du temps ensemble à la montagne. Les activités se sont diversifiées, avec l'introduction du snowboard et d'autres sports d'hiver. Aujourd'hui, les stations de ski font face à des défis environnementaux, notamment en raison du changement climatique. Elles travaillent à devenir plus durables en adoptant des pratiques écologiques et en investissant dans des technologies respectueuses de l'environnement. Malgré ces défis, les vacances au ski restent un moment privilégié pour les familles, offrant une occasion unique de se rassembler et de profiter de la beauté des montagnes.

LES SPORTS D'HIVER
APPRENDRE À SKIER



722. Megève et l'Aiguille de Varens. Ecole de ski

EDITI



- LES SPORTS D'HIVER -

APPRENDRE À SKIER



LES QUESTIONS :

QUESTION : Avez-vous appris à skier ? si oui, comment ? si non, pourquoi ?

QUIZ :

Que veut dire l'acronyme ESF :

- École des Skieurs de France
- École du Ski Français
- École Sans Frontière
- École Super Facile

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ESF a été fondée en 1945, juste après la Seconde Guerre mondiale, par Émile Allais, un pionnier du ski français et médaillé olympique. L'objectif était de structurer et de professionnaliser l'enseignement du ski en France. Dès ses débuts, l'ESF a mis l'accent sur la qualité de l'enseignement et la sécurité des skieurs. L'ESF est reconnue pour la rigueur de sa formation. Les moniteurs de l'ESF suivent un cursus exigeant qui inclut des formations techniques, pédagogiques et de sécurité. L'école a également été à l'avant-garde de nombreuses innovations dans l'enseignement du ski, en intégrant les dernières technologies et méthodes pédagogiques.

Réponse : Ecole du ski Français

LE POÈME DE LA THÉMATIQUE

- Alfred de Musset -

Août 1829



Que j'aime le premier frisson d'hiver !

Que j'aime le premier frisson d'hiver !

Le chaume, sous le pied du chasseur, refusant de ployer !

Quand vient la pie aux champs que le foin vert embaume,

Au fond du vieux château s'éveille le foyer ;

C'est le temps de la ville.

Oh ! lorsque l'an dernier,

J'y revins, que je vis ce bon Louvre et son dôme,

Paris et sa fumée, et tout ce beau royaume

J'entends encore au vent les postillons crier,

Que j'aimais ce temps gris, ces passants, et la Seine

Sous ses mille falots assise en souveraine !