



## J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 4

# Changements de direction et virages

### Auteur

Andri Poo

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 à 10 ans  
Taille du groupe Max. 7 enfants  
Env. du cours Pente pour débutants, piste bleue plate  
Aspects de sécurité voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants font les premiers virages et remarquent le peu d'engagement qu'il faut pour tourner.

### Indications

Pour pouvoir tourner, on a besoin d'une certaine vitesse. Faire attention à ce que les enfants n'essaient pas de tourner à l'arrêt. Mettre l'accent principal sur le mouvement clé «rotation-orientation» et être attentif à ce que les hanches accompagnent le mouvement.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Chasse au pantin</b> Deux chasseurs. Celui qui est attrapé doit faire le pantin à l'endroit où il a été attrapé. Pour libérer = presser le bouton sur le ventre du pantin.	Avec les skis/bâtons, délimiter un terrain de jeu	Skis / bâtons

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Les bâtons racontent des histoires</b> Planter des bâtons dans la ligne de pente à environ 5m d'intervalle. Les bâtons racontent des histoires tout doucement. A chaque fois, les enfants skient à gauche et à droite des bâtons et se tournent en prêtant une oreille aux bâtons (ils commencent à tourner automatiquement). Plus difficile: planter les bâtons sur les côtés (plus dans la ligne de pente).	Chaque enfant individuellement	
15'	<b>Ejecter des objets</b> Les enfants skient dans la ligne de pente et essayent de pousser/éjecter à l'aide des pointes de ski des objets qui se trouvent sur le sol. Les objets sont déposés toujours plus loin les uns des autres par le moniteur.	Chaque enfant individuellement Montée en tapis roulant / lift	Cônes, assiettes en plastique
10'	<b>Faire du tricycle</b> Les enfants prennent un petit piquet de travers dans chaque main et les utilisent comme volant.	Mouvement de rotation intentionnel	Frites, mini-piquets, bâtons
10'	<b>Projecteur</b> Les enfants ont un gros projecteur devant le ventre (anneau). Ce projecteur doit leur éclairer le chemin pour le ski de nuit et toujours leur montrer la prochaine direction.	Séparément ou en groupe	Anneaux



10'	<b>Slalomer comme à la télé</b> Le moniteur plante un large slalom à l'aide de cônes de couleur. D'abord, slalomer entre les cônes d'une seule couleur, puis entre tous.	Chaque enfant séparément	Cônes
10'	<b>Les enfants deviennent le moniteur/prof de ski</b> Le moniteur donne sa veste à un enfant. Celui-là devient le nouveau moniteur et doit faire des virages aussi beaux que possible. Les autres doivent le suivre aussi précisément que possible.	En groupe	

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
15'	<b>Nouveau pays (nouvelle piste)</b> Le groupe skie sur une nouvelle piste (peut-être pour la première fois en dehors du jardin des neiges) et montre les progrès réalisés.	Skier à la queue leu leu, placer une personne qui peut aider à la fin de la colonne.	