



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 1

Découvrir l'espace «neige»

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. 5 enfants
Env. du cours Pente pour débutants se terminant par un plat
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Vivre la neige et l'environnement. Faire connaissance avec le ski et faire les premières expériences de glisse.
Pouvoir se déplacer avec les skis sur le plat de manière autonome.
Développer la sensation de prise de carre à la montée / à la descente

Indications

Se mouvoir de la manière la plus autonome possible favorise les sensations de glisse et de prise de carre.
L'aide et le matériel auxiliaire devraient servir en priorité à la sécurité et moins au confort personnel.
Une organisation et des consignes claires permettent d'éviter des collisions.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Mise en jambe/ Se mettre dans l'ambiance → Apprendre à connaître le terrain <ul style="list-style-type: none">- Chercher le château où est enfermée la princesse (se déplacer dans différentes neiges/ terrains).- Le château est trouvé, mais où est la princesse? (mouvements: monter les escaliers, creuser, trouver, jubiler, etc.).- Amener la princesse en lieu sûr (définir la princesse et la porter).- Construire une maison pour la princesse (mur de neige, igloo avec des piquets).	Tout le groupe ensemble	
5'	Mettre et enlever les skis <ul style="list-style-type: none">- Seulement un ski.- S'aider avec les bâtons.- La semelle doit être propre.- Chacun amène un ski à la princesse (glisser).- Aller chercher le deuxième ski.- Amener tout le matériel à la princesse.	A l'arrêt dans un grand cercle, puis déplacement à un autre endroit	



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Glisser avec un ski attaché <ul style="list-style-type: none">- Les enfants essaient de glisser aussi longtemps que possible sur un ski.- Qui glisse le plus loin avec une poussée?	Tous ensemble	
5'	Estafette <ul style="list-style-type: none">- Estafette avec un ski, évent. déjà sur un terrain légèrement incliné.	2 à 4 groupes (distance de 5 à 10 mètres entre les points de repère/marquage)	
5'	Glisser avec les deux skis <ul style="list-style-type: none">- La princesse (qui a les deux skis aux pieds) se laisse tirer avec les bâtons.- Glisser tout droit en se poussant à l'aide des bâtons, évent. terrain en cuvette.	A deux Seul	
15'	Pas tournants au plat <ul style="list-style-type: none">- Avancer et reculer en ciseaux. Image: «Dessiner un arbre»- Dessiner des «huit» avec 1 ou 2 skis- Planter une forêt avec des bâtons, le roi poursuit celui qui a libéré la princesse et qui fuit avec elle à travers la forêt, avec 1 ou 2 ski(s).	En essaim Les uns derrière les autres à travers la forêt	Event. piquets
10'	Montée en escalier <ul style="list-style-type: none">- Expliquer la prise de carre → gicler de la neige, la couper avec la carre.- Position perpendiculaire à la ligne de pente.- Presser le genou vers l'intérieur et utiliser une corde ou un tapis pour aide.		
10'	Glisser dans la pente (se terminant par un plat/cuvette) <ul style="list-style-type: none">- Montée en escaliers.- Rotation en direction de la ligne de pente (aide par le moniteur, un tapis, un terrain plat).- Première «descente», terrain se terminant par un plat.	Pente plate: Positionner chaque enfant de manière sûre la première fois, puis les laisser glisser dans la ligne de pente	corde, tapis
10'	Glisser dans la pente avec différents mouvements <ul style="list-style-type: none">- Chacun veut impressionner la princesse et essaye de faire des mouvements pendant la descente.- Essayer tout seul.	Pente plate: Les uns derrière les autres	Ski, bâtons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Partie finale Descente avec la princesse au bras	Tous ensemble	Ski