



## J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 2

# Vivre la pente (glisser, freiner, monter)

### 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  
Aspects de sécurité voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Glisser et dérapier en sécurité. Se sentir en confiance sur les skis dans un terrain en légère pente ou plat et maîtriser son engin de glisse. Développer des sensations pour la prise de carre.

### Indications

Au début, le terrain doit se terminer par un plat afin que l'arrêt puisse se faire sans freiner activement. Dès le début, apporter le moins que possible une aide «directe». Si possible, utiliser des frites, des anneaux, etc. entre le skieur et celui qui lui apporte son aide. Si ce matériel n'est pas à disposition, placer les paumes l'une contre l'autre, etc. Ceci évite que le skieur «s'accroche» à celui qui l'aide. Tenir les pointes des skis uniquement en cas d'urgence.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Tape</b> N'importe quelle sorte de tape. D'abord sans skis, puis avec un ski.	En groupe	
5'	<b>Cavaliers</b> Les enfants se mettent en cercle, skis aux pieds. Ils bougent au rythme de la chanson («nous sommes tous tous des cavaliers...») et font les gestes correspondant aux paroles.	Tous en rond, les skis aux pieds	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Première descente à la manière de différents animaux</b> Répétition de la glisse dans la ligne de pente.	Les uns derrière les autres, partie de pente plate	
15'	<b>Monter en escalier et en ciseaux</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Piquets pour indiquer les directions (en travers de la pente ou en triangle).</li><li>- Exercices avec partenaire: miroir, lancer un objet, skis les uns dans les autres, etc.</li><li>- A chaque montée, donner un nouvel exercice.</li></ul>	Seul ou à 2  Ces exercices combinés avec la glisse dans la ligne de pente donnent une bonne forme d'organisation	piquets, frites, anneaux, animaux
15'	<b>Position de chasse-neige, ouverture du chasse-neige</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Position de chasse-neige au plat.</li><li>- Cheval et chariot: l'enfant de devant sans les skis tire celui de derrière, lequel essaie de freiner en chasse-neige.</li></ul>		Bâtons ou cordes
15'	<b>Du parallèle au chasse-neige</b> Ouvrir le chasse-neige, de la ligne de pente à un terrain se terminant par un plat. Faire attention à une ouverture régulière. Augmenter la vitesse et l'angle du chasse-neige.	Seul Varier également les montées	



10'	<b>Freiner à un endroit précis</b> Les enfants conduisent une voiture et doivent la parquer dans une place de parc (marquée au sol avec des piquets). Qui arrive à freiner dans la place de parc et avec combien d'élan?	Chaque enfant a un anneau comme volant	Piquets, anneaux
10'	<b>Feux de circulation</b> Le moniteur se tient en bas, les enfants partent depuis en haut. Le moniteur montre du rouge ou du vert (à l'aide d'objets) et les enfants doivent freiner sur commande. Aussi possible par deux, les enfants sont les policiers ou les feux de circulation.	Seul ou à deux	Des objets ou des cartons de couleur

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
10'	<b>Un, deux, trois les petits poissons rouges</b> Le moniteur se tient en bas, les enfants partent d'en haut sur une même ligne en même temps. Quand le moniteur se retourne, tous les enfants doivent être à l'arrêt. Celui qui bouge encore doit faire cinq pas en arrière. Qui arrivera le premier vers le moniteur?	Tout le groupe	