

## 10 | 2011

### Thème du mois – Sommaire

Du général au particulier	2
Aspects sécuritaires	3
Exercices – Adopter la bonne attitude	4
Exercices – Agir	6
Exercices – Stabiliser	8
Leçons	10
Tests	12
Conseils	13

### Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Degrés scolaires: Préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: Débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: Acquérir et appliquer
- Formes de mouvement: Courir et sauter, se tenir en équilibre, glisser et dérapé



## Glisser sur la neige

**Le ski et le snowboard figurent toujours parmi les activités sportives préférées des Suisses. Le rapport «Sport Suisse 2008» l'atteste. Le thème de ce mois s'adresse aux plus petits et montre comment les enthousiasmer pour ces disciplines hivernales.**

Qui n'a jamais observé dans un «Swiss Snow Kids Village» des moniteurs compétents prêts à distiller maints conseils à de petits skieurs en devenir? A côté de ces écoles de sports de neige où la mascotte Snowli fait des émules, de nombreux clubs et sociétés préparent les plus jeunes aux joies de la glisse en leur offrant des activités polysportives durant les mois sans neige.

### Moniteurs pour enfants depuis 2002

[Swiss Snowsports](#) – l'organe faîtière pour la formation des professeurs de sports de neige en Suisse – s'est très tôt intéressé à la formation des plus jeunes. Il offre d'ailleurs depuis 2002 un [cursus spécifique](#) afin de former des moniteurs pour enfants. Du «[Swiss Snow Kids Village](#)» à la «[Swiss Snow League](#)», le petit sportif peut suivre toutes les étapes qui lui permettent d'acquérir les compétences clés pour évoluer sur la neige. Le manuel d'enseignement qui s'appuie sur le concept d'enseignement des sports de neige est une base solide pour les entraîneurs de club qui entendent construire un enseignement évolutif avec les enfants.

### Un travail interdisciplinaire

Sur la base des «Racing Basics» de [Swiss-Ski](#), un document de travail – destiné à l'entraînement des enfants et publié dans le supplément «[Academy](#)» de la revue spécialisée «Swiss Snowsports» – a été rédigé avec la collaboration de Swiss Snowsports. Les «Racing Basics 1-3» ont été élaborés pour des groupes cibles bien précis en lien avec la [formation de moniteurs assistants de club de Swiss-Ski](#) et avec [celle de moniteurs J+S-Kids](#). En accord avec la philosophie de J+S-Kids, les «Racing-Basics» ont été adaptés aux différentes disciplines. Les documents didactiques qui en résultent doivent permettre de tirer des parallèles entre les différentes disciplines que sont le ski, le snowboard et le ski de fond. Un autre objectif de ce travail est de proposer aux moniteurs un fil rouge qui leur permette d'élaborer un enseignement ciblé, ludique et varié.

### Soutien didactique

Un extrait de ce document est à découvrir dans le cadre du thème de ce mois. L'accent est mis exclusivement sur le ski et le snowboard pour des enfants en âge J+S-Kids (5 à 10 ans). Des contenus (exercices, leçons, moyens didactiques) pour le ski de fond sont toutefois disponibles sur [mobilesport.ch](#). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Du général au particulier

**Polyvalence, apprentissage par les métaphores et par imitation, puis spécialisation: une méthode idéale pour motiver les enfants à s'engager durablement dans une discipline sportive.**

Les enfants ont un grand besoin de mouvement, c'est pourquoi J+S-Kids s'oriente vers le modèle des [formes de base du mouvement](#).

Pour les sports de neige, il s'agit avant tout des formes de base «se tenir en équilibre» et «glisser et dérapé». Afin d'élargir l'éventail des formes motrices, il s'avère judicieux, lors de l'échauffement, de proposer des jeux avec du petit matériel, balles et ballons par exemple. Les enfants peuvent ainsi exercer les formes de mouvement «lancer et attraper» et «courir et sauter». D'autres jeux et exercices d'échauffement permettent de développer les formes «grimper et prendre appui», «rouler et tourner» et enfin «lutter et se bagarrer».

Certaines formes de mouvement jouent un rôle essentiel pour les sports de neige: tourner par exemple – compris comme rotation autour de son propre corps – est la condition préalable à une rotation de 360° lors d'un saut sur un tremplin. Quant au rythme, il remplit une fonction d'orientation importante dans tous les mouvements.

## Réflexions de base

L'apprentissage à l'aide de métaphores et celui par imitation (montrer – reproduire) assument une fonction centrale dans l'apprentissage moteur. Présenter des tâches à l'aide d'images, en lien avec une histoire qui se déploie sur plusieurs leçons, s'avère très efficace avec les jeunes enfants.

Il s'agit de transformer l'univers de la neige en grande place de jeu. Les enfants eux-mêmes découvrent des possibilités souvent insoupçonnées que le moniteur n'a plus qu'à exploiter judicieusement. Ainsi, un amoncellement de neige fraîche en bordure de piste peut offrir un terrain idéal pour partir dans un nouveau monde que les enfants créent au gré de leur imagination. Et pas besoin de gros matériel pour cela! En grandissant, les enfants améliorent leur capacité de concentration et peuvent résoudre des tâches de plus en plus complexes. En outre, les petits défis et autres concours prennent une signification croissante.

## «Racing Basics»

Les trois premiers «[Racing Basics](#)» sont les bases essentielles qui doivent être acquises dès le départ et qui accompagneront le skieur tout au long de sa carrière. Il s'agit d'aptitudes transdisciplinaires:

- **Adopter la bonne attitude:** Une position de base dynamique revêt une importance centrale pour l'exécution d'un mouvement de grande qualité. Elle permet en tout temps de conduire ses skis ou sa planche dans la direction voulue. La bonne position est celle d'une attitude centrée du corps sur les skis ou sur la planche. La musculature du tronc est stabilisée et les articulations sont légèrement fléchies.
- **Agir:** Il s'agit en première ligne de la gestion active des différentes forces qui s'exercent sur le sportif. Le centre de gravité se déplace tant verticalement qu'horizontalement (virages, sauts). Le skieur doit aussi s'adapter aux irrégularités de la piste. L'accent doit être mis ici sur les mouvements clés (flexion/extension, rotation, bascule/angulation).
- **Stabiliser:** Après la phase active, le centre de gravité est stabilisé dans la nouvelle direction du mouvement. Le tronc joue ici un rôle de stabilisateur en permettant d'éliminer les mouvements parasites susceptibles de créer des déséquilibres. Une activation ciblée des muscles stabilisateurs du tronc permet en outre de transmettre l'énergie de la rotation et de maintenir la position optimale.

# Aspects sécuritaires

**Le moniteur est un modèle. Il doit être conscient de sa responsabilité vis-à-vis des enfants, des parents, du club ou de l'école.**

Une leçon bien planifiée, qui tient compte des capacités et des besoins des enfants et qui respecte les principes méthodologiques de base, remplit déjà les recommandations sécuritaires de base.

Le moniteur doit connaître les [règles de conduite FIS](#) et les [directives pour skieurs et snowboardeurs SKUS](#), les consignes de J+S relatives au ski hors-piste ainsi que le comportement à adopter en cas d'accident. Les documents didactiques publiés par les différentes instances – [Jeunesse+Sport](#), [SKUS](#), le [bpa](#) ou encore la [Suva](#) – font le point sur tous ces aspects. Il existe en effet des règles de sécurité particulières lorsque l'on travaille avec de jeunes enfants de 5 à 10 ans:

## Equipement

- Prévoir des habits adaptés aux conditions (froid, vent, soleil, neige), un casque et de la protection solaire.

## Sur les remontées mécaniques (télésiège et téléski)

- Le moniteur se place au milieu du groupe sur un **télésiège**. Pour les plus petits (moins de 125 cm), le danger existe qu'ils glissent sous la barre. C'est pourquoi un adulte prendra place à leurs côtés. Il est impératif d'expliquer aux enfants ce qu'ils doivent faire au départ et à l'arrivée du télésiège (monter et descendre).
- Avant la première montée à **téléski**, le moniteur apprend le maniement de l'archet à l'arrêt (archet d'exercice). Puis il organise la prise d'archet (soutien) et le lâcher. Il informe aussi les enfants sur l'attitude à adopter en cas de chute, à savoir attendre sur le côté de la piste. Le moniteur monte en dernier afin d'avoir une vue d'ensemble du groupe.

## Sur la piste (organisation générale)

- Pour l'enseignement des 5 à 10 ans, il faut privilégier les pistes courtes avec une bonne visibilité, proches de la station ou d'un restaurant (pauses, toilettes, etc.). La leçon gagne en sécurité et en efficacité grâce aux distances réduites. Si le choix se porte sur des pistes plus longues, avec de grands changements de direction, des croisements, des traversées de téléskis, le moniteur doit impérativement fixer des lieux de regroupement précis. Pour optimiser l'enseignement et assurer la sécurité, il est judicieux d'effectuer plusieurs fois la même piste, avec les mêmes haltes intermédiaires. Pour cela, le moniteur doit être capable de lire la piste afin de proposer des trajectoires et des arrêts aux endroits les plus appropriés.
- Les arrêts ne s'effectuent qu'aux endroits bien dégagés, sur les côtés de la piste. Les enfants savent qu'ils ne doivent pas skier trop près les uns des autres, ni freiner brusquement derrière un camarade (risque de collision). En outre, chaque enfant connaît son moniteur et porte sur lui une feuille avec les informations importantes.
- Les enfants évaluent difficilement leur propre vitesse et celle des autres, ce qui augmente le risque de collision! Le moniteur est donc là pour anticiper les problèmes et donner les instructions adéquates!
- Les enfants ne voient pas le danger lorsqu'ils traversent un téléski ou qu'ils croisent une autre piste. Le moniteur montre l'exemple et prend soin de limiter au maximum les risques potentiels.
- Lorsque les enfants accomplissent une descente ou qu'ils effectuent un exercice, ils ont tendance à oublier tout le reste. Le moniteur doit garder la vue d'ensemble et savoir en permanence qui fait quoi et où!
- Afin de maintenir la concentration et d'éviter les coups de fatigue, le moniteur garde sur lui un ravitaillement «de secours» (barres de céréales, sucre de raisin, eau, thé, etc.).

# Exercices – Adopter la bonne attitude

Pour consolider la position de base idéale, on peut recourir aux expériences par contrastes. Les trois mouvements clés – flexion/extension, rotation, bascule/angulation – servent d'orientation dans cette optique. Afin d'augmenter la difficulté, les exercices peuvent se combiner à volonté.

Le recours à une histoire pour illustrer les mouvements s'avère précieux avec les enfants.

## Snowboard

### Jus de pomme et jus de poire

Pendant qu'ils pressent les pommes et les poires, les enfants expérimentent les positions extrêmes – centre de gravité très en avant ou très en arrière.

Avec cet exercice, ils prennent conscience du rôle de la position centrée pour la stabilité du corps et comme point de départ pour toutes les actions.

Chaque enfant reçoit une pomme et une poire fictives. Il place la pomme sous le pied avant et la poire sous le pied arrière. Les enfants cherchent un tronçon de piste plat et se déplacent en «fullbase» (planche à plat). Ils essaient de mettre tout leur poids sur la pomme pour l'écraser puis sur la poire pour faire de même.

#### Variante

- Glisser sur la carre et non en «fullbase».

#### Plus facile

- Les enfants pressent les fruits debout sur une surface plane.

#### Plus difficile

- Ils pressent d'abord la pomme puis la poire avec une telle pression que les jus sont éjectés vers le milieu, ce qui donne un jus multifruits.



### Ascenseur imaginaire

Pendant leur montée en ascenseur, les enfants adoptent des positions très basses puis très hautes. Ils identifient ainsi dans cet exercice la position légèrement fléchie comme le point de départ idéal pour d'autres actions.

Sur une piste bien dégagée, par deux, les enfants «prennent l'ascenseur» qui les mène à la cave, au rez-de-chaussée et à l'attique. L'enfant qui suit annonce à son camarade de devant à quel étage ils doivent se rendre. Après quelques «montées et descentes», ils inversent leurs rôles.

#### Variante

- L'enfant de devant annonce l'étage et le camarade qui suit adopte la position adéquate en fonction de l'information verbale.

#### Plus facile

- Le moniteur montre les différents étages tout en glissant le long d'une piste peu pentue. Les enfants essaient de nommer les étages parcourus.

#### Plus difficile

- L'ascenseur passe rapidement d'un étage à l'autre.
- L'ascenseur reste bloqué à un étage donné.

**Matériel:** Une corde. Le bout de la corde attachée aux hanches touche la planche au rez-de-chaussée. A l'attique, la corde pend librement dans l'air, tandis qu'à la cave elle repose en grande partie sur la planche.



#### Les images valent parfois mieux que des mots!

Les illustrations des douze exercices peuvent être téléchargées au format PDF. Un document à imprimer, plastifier et glisser dans la poche de la veste d'hiver. [Pour un enseignement en images](#)

## Ski

### La ballerine et le sumotori

Grâce à ces deux images, les enfants apprennent à varier l'écartement des jambes en ski parallèle. Avec cet exercice, ils expérimentent l'importance de la position stable comme point de départ d'actions ultérieures.

L'image que véhiculent les deux exemples choisis permet déjà de poser le décor lors de la préparation à la leçon. Si la position parallèle des skis est commune aux deux figures, l'écartement sera différent: large pour le sumotori et très serré pour la danseuse.

#### Variantes

- Adopter une position des jambes en «X» ou en «O» pour les deux figures.
- Le sumotori rencontre le roi des lutteurs dans la «sciure» (neige fraîche).
- La ballerine danse à travers champs.

#### Plus facile

- Les apprentis ballerines et sumotoris ne sont pas encore capables de prendre des positions extrêmes.

#### Plus difficile

- Les deux jeunes sportifs campent sur leurs positions en équilibre sur une jambe.
- La ballerine se faufile dans une ruelle marquée par de petits cônes, le sumotori suit la même trajectoire mais il conduit ses skis en dehors du couloir.



### Conduite sportive

Au cours de cet exercice, les enfants s'inspirent de l'image de la conduite automobile – avec une pédale d'accélérateur et une pédale de frein seulement. L'objectif est de répartir de manière différenciée le poids du corps vers l'avant et vers l'arrière, tout en gardant une position centrée.

Les enfants sont debout sur deux pédales fictives, le frein et l'accélérateur. La pédale d'accélérateur est activée lorsqu'ils déplacent leur poids sur les orteils, celle du frein lorsque l'appui est marqué sur les talons.

#### Variantes

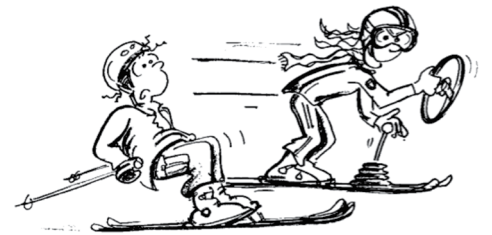
- Expériences extrêmes: centre de gravité très en arrière puis très en avant.
- Associer les positions avec les vitesses: passer la 1<sup>e</sup>, la 2<sup>e</sup>, la 3<sup>e</sup> vitesse, puis rétrograder.
- Par deux, l'un derrière l'autre. Le second annonce: «Met les gaz!» ou «Freine!»

#### Plus facile

- L'enfant conduit une voiture de collection avec une pédale d'accélérateur très lente et hésitante.

#### Plus difficile

- On a affaire à une formule 1 qui réagit très vite.
- Accélérer avec un pied et freiner avec l'autre. Conduire avec les yeux fermés.



# Exercices – Agir

Une attitude proactive avec les mouvements clés facilite l'acquisition du saut et de la bascule chez les enfants. La flexion et l'extension actives au niveau de la cheville, du genou et de la hanche permettent de doser judicieusement la pression. Avec cette attitude, les enfants s'adaptent plus facilement aux variations du terrain et ils apprennent de manière ludique à générer des forces et à exploiter celles qui s'exercent de l'extérieur.

## Snowboard

### Sens dessus dessous

S'inspirant de l'exercice «[Ascenseur imaginaire](#)», cette forme vise à intégrer la flexion et l'extension de manière plus dynamique. Entre les éléments, l'enfant reprend toujours la position de base légèrement fléchie.

Un parcours avec deux sortes d'éléments placés en alternance est aménagé avec des bâtons ou autres piquets. Certains éléments doivent être franchis, d'autres représentent des tunnels. Les enfants parcourent la piste en effectuant les tâches prévues (flexions-extensions), sans toucher les éléments.

#### Variantes

- La suite des éléments est aléatoire, plusieurs éléments semblables pouvant se suivre.
- Le parcours peut être imaginé sans matériel: les bosses ou tas de neige pour les sauts, le bras du moniteur pour le tunnel.

#### Plus facile

- Choisir une piste plate.
- Choisir des obstacles bas et des tunnels hauts.

#### Plus difficile

- Aménager un parcours plus compliqué.
- Choisir une piste moins plate et régulière.
- Réduire la distance entre les éléments.



## Fourche suspendue

Dans cet exercice, il s'agit de s'accommoder au mieux des inégalités et obstacles naturels rencontrés sur la piste. L'image de la fourche suspendue qui absorbe les chocs et avale les dépressions illustre bien la tâche à accomplir, de même que celle du pilote qui conduit activement sa planche, évitant de se laisser guider par elle.

Le groupe cherche une piste large, non damée et bosselée. Les enfants traversent toute la piste sur la carre en essayant de garder la tête toujours à la même hauteur. Les jambes amortissent les irrégularités de la pente.

#### Variante

- Choisir des obstacles artificiels tels qu'on les rencontre dans les snowparks.

#### Plus facile

- Choisir un terrain peu pentu de manière à pouvoir glisser en «fullbase».

#### Plus difficile

- Lors de la phase de transition, accentuer l'extension avant ou après la bosse afin de pouvoir lester ensuite et donner de la vitesse.
- Par deux, sur une piste bosselée: démarrer et essayer d'accélérer au maximum.





## Ski

### Le nain et le géant

L'évocation du nain et du géant permet d'imager la différence entre la position élevée (extension) et la position abaissée (flexion). Des histoires qui mêlent ces deux types de personnages peuvent servir de fil rouge à ce type d'exercices.

Les géants et les nains se font face. Les premiers doivent se baisser (flexion) pour entrer en communication avec les seconds. Ces derniers essaient de se grandir pour se faire voir et entendre de leurs vis-à-vis imposants. En lien avec les virages, le géant fictif se tient au centre et les nains le contournent tout en effectuant des tâches imposées. Toujours en exploitant ces deux images, les enfants exercent d'autres mouvements clés (par exemple, le nain s'appuie contre le géant > mouvement clé: basculer) ou ils appliquent d'autres formes (formes combinées ou sauts).

#### Variante

- Jeux de rôles par deux: le nain suit le géant et essaie de lui passer entre les jambes.

#### Plus facile

- Choisir une piste plate: le nain tire la barbichette du géant ou chatouille ses orteils.

#### Plus difficile

- Le nain saute pour attraper la casquette du géant.



### Transpalette

Le dispositif repris dans cet exercice sert à illustrer l'action de soulever un objet vers le haut. L'image du transpalette permet aux enfants de visualiser les mouvements actifs d'extension (et de flexion) et de comprendre l'importance des pressions pour les différentes formes.

On explique aux enfants le principe de ce dispositif. Un bras de levier fictif est fixé aux pieds ou aux fesses.

#### Variantes

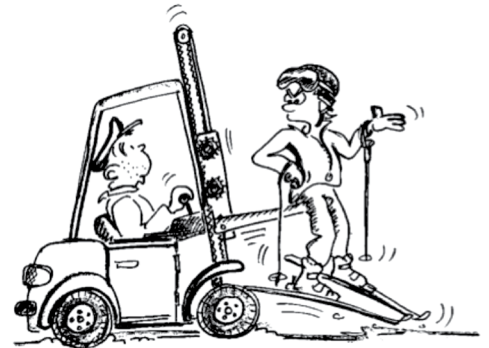
- A la place du transpalette, imaginer un ressort qui exerce une pression de bas en haut.
- Métaphores: «Léger et lourd» (moins de pression/beaucoup de pression); «Des traces dans la neige» (laisser de petites/de profondes traces).

#### Plus facile

- A l'arrêt sur un terrain plat et en mouvement sur une piste facile.

#### Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Appliquer dans d'autres formes (formes combinées, formes de sauts).



# Exercices – Stabiliser

Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

## Snowboard

### Bas les pattes!

Dans cet exercice, la liberté de mouvement des bras est volontairement réduite pour toutes les formes de mouvement appliquées. La tâche est donc beaucoup plus difficile pour les enfants qui se voient contraints de rechercher une grande précision de mouvements.

Les enfants doivent effectuer une tâche qu'ils maîtrisent relativement bien. Ils ont comme consigne de la remplir sans l'aide de leurs mains qui restent accrochées au bord inférieur de leur veste.

#### Variantes

- Croiser les bras.
- Transporter un gobelet rempli d'eau durant l'exercice.
- Tendre les bras en direction du «nose» et du «tail».

#### Plus facile

- Tenir la veste seulement avec la main antérieure ou postérieure.

#### Plus difficile

- Par deux, l'un derrière l'autre. Celui de devant montre la forme de mouvement et le second essaie de la reproduire.



## Pudding ou glace?

A l'aide de ces deux images, les enfants glissent tantôt le corps raide, tantôt le corps flasque. Cet exercice leur apprend à reconnaître les différentes tensions qu'ils peuvent imprimer à leur corps. Ils expérimentent ainsi lesquelles sont le mieux adaptées aux différents mouvements.

Les enfants glissent sur une petite pente tout en imaginant leur corps transformé en pudding. Puis ils enchaînent un second tronçon «dans la peau» d'un bâton glacé tout juste sorti du congélateur. Qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

#### Variante

- Durant le trajet, la glace fond lentement, ou alors le pudding commence à geler. A quelle température est-ce que je glisse le mieux?

#### Plus facile

- Se concentrer seulement sur le haut du corps avec l'image de la glace qui correspond bien aux enfants.

#### Plus difficile

- Lors d'une traversée un peu bosselée, les jambes sont relâchées (pudding) et le tronc tendu (glace).





## Ski

### Le petit berger

**Avec ses mains dans les poches ou un bâton à la main, le berger donne aux enfants une image qui facilite l'exécution de cet exercice. Il s'agit en effet d'éviter les mouvements inutiles des bras et de rester le plus stable possible avec le haut du corps.**

Sans les bâtons, les enfants placent leurs mains dans les poches (comme le petit berger), sur les genoux en faisant le dos rond (le berger regarde dans un trou de marmotte), ou ils les croisent derrière la tête (le berger admire un aigle dans le ciel). Si l'exercice est effectué avec les bâtons, les skieurs les croisent dans le dos ou les passent par-dessus les épaules.

#### Variantes

- Placer les bras non pas sur les genoux mais devant les genoux, en l'air.
- Tenir les bâtons en équilibre sur les coudes ou sur le dos des mains.

#### Plus facile

- Sur une piste sans difficulté.

#### Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Adapter et appliquer dans différentes formes (seulement sans bâtons).



### Jeu à l'élastique

**Chaque enfant reçoit pour cet exercice un élastique qui l'aidera à limiter les mouvements de bras inutiles et à stabiliser le haut de son corps.**

L'élastique mesure environ 1 m 50. L'enfant le fait passer autour de ses hanches et tient les extrémités devant lui. L'élastique doit toujours être tendu. Au début, il est utilisé pour soutenir les formes de virages, puis, à un niveau plus élevé, pour faciliter l'apprentissage des formes de sauts.

#### Variantes

- Passer l'élastique dans le creux des genoux (jarrets) et tendre les extrémités devant soi.
- Accélérer en tendant l'élastique, ralentir en le relâchant.

#### Plus facile

- Sur des terrains faciles à assez faciles, en relation avec les formes de virages.

#### Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste bosselée, en relation avec les formes de sauts.



# Leçons

**Une dizaine de leçons-types J+S-Kids pour chaque discipline sont disponibles sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) (voir page 11). Le tableau ci-contre se limite par conséquent à mettre en évidence les aspects essentiels et trans-disciplinaires de la conception d'une leçon.**

## Conditions cadres

Durée de la leçon: 60 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Environnement: Terrain pour débutants, pistes bleues et rouges

## Règles de jeu

Respect strict des règles de sécurité (voir les directives des sports de neige).

## Matériel de ski

Ski taillés, longueur jusqu'au menton; fixations contrôlées; chaussures et gants de taille adaptée; casque de taille adaptée et réglé correctement; lunettes.

## Matériel de snowboard

Planche de snowboard souple, longueur jusqu'à la poitrine/au menton; chaussures et gants de taille adaptée; casque de taille adaptée et réglé correctement; lunettes; protège-poignets et protection dorsale recommandés. Beaucoup d'enfants ont une position trop serrée sur le snowboard, ce qui rend plus difficile le maintien d'un bon équilibre. Placer les fixations de telle sorte que l'avant-bras de l'enfant ait de la place entre les fixations. Il y a plusieurs possibilités de régler l'angle des fixations. La différence entre les angles des fixations devrait être d'au moins 24° (angle anatomique des hanches). De bonnes expériences ont été faites avec un léger angle négatif à l'arrière. De cette manière, les enfants ont une position naturelle lors du dérapage, ce qui facilite le maintien de l'équilibre (p. ex. devant plus 24°, derrière moins 6°).

Organisation	
Mise en train	<p>15'</p> <p><b>Echauffement:</b> Chaque leçon commence par une mise en train qui prépare au thème de la leçon et qui introduit le fil rouge (histoire). Il ne faut pas que les enfants transpirent trop lors de cette phase initiale, sinon ils risquent d'avoir froid pour la suite.</p> <p><b>Rituels:</b> En début et en fin de leçon, les rituels permettent d'améliorer la concentration des enfants et d'instaurer ainsi un climat d'apprentissage favorable. Prévoir toujours le même lieu de rassemblement. Fixer les règles de comportement dès le départ et les associer avec des signaux visuels ou acoustiques identiques, reconnaissables par les enfants.</p> <p><b>Première descente:</b> Fixer les points de rencontre pendant cette première piste et si possible les combiner avec l'histoire choisie.</p>
Partie principale	<p>35'</p> <p><b>Du facile au difficile:</b> Commencer avec des tâches simples, ce qui permet aux enfants de se mettre en confiance.</p> <p><b>Du connu à l'inconnu:</b> Relier les nouveaux mouvements avec des formes connues. Ces dernières peuvent émaner d'autres disciplines sportives.</p> <p><b>Moins, c'est plus:</b> Choisir un ou deux exercices par thème, puis les combiner et les varier.</p> <p><b>Exiger sans surcharger:</b> Adapter les exercices aux compétences individuelles des enfants.</p> <p><b>Histoires et métaphores:</b> Les histoires décuplent la motivation des enfants. Ces derniers saisissent mieux les tâches motrices à l'aide de métaphores qu'avec de longues explications.</p> <p><b>Agir au lieu de parler:</b> Les enfants apprennent à skier ou à rider en pratiquant, non en écoutant.</p>
Retour au calme	<p>10'</p> <p><b>Fin de la leçon:</b> Prévoir suffisamment de temps pour permettre aux enfants de quitter l'histoire en douceur.</p> <p><b>Perspective:</b> Informer les enfants sur le contenu de la prochaine leçon.</p>

## Aperçu des leçons J+S-Kids de ski

N°	Titre de la leçon	Objectif(s)	Point(s) essentiel(s)	Niveau(x)
1	<a href="#">Découvrir l'espace «neige»</a>	Se déplacer, glisser	–	Simple
2	<a href="#">Découvrir la pente</a>	Glisser, dérapier, freiner	Se déplacer, glisser	Simple
3	<a href="#">Exercices d'adresse sur une pente facile</a>	Glisser, freiner, gagner en sécurité sur les skis	Glisser, s'arrêter	Simple
4	<a href="#">Changements de direction et virages</a>	Effectuer les premiers virages	Glisser, s'arrêter	Simple
5	<a href="#">Le livre de la jungle</a>	Tourner	Acquérir les virages	Simple/moyen
6	<a href="#">Vivre l'équilibre</a>	Gagner en sécurité sur les skis, améliorer l'équilibre	Conduire les virages de manière sûre	Moyen
7	<a href="#">Sauter</a>	Réaliser les premières expériences de saut sur la piste/ de petites bosses	Glisser, conduire les virages et freiner	Moyen
8	<a href="#">Rotation: la star du freestyle</a>	Effectuer différentes rotations (vales/180°)	Conduire les virages de manière sûre, sauter	Moyen/difficile
9	<a href="#">Vivre le rythme</a>	Rythmer	Conduire les virages de manière sûre, valser, sauter	Moyen/difficile
10	<a href="#">Chemins sûrs</a>	Sensibiliser à un bon comportement de sécurité sur la piste, aiguïser les sens	Conduire les virages	Simple/moyen/difficile

## Aperçu des leçons J+S-Kids de snowboard

N°	Titre de la leçon	Objectif(s)	Point(s) essentiel(s)	Niveau(x)
1	<a href="#">Découvrir l'espace «neige»</a>	Se déplacer, glisser	–	Simple
2	<a href="#">Découvrir la pente</a>	Dérapier	Se déplacer, glisser	Simple
3	<a href="#">Exercices d'adresse sur une pente facile</a>	Glisser, dérapier, gagner en sécurité sur le snowboard	Glisser, dérapier	Simple
4	<a href="#">Changements de carre</a>	Effectuer les premiers changements de carre	Glisser, dérapier	Simple
5	<a href="#">Le livre de la jungle</a>	Tourner	Acquérir les virages	Simple/moyen
6	<a href="#">Vivre l'équilibre</a>	Gagner en sécurité sur le snowboard, améliorer l'équilibre	Conduire les virages de manière sûre	Moyen
7	<a href="#">Sauter</a>	Réaliser les premières expériences de saut sur la piste/ de petites bosses	Glisser, conduire les virages et freiner	Moyen
8	<a href="#">Rotation: la star du freestyle</a>	Effectuer différentes rotations (vales/180°)	Conduire les virages de manière sûre, sauter	Moyen/difficile
9	<a href="#">Vivre le rythme</a>	Rythmer	Conduire les virages de manière sûre, valser, sauter	Moyen/difficile
10	<a href="#">Chemins sûrs</a>	Sensibiliser à un bon comportement de sécurité sur la piste, aiguïser les sens	Conduire les virages	Simple/moyen/difficile

# Tests

**Les tests représentent une aide didactique supplémentaire pour les moniteurs qui peuvent ainsi cibler certains aspects de leur enseignement et les évaluer. Ils font partie d'un plan d'études qui découle des manuels d'enseignement édités par Swiss Snowsports.**

Aussi bien les enfants que les adultes aiment mesurer leur niveau au moyen de différents tests. Ces évaluations donnent souvent un bel élan de motivation pour continuer à progresser. Les moniteurs d'un même cours se mettent d'accord sur les modalités (quoi? quand? sous quelle forme évaluer?) avant de proposer les tests qui donneront droit à une distinction. Ils choisiront aussi de remettre les récompenses éventuelles directement sur la piste, lors d'une soirée de parents ou à l'occasion de la fête du club par exemple. Les tests sont divisés en six «levels» (niveaux). Les détails des tests se trouvent dans les manuels d'enseignement publiés par Swiss Snowsports: le [volume 2 pour le ski](#) et le [volume 3 pour le snowboard](#).

Level	Ski	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'équipement</li> <li>• Monter en escalier et en ciseaux dans une pente douce</li> <li>• Descendre avec les skis parallèles dans la ligne de pente, s'arrêter avec des pas tournants amont</li> <li>• Glisser et freiner en chasse-neige</li> <li>• Chasse-neige tournant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'équipement</li> <li>• Accoutumance à la planche</li> <li>• Glisser, dérapier, s'arrêter</li> <li>• Premiers changements de direction (Basic Turn)</li> <li>• Exercices pour monter au téléski</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur la juste utilisation des remontées mécaniques</li> <li>• Monter en téléski de façon sûre</li> <li>• Descente en traversée et dérapage</li> <li>• Virage chasse-neige</li> <li>• Maîtriser une piste bleue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'utilisation correcte des infrastructures sportives</li> <li>• Monter en téléski de façon sûre</li> <li>• S'arrêter par contre-rotation</li> <li>• Valses («frontside» et «backside»)</li> <li>• Virages par pré-co-rotation (variantes de rotation)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur le comportement sur les pistes (<a href="#">règles FIS</a>)</li> <li>• Virer dans une forêt de mini-piquets</li> <li>• Tricks dans la ligne de pente et dans la traversée</li> <li>• Sauter sur un petit tremplin</li> <li>• Compétition (slalom géant/combi race) sur piste facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur le comportement sur les pistes (<a href="#">règles FIS</a>)</li> <li>• Sauter sur des sauts de petite taille</li> <li>• Petite descente en «fakie»</li> <li>• «Wheelie»</li> <li>• Virages par mouvements de bascule (variantes de bascule)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur la nature, le paysage et l'environnement</li> <li>• Dérapier et s'arrêter dans la descente en traversée et dans la ligne de pente</li> <li>• Descente dans les creux et les bosses</li> <li>• Pas tournant aval sur une piste légèrement inclinée terminant par un plat</li> <li>• Virage parallèle (dérapé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur la nature, le paysage et l'environnement</li> <li>• Sauter par un mouvement de «ollie»</li> <li>• Virages par mouvements d'élévation (variantes d'élévation)</li> <li>• Courtes phases de slide sur le «nose» et le «tail»</li> <li>• Descente «fakie» maîtrisée sur terrains faciles</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'échauffement</li> <li>• Virages parallèles de différents rayons sur piste rouge variée</li> <li>• Pas de patineur au plat</li> <li>• Virage sur le ski extérieur</li> <li>• Virage court sur piste facile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'échauffement</li> <li>• Slide 50/50 sur un rail facile</li> <li>• Petits virages enchaînés</li> <li>• Virages par mouvements d'abaissement (variantes d'abaissement)</li> <li>• «Nose» et «tail turn» (frontside)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur l'évolution du matériel</li> <li>• Virages parallèles dans un couloir de piquets</li> <li>• Tricks: «fakie» (introduction), valse, virage sur le ski intérieur</li> <li>• Sauter: saut en extension</li> <li>• Compétition (slalom géant) sur piste variée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur le réglage du matériel (tuning)</li> <li>• Virages carvés</li> <li>• Variantes de «straight» avec «grab» sur un saut de taille moyenne</li> <li>• Maîtrise de pente avec variation</li> <li>• Deux 180° différents sur la piste</li> </ul>

# Conseils

## Bibliographie

- Alchenberger, P., Spreiter, G. (2011). Kids im Schnee. Muri: Swiss-Ski.
- Gadiant, V. (2010). Ski (vol. 2). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Läubli, P. (2010). Ski alpin: Concept Racing. Muri: Swiss-Ski.
- Semadeni, R. (2010). Snowboard (vol. 3). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Terribilini, M., Sakobielski, J. (2009). Cahier pratique «mobile» 45: Sport de neige. Macolin: OFSPO.
- Kindschi, N., Kindschi R., Sonderegger, H. (2009). Cahier pratique «mobile» 58: Ski de fond Kids. Macolin: OFSPO.

## Liens

- Jeunesse+Sport
- Swiss-Ski
- Swiss Snowsports Association
- Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige SKUS
- bpa – Bureau de prévention des accidents

## Ce thème du mois a été réalisé avec la collaboration de:

Pia Alchenberger, Swiss-Ski  
Peter Läubli, Swiss-Ski  
Roland Herzig, «Team Sports de neige Macolin»  
Isa Jud, «Team Sports de neige Macolin»  
Beat Howald, Swiss Snowsports

## Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteurs

Daniel Friedli, chef de discipline J+S  
Snowboard  
Domenic Dannenberger, chef de discipline  
J+S Ski

### Rédaction

mobilesport.ch

### Traduction

Véronique Keim

### Photo de couverture

Franz Feldmann, Swiss-Ski

### Illustrations

Leo Kühne

### Graphisme

Médias didactiques, HEFSM