# mobilesport.ch

# Ski - Agir: 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.



Illustration: Leo Kühne

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).

#### **Variantes**

• 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.

**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.

Source: Domenic Dannenberger, chef de discipline J+S Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO