

Glisser sur la neige: Ski et snowboard avec les enfants

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.



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 (photo: Swiss-Ski).

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 fédérateur 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](#).

Thème du mois

- [Glisser sur la neige](#) (pdf)

Articles

- [Du général au particulier](#)
- [Aspects sécuritaires](#)

Moyens didactiques

- [Modèles de leçons de ski et de snowboard](#)
- [Pour un enseignement en images](#)

Exercices

Adopter la bonne attitude – Snowboard

- [Jus de pomme et jus de poire](#)
- [Ascenseur imaginaire](#)

Adopter la bonne attitude – Ski

- [La ballerine et le sumotori](#)
- [Conduite sportive](#)

Agir – Snowboard

- [Sens dessus dessous](#)

- Fourche suspendue

Agir - Ski

- Le nain et le géant

- Transpalette

Stabiliser - Snowboard

- Bas les pattes!

- Pudding ou glace?

Stabiliser - Ski

- Le petit berger

- Jeu à l'élastique

Leçons de ski

- Leçon 1: Découvrir l'espace «neige»

- Leçon 2: Découvrir la pente

- Leçon 3: Exercices d'adresse sur une pente facile

- Leçon 4: Changements de direction et virages

- Leçon 5: Le livre de la jungle

- Leçon 6: Vivre l'équilibre

- Leçon 7: Sauter

- Leçon 8: Rotation - la star du freestyle

- Leçon 9: Vivre le rythme

- Leçon 10: Chemins sûrs

Leçon de snowboard

- Leçon 1: Découvrir l'espace «neige»

- Leçon 2: Découvrir la pente

- Leçon 3: Exercices d'adresse sur une pente facile

- Leçon 4: Changements de carre

- Leçon 5: Le livre de la jungle

- Leçon 6: Vivre l'équilibre

- Leçon 7: Sauter

- Leçon 8: Rotation - la star du freestyle

- Leçon 9: Vivre le rythme

- Leçon 10: Chemins sûrs

Test

- Six niveaux d'évaluation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO