



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Ski de fond

Auteurs

Regina et Nic Kindschi

Conditions cadres

Âge	5-10 ans
Taille du groupe	8-12 enfants
Environnement du cours	Plat, terrain de jeu, légère pente, neige haute, jardin de jeux
Aspects de sécurité	Respecter les règles de sécurité (voir les recommandations de sport de neige)
Durée d'une leçon	>60min
Idées principales	⇒ Equilibre

L'équilibre est une capacité de base en ski de fond

Garder l'équilibre en marchant avec les skis.

Garder l'équilibre en glissant sur les skis.

Garder l'équilibre la carre, en tournant, en dérapant.

⇒ **Rythme**

Le rythme est un soutien important pour apprendre le mouvement

Le rythme comme soutien.

Le rythme ça veut dire: le mouvement exact en bon moment.

Le rythme comme accompagnement avec des mots.

⇒ **Terrain**

Un terrain adapté au niveau est une aide d'apprentissage

Dans le terrain on peut apprendre autant qu'avec un moniteur.

Des terrains différents aident à réaliser ses propres expériences de différents mouvements.

Le terrain aide à développer des automatismes et des réflexes.

⇒ **Enseignement**

Enseigner à des enfants demande des contenus et des méthodes spécifiques

Les enfants savent faire du ski de fond avant qu'ils comprennent ce qu'ils font

Apprendre est plus important que d'enseigner.

Les enfants ne sont pas des petits adultes, ils ont leur propre monde.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Traces dans la neige (découvrir, faire des expériences)	Marcher, glisser	Le plaisir a découvrir une activité physique	Simple
2	Au pays des contes (imiter, vivre)	Marcher, courir, monter, descendre	Le plaisir à imiter et expérimenter	Simple
3	Jardin de jeu (jouer et expérimenter)	Glisser, descendre, dérapier, freiner	Le plaisir au jeu	Simple
4	Skier en équilibre (défi, courage)	Descendre, freiner, développer la créativité	Courage, prendre du risque	Simple, moyen
5	Le monde des magiciens, des fées, des animaux (fascination, tension)	Varié, découvrir, faire ses propres expériences	Envie de participer à des histoires	Moyen
6	Skating (vivre, inspiration)	Varié, découvrir, faire ses propres expériences	Le plaisir d'être un artiste en mouvement	Moyen
7	Cirque (expérimenter et créer)	Sécurité sur les skis, améliorer l'équilibre	Envie d'expérimenter	Moyen
8	Jeux olympiques (motivation, être compétitif)	Petits jeux en groupe	Motivation pour se mesurer aux autres	Moyen, difficile
9	Fun Park (risque, courage, plaisir)	Passage de creux et de bosses, sauts, portes, etc.	Le courage fait du bien	Moyen, difficile
10	Parc sauvage (découvrir la nature)	Parcours d'agilité	Envie de faire des aventures	Moyen, difficile



Matériel

- Skis de fond avec des écailles ou à farter
- Longueur de ski correspondant environ à la taille
- Longueur des bâtons jusqu'aux aisselles
- Chaussures avec fixations correspondantes
- Gants chauds, bonnet, veste contre le vent, lunettes de soleil

Conseils

Les enfants...

- ... apprennent vite parce qu'ils n'éprouvent pas de gêne d'être des débutants
- ... apprennent de leurs propres expériences;
- ... ont besoin d'occasions pour s'entraîner, jouer et expérimenter;
- ... ont besoin d'un cadre large dans lequel ils peuvent expérimenter;
- ... n'aiment pas des explications longues car l'attention est courte;
- ... développent la technique plus facilement en jouant;
- ... aiment des contes qui contiennent des moments de tensions;
- cherchent le défi osent prendre des risques;
- ... n'aiment pas seulement consommer, ils aiment aussi pouvoir faire preuve de créativité;
- ... ont besoin de bons moniteurs à leurs bons soins.