



J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 1

Traces dans la neige

Auteurs

Nic et Regina Kindschi

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-10 ans
Taille du groupe 8-12 enfants
Env. du cours terrain plat, balisé ou hors piste
Aspects de sécurité voir Documentation de base

Objectifs/But d'apprentissage

Vivre la neige et découvrir l'environnement. Apprendre à connaître les skis et faire les premières expériences. Chercher l'équilibre sur les skis en mouvement. Développer les sensations pour marcher, diriger et glisser sur les skis.

Indications

Les propres expériences développent l'équilibre, les réflexes et les automatismes nécessaires pour faire des changements.

Des consignes et des conseils clairs garantissent une meilleure sécurité et de bonnes conditions d'apprentissage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Se connaître <ul style="list-style-type: none">- S'aligner l'un derrière l'autre, se tenir par les épaules, chanter une chanson et danser une polonaise- Marcher et se donner le bras à chaque rencontre, faire un tour ensemble et dire son nom.	Tout le groupe ensemble	Sans ski et sans bâton
5'	Mettre les bâtons et les skis <ul style="list-style-type: none">- Ouvrir la fixation (connaître le système).- Fixer les skis avec l'aide des bâtons.- Nettoyer la semelle des souliers.- Mettre les bâtons correctement.	Tous en cercle	Ski, bâtons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Premier pas <ul style="list-style-type: none">- Marcher de côté et tourner en rond (carrousel).- Sur place: pousser les skis en avant et en arrière.- Chanter tout en jouant (chant du petit lutin).	Tous ensemble En cercle, dans la même direction et sur place	Avec les skis et les bâtons
10'	Faire des traces sur le plat <ul style="list-style-type: none">- Dessiner un soleil en marchant sur place (ski en position «canard»).- Idem mais avec les talons écartés.- Dessiner un «huit».- Dessiner des maisons, un arbre etc. et deviner le motif.	En commun Sur un terrain de jeux Event. hors piste A deux, en groupe	
10'	Marcher avec les deux skis <ul style="list-style-type: none">- Dessiner des traces parallèles en marchant l'un à côté de l'autre.- Commencer lentement et augmenter progressivement la vitesse.	Tous ensemble Traces parallèle	Avec skis, sans bâton



15'	Qui sait... <ul style="list-style-type: none">- Faire des tous petits pas / des grand pas?- marcher comme un nain ou comme un géant?- Faire le moins de pas possibles sur une certaine distance?- Skier le plus vite de A à B?- Créer des formes et des positions?	Individuellement Distance marquée Drapeaux	Avec skis, sans bâton
15'	Glisser sur les deux skis <ul style="list-style-type: none">- Le cheval et l'attelage: un enfant (avec les skis) se laisse tirer avec les bâtons par son partenaire (sans ski).- Glisser tout droit en poussant avec les bâtons.- Faire quelques pas et glisser le plus longtemps possible	Deux par deux individuel	Skis, bâtons, évent. piquets
10'	Petites compétitions <ul style="list-style-type: none">- Le maître et son chien: Est-ce que le chien peut attraper son maître sur une distance de A à B?- Le chien et le chat: Départ au milieu du terrain (comme jour et nuit).	Deux par deux	Avec skis, sans bâton
5'	Qui a peur du bonhomme de neige? Tape avec toujours plus de bonhommes de neige).	En groupe Terrain délimité	Avec skis, sans bâton

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Retour au calme Tout le groupe forme un escargot dans la neige et se dit au revoir.	L'un derrière l'autre	Skis, bâtons