



J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 2

Au pays des contes

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 à 12 enfants
Env. du cours terrain plat, balisé ou hors piste, petits obstacles
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Vivre avec la neige et découvrir l'environnement.

Sous forme ludique, améliorer l'équilibre sur les skis. Choisir et découvrir un terrain permet aux enfants de progresser tout en développant des sensations en marchant ou en courant, au plat, dans les différentes façons de monter et de glisser en descente.

Indications

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

Des devoirs, des conseils claires aident à augmenter la sécurité et favorisent un bon climat d'apprentissage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Lutin - Un lutin fait une visite au pays des contes: skier librement - Se connaître: le lutin demande à chaque enfant son nom et un geste (ex. 1x frapper dans les mains) ou de faire une statue (pantin).	Tout le groupe Skier librement dans le terrain de jeu Les autres enfants répètent le nom et le geste et puis ils continuent leur chemin.	Sans ski et sans bâton
5'	S'asseoir et se lever - Le moniteur imite des mouvements qui ont été démontré par les enfants (exercice précédent). - Celui qui reconnaît ce geste s'assoit ou fait une roulade de côté ou répète son nom. - Balançoire: 2 enfants se donnent les mains et s'assoient puis se lèvent en alternance.	Tout le groupe Deux par deux, l'un en face de l'autre	Sans ski et sans bâton

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Traverser la forêt - Faire son propre parcours sans toucher les bâtons. - Passer ou sauter par dessus les bâtons. - Chanter tout en jouant: chant du lutin.	Disperser les bâtons par terre S'imaginer que les bâtons sont des troncs d'arbre	Avec les skis, sans bâton
10'	La forêt est un labyrinthe - Un groupe fait un tour et cherche les traces d'un ours. - La deuxième équipe construit un labyrinthe. - Qui trouve la sortie du labyrinthe?	Deux groupes En alternant Poser les bâtons par terre pour le labyrinthe	Avec les skis, sans bâton
10'	Monter - Position sapin: dessiner un sapin seul ou en groupe. - Monter en escalier seul ou en groupe.	En légère pente Formation «mille-pattes»	Avec les skis, sans bâton



15'	Glisser <ul style="list-style-type: none">- Debout comme un pingouin.- Extension/flexion comme un kangourou.- Sur une jambe comme un flamant rose.- En position de télémark comme un petit nain.	Individuellement	Avec skis et bâtons
15'	Freiner et s'arrêter <ul style="list-style-type: none">- Chasse-neige- Pas tournant au plat.- Faire un virage et s'arrêter.- Descente synchronisée en tenant un piquet.	Individuel Deux par deux	Skis, bâtons, évent. piquets
10'	Exercice de réaction <ul style="list-style-type: none">- Le lutin touche un enfant pour signaler le départ.- Conte: un mot clé indique le départ.	Tous en colonne	Avec les skis et les bâtons
5'	Changement de côté <ul style="list-style-type: none">- Quel groupe a changé de côté le plus vite?- Différentes positions de départ: assise, faire une rotation avant le départ.	Deux groupes Terrain délimité	Avec les skis et les bâtons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Retour au calme <ul style="list-style-type: none">- Faire des petites tapes sur le dos, masser le dos.- S'asseoir sur les genoux de celui qui est derrière.	L'un derrière l'autre En cercle	Sans ski, sans bâton