



## J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 3

# Jardin de jeux

### 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  
Env. du cours terrain plat, balisé ou hors piste, petits obstacles  
Aspects de sécurité voir Documente de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Vivre la neige et découvrir l'environnement sous forme ludique. Améliorer l'équilibre sur les skis, choisir son terrain permet aux enfants de progresser, de développer des sensations. Soit en marchant, en courant au plat ou avec différentes façons de monter et de glisser en descente.

### Indications

Ces propres expériences développent l'équilibre, ainsi que les réflexes et automatismes nécessaires pour faire des changements. Jouer en skiant améliore l'équilibre et fait que les enfants ont ensuite un grand répertoire de mouvements.

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'	<b>Avec les gants</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Marcher librement, lancer et attraper son gant.</li><li>- Prendre un gant dans les mains, le tourner autour du corps.</li><li>- En cercle: écarter les jambes et faire un «huit» avec le bras tendu tout en tenant un gant.</li><li>- Penché de côté, un bras tendu par-dessus la tête, donner un gant au suivant en faisant un tour du cercle, jusqu'à ce que l'enfant retrouve son gant.</li><li>- Je traîne mon balai»: un enfant pose le gant derrière un autre et se sauve. Si quelqu'un est attrapé, il montre un exercice.</li></ul>	Tout le groupe  Groupe sur un cercle  Les arbres bougent dans le vent  Event. avec deux gants, ou changer de direction	Avec ski et sans bâtons
5'	<b>Tomber et se relever</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Marcher librement: au signal du moniteur, les enfants se laissent tomber et se relèvent le plus vite possible.</li><li>- Même exercice, mais se relever et essayer d'attraper le moniteur.</li></ul>	Qui est le plus vite?  Qui rejoint le plus vite le moniteur?	Avec les skis, sans bâtons



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Estafettes</b> - Tourner autour d'une marque. Variantes: - A un signal donné (cloche), les enfants effectuent un tour complet autour de la marque. - Tout le groupe court en même temps Estafette: Le premier enfant prend le deuxième avec, effectuent le parcours, prennent le troisième etc. jusqu'à ce que tout le groupe court.	3-4 enfants par groupe  Donner le départ au suivant avec une tape	Avec les skis et les bâtons
10'	<b>Jeux</b> Qui arrive à glisser le plus longtemps possible sur un ski? D'abord faire une double poussée, s'arrêter quand on n'arrive plus à glisser sur une jambe.	En commun  Sur un terrain de jeux	Avec les skis et les bâtons
10'	<b>Jardin de jeux: 1) Forêt de piquets</b> Slalom au plat, skier librement deux par deux, l'un derrière l'autre faire un tour de chaque piquet	Individuellement Deux par deux ou en groupe	Avec les skis et les bâtons, piquets
10'	<b>Jardin de jeux: 2) Tunnels</b> - Portes au plat (par ex. 2 piquets en croix), skier librement. - Qui traverse le plus possible de tunnels? - Même exercice comme jeux d'attrape.	Individuellement Deux par deux ou en groupe	Avec les skis et les bâtons, piquets
10'	<b>Jardin de jeux: 3) Montagnes russes</b> - Sur un parcours imitant les montagnes russes, faire des changements de direction - Deux par deux faire une poursuite ou une compétition	Individuellement  Deux par deux ou en groupe	Avec les skis et les bâtons, piquets
10'	<b>Jardin de jeux: Parcours de scooter</b> Faire la trottinette sur un ski au plat ou dans les traces. Changement de ski. Variantes: - Avec les bâtons comme balancier - Side-car - Tenir le partenaire par les épaules	Individuellement, deux par deux ou en groupe	Avec un ski, sans bâton, piquets
10'	<b>Jardin de jeux: Imitation du pédalo</b> Skier comme un pédalo. Travailler l'équilibre (fléchir et tendre la jambe).	Succession de creux et de bosses (hauteur: demi-longueur de jambes; espace entre deux trous: 12 pieds) en alternance sur la trace gauche et la trace droite.	Avec les skis, avec ou sans bâtons

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Lire le journal</b> Qui peut s'approcher le plus près du lecteur du journal?	Tous l'un à côté de l'autre, plus un lecteur de journal.	Skis, bâtons