



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Snowboard

Auteur

Isa Jud, experte J+S Snowboard / commission de discipline Snowboard

Conditions cadres

Âge

5 à 10 ans

Taille du groupe

Max. 7 enfants

Environnement du cours

Terrain pour débutants, pistes bleues et rouges

Aspects de sécurité

Estimer la vitesse: Les enfants ont de la peine à estimer leur propre vitesse et celle des autres.

→ Attention danger de collision! Le moniteur doit toujours anticiper

Voir les dangers: Les enfants ne voient pas les dangers (croiser un télésiège, une autre piste, sauter en bord de piste).

→ Le moniteur est un exemple et indique continuellement les dangers d'une manière adéquate

S'oublier pendant un exercice: Quand les enfants font un exercice ou un concours, ils ont tendance à s'oublier.

→ Le moniteur doit savoir exactement où il veut réaliser un exercice/concours afin qu'aucun danger de collision ne subsiste.

Organisation au télésiège: Chez les petits enfants, le danger existe de glisser sous la barre de sécurité du télésiège. Il faut toujours installer une personne adulte à côté des petits enfants. Le moniteur s'assoit toujours au milieu du télésiège.

→ Tous les enfants savent exactement ce qu'il faut faire quand on monte ou descend d'un télésiège avant d'y aller pour la première fois.

Organisation de la classe en général: Sur la piste, le groupe s'arrête toujours en bord de piste, dans des endroits bien visibles. Les enfants savent qu'ils ne doivent jamais s'arrêter en-dessus du groupe (danger de collision).

Aperçu des leçons

| Nr. | Titre de la leçon | Objectif | Points essentiels | Niveau |
|-----|--|---|--|------------------------|
| 1 | Découvrir l'espace «neige» | Se déplacer, glisser | - | Simple |
| 2 | Découvrir la pente | Déraper | Se déplacer, glisser | Simple |
| 3 | Exercices d'adresse sur une pente simple | Glisser, déraper, gagner en sécurité sur le snowboard | Glisser, déraper | Simple |
| 4 | Vivre le changement de carre | Virages | Glisser, déraper | Simple |
| 5 | Le livre de la jungle | Appliquer les virages | Acquérir les virages | Simple/moyen |
| 6 | Vivre l'équilibre | Gagner en sécurité sur le snowboard, promouvoir l'équilibre | Conduire les virages de manière sûre | Moyen |
| 7 | Sauter | Eprouver sur les premières expériences de saut sur la piste/ petites bosses | Conduire les virages de manière sûre | Moyen |
| 8 | Tourner – la star du freestyle | Différentes rotations (valeses/180°) | Conduire les virages de manière sûre, sauter | Moyen/difficile |
| 9 | Vivre le rythme | Rythmer de différentes manières | Conduire les virages de manière sûre, valser, sauter | Moyen/difficile |
| 10 | Chemins sûrs | Thématiser et sensibiliser à un bon comportement de sécurité sur la piste. Aiguiser les sens. | Conduire les virages | Simple/moyen/difficile |



Règles de jeu

Respect strict des règles de sécurité (voir les directives des sports de neige).

Matériel

Ski taillés; longueur des skis jusqu'au menton; fixations de sécurité; souliers de ski et gants de taille adaptée; casque de taille adaptée et réglé correctement.

Beaucoup d'enfants ont une position trop serrée sur le snowboard, ce qui rend plus difficile le maintien d'un bon équilibre. Placer les fixations de telle sorte que l'avant-bras de l'enfant ait de la place entre les fixations. Il y a plusieurs possibilités de régler les angles des fixations. La différence entre les angles des fixations devrait être d'au moins 24° (angle anatomique des hanches). De bonnes expériences ont été faites avec un léger angle négatif à l'arrière. De cette manière, les enfants ont une position naturelle lors du dérapage, ce qui facilite le maintien de l'équilibre (p.ex. devant plus 24°, derrière moins 6°).

Trucs et astuces

Les enfants apprennent principalement par «démonstration-imitation». De ce fait, le moniteur devrait démontrer autant que possible.

Les exercices/images seront souvent variés. Le moniteur donne un cadre aux enfants dans lequel ils peuvent essayer tout seul.