

Snowboard avec des enfants: Leçons

Une dizaine de leçons-types J+S-Kids pour le snowboard sont disponibles sur mobilesport.ch. Le tableau ci-contre se limite à mettre en évidence les aspects essentiels et transdisciplinaires de la conception d'une leçon.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 60 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Environnement: Terrain pour débutants, pistes bleues et rouges

Règles de jeu

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

Matériel de snowboard

Planche de snowboard souple, longueur jusqu'à la poitrine/au menton; chaussures et gants de taille adaptée; casque de taille adaptée et réglé correctement; lunettes; protège-poignets et protection dorsale recommandés. 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 l'angle 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°).

Organisation	
Mise en train	15' Echauffement: Chaque leçon commence par une mise en train qui prépare au thème de la leçon et qui introduit le fil rouge (histoire). Il ne faut pas que les enfants transpirent trop lors de cette phase initiale, sinon ils risquent d'avoir froid pour la suite. Rituels: En début et en fin de leçon, les rituels permettent d'améliorer la concentration des enfants et d'instaurer ainsi un climat d'apprentissage favorable. Prévoir toujours le même lieu de rassemblement. Fixer les règles de comportement dès le départ et les associer avec des signaux visuels ou acoustiques identiques, reconnaissables par les enfants. Première descente: Fixer les points de rencontre pendant cette première piste et si possible les combiner avec l'histoire choisie.
Partie principale	35' Du facile au difficile: Commencer avec des tâches simples, ce qui permet aux enfants de se mettre en confiance. Du connu à l'inconnu: Relier les nouveaux mouvements avec des formes connues. Ces dernières peuvent émaner d'autres disciplines sportives. Moins, c'est plus: Choisir un ou deux exercices par thème, puis les combiner et les varier. Exiger sans surcharger: Adapter les exercices aux compétences individuelles des enfants. Histoires et métaphores: Les histoires décuplent la motivation des enfants. Ces derniers saisissent mieux les tâches motrices à l'aide de métaphores qu'avec de longues explications. Agir au lieu de parler: Les enfants apprennent à skier ou à rider en pratiquant, non en écoutant.
Retour au calme	10' Fin de la leçon: Prévoir suffisamment de temps pour permettre aux enfants de quitter l'histoire en douceur. Perspective: Informer les enfants sur le contenu de la prochaine leçon.

N°	Titre de la leçon	Objectif(s)	Point(s) essentiel(s)	Niveau(x)
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 facile	Glisser, déraper, gagner en sécurité sur le snowboard	Glisser, déraper	Simple
4	Changements de carre	Effectuer les premiers changements de carre	Glisser, déraper	Simple
5	Le livre de la jungle	Tourner	Acquérir les virages	Simple/moyen
6	Vivre l'équilibre	Gagner en sécurité sur le snowboard, améliorer l'équilibre	Conduire les virages de manière sûre	Moyen
7	Sauter	Réaliser les premières expériences de saut sur la piste/ de petites bosses	Glisser, conduire les virages et freiner	Moyen
8	Rotation: la star du freestyle	Effectuer différentes rotations (vales/180°)	Conduire les virages de manière sûre, sauter	Moyen/difficile
9	Vivre le rythme	Rythmer	Conduire les virages de manière sûre, valser, sauter	Moyen/difficile
10	Chemins sûrs	Sensibiliser à un bon comportement de sécurité sur la piste, aiguïser les sens	Conduire les virages	Simple/moyen/difficile