



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 6

Vivre l'équilibre

Auteur

Andri Poo

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5 à 10 ans
Taille du groupe Max. 7 enfants
Env. du cours Piste facile avec bonne visibilité
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Améliorer l'équilibre. Gagner en sécurité par des variations et des jeux.

Indications

Rappeler aux enfants de garder une distance de sécurité entre eux. Les rendre attentifs aux autres utilisateurs de la piste avant les exercices. Attention aux exercices comportant de longues traversées.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Déséquilibrer Deux enfants se trouvent face à face, paumes contre paumes. Les pieds restent au même endroit. L'un et l'autre essaie de se déséquilibrer.	A deux, face à face	
5'	Equilibre Avec les skis aux pieds, les enfants essaient de: - skier sur un ski, les yeux fermés; - suivre les yeux fermés un camarade qui chante.	Toute la classe dans un grand cercle au plat	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Comme un oiseau Les enfants skient (planent) avec les bras écartés. De temps en temps, ils ramènent les bras le long du corps, comme un oiseau qui piquent sur sa proie. Quelle est la meilleure position?	Toute la classe fait des virages en colonne, dans la ligne de pente, etc.	
5'	Canard et gazelle Les enfants skient les skis écartés (largeur des hanches puis très serrés). Qu'est-ce qui va le mieux?	Toute la classe	
5'	Attraper les skis Qui peut toucher ses skis en dérapant (nose, tail, etc.)?	A deux, l'un à côté de l'autre	
15'	Funambule Les enfants essaient en skiant (traversée, virages, etc.) de dessiner dans la neige une trace la plus fine possible. - Lentement/rapidement. - Celui de devant fait un trait et celui de derrière essaie de tenir en équilibre sur cette corde.	Toute la classe Attention en traversant la piste! A deux	



15'	Virages sur un ski <ul style="list-style-type: none">- Lever le ski intérieur et utiliser la pointe du ski et les bâtons comme appui.- Si possible, seulement sur le ski extérieur à l'aide des bâtons ou d'un camarade.- Combien de temps j'y arrive?- Augmentation de la difficulté en skiant sur le ski intérieur	Toute la classe au plat Sur une partie de piste toute plate, évent à deux	
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Descente sur un ski Les enfants essaient de faire une piste entière sur un ski. Pour les bons skieurs, un ski peut être déposé en haut haut de la piste.	Toute la classe	