



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 7

Sauter

Auteur

Andri Poo

Conditions cadres

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

Objectifs/But d'apprentissage

Gagner en sécurité sur les skis et dans l'air. Décoller et atterrir en sécurité sur la piste, évent. sauter par-dessus une petite bosse et sur un petit kicker. Renforcer les os en prenant beaucoup de plaisir à effectuer de nombreux sauts.

Indications

Dès le début, être attentif à une réception sûre. Au début, sauter dans la ligne de pente. Respecter et traiter des règles et des aspects de sécurité dans le snowpark.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Les chiffres Les enfants dessinent les chiffres 0 à 10 en sautillant dans la neige. Chaque enfant en présente un.	Toute la classe les uns derrière les autres sur deux lignes (selon les enfants, on peut aussi utiliser deux skis ou deux cordes)	Skis, cordes
5'	A la poste Les enfants impriment un timbre poste de manière claire sur la neige. Deux lignes de skis! - Les uns après les autres. - Les uns après les autres aussi vite que possible.	Au plat La classe dans un grand cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Cueillette des pommes Pour se mettre en jambes, les enfants cueillent des pommes sur l'arbre et les déposent délicatement sur leur skis. Essayer à chaque fois de toucher les skis, sans sauter.	Toute la classe Piste facile	
5-10'	Sauter dans la ligne de pente Les pommes sont accrochés très haut. Les enfants doivent sauter pour les récolter.	Partie de pente toute plate	
5-10'	Sauter en conduisant Les enfants conduisent un tracteur et passent entre les pommiers. Ils ne doivent plus sauter aussi haut pour les attraper.	Piste facile Toute la classe	
5-10'	Sauter au signal L'enfant placé derrière regarde où se trouvent les pommes et crie «hop» quand son camarade devant lui doit sauter.	A deux, l'un derrière l'autre Piste facile	



5-10'	Purée de pomme Un enfant construit un petit tas de neige (pomme) et s'assoit à côté en sécurité à une certaine distance. - Sauter par-dessus sans faire de la purée de pomme. - Sauter et atterrir précisément sur le petit tas de neige pour obtenir de la purée de pomme.	A deux ou à trois Piste facile avec bonne visibilité Les petits tas de neige devraient être construits au bord de la piste et de telle manière que les enfants puissent directement sauter (par)-dessus. Le moniteur démontre un bon exemple.	
10'	Chercher des tremplins naturels Pendant la descente, chacun se cherche des petites inégalités du terrain et les utilise pour sauter.	Séparément, sous la surveillance du moniteur	
10'	Etudier le park Le groupe skie dans le park sans passer sur les sauts. Les enfants utilisent de petites bordures et des paliers pour de petits sauts et ils observent ceux qui sautent. A l'aide de ces exemples, le moniteur explique le saut et montre les dangers.	En groupe Attention aux autres utilisateurs du park! Montrer clairement ses intentions	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Parcours de pommes En bord de piste, tout le groupe dépose des pommes (boules de neige) à la suite les unes des autres. Individuellement, les enfants sautent par-dessus la rangée de pommes. Celui qui écrase une «pomme» doit la remplacer une fois que tout le groupe est passé.	Toute la classe Partie de piste facile avec une bonne visibilité, distance suffisante entre les boules de neige, évent. petits tas de neige.	