



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 8

Tourner: la star du freestyle

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 bleue / rouge
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Découvrir et expérimenter le ski en tant que jeu, afin que l'on puisse aussi exécuter des rotations et des figures comme en snowboard.

Indications

Choisir uniquement des parties de piste larges pour les exercices.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	La star du freestyle Un enfant est la star et le reste de la classe essaie de le porter aussi haut que possible. Chaque enfant passe tour à tour.	Toute la classe	
10'	Tourner Les enfants marquent l'empreinte de leurs deux semelles dans la neige et essaient d'effectuer une rotation de 90°/180°/360° en l'air. Dans les deux directions. Aussi stable que possible en l'air en gardant les pieds ensemble.	La classe en cercle au plat	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Virage en direction de la montagne Les enfants font un virage amont jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. Aussitôt que les skis commencent à partir en arrière, ils essaient de suivre à la trace qu'ils ont faite précédemment.	S'il y a suffisamment de place sur la piste, les enfants peuvent commencer l'exercice à plusieurs simultanément, sinon un à deux enfants en même temps	
15'	Valses Les enfants essaient de faire une rotation complète en transférant le poids du corps en avant / en arrière. Le but est de perdre aussi peu de tempo que possible afin de ne pas s'arrêter. - Tourner avec les bras écartés comme un funambule - Tourner avec les bras attachés le long du corps → Qu'est-ce qui va le mieux?	Toute la classe	
15'	Combinaison de virages et de valses Chacun essaie de faire quelques virages puis d'enchaîner de manière fluide avec une valse. Idem, mais en synchro à deux ou à trois, sur commande etc.		
15'	Rotations sautées En fin de traversée, sauter avec les deux jambes et tourner d'abord 90°, puis 180° et continuer en arrière. Idem, mais en skiant en arrière.	Piste avec bonne visibilité	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	La star du freestyle Les enfants essaient de faire quelques virages en avant puis en arrière. Pour changer de sens, ils utilisent les formes acquises.	Chacun pour soi, sur une piste large avec une bonne visibilité	