



## J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 4

# Skier en équilibre

### Auteurs

Nic et Regina Kindschi

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-10 ans  
Taille du groupe 8-12 enfants  
Env. du cours terrain plat, balisé ou hors piste, petits obstacles  
Aspects de sécurité voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Vivre la neige et découvrir l'environnement sous forme ludique. Améliorer l'équilibre sur les skis, choisir son terrain permet aux enfants de progresser, de développer des sensations. Soit en marchant, en courant au plat ou avec différentes façons de monter et de glisser en descente.

### Indications

Les propres expériences développent l'équilibre, les réflexes et les automatismes nécessaires pour faire des changements. Laisser les enfants vivre des adaptations permanentes, c'est plus efficace que de donner des explications ou de faire des démonstrations.

Des consignes et des conseils clairs garantissent une meilleure sécurité et de bonnes conditions d'apprentissage.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Chercher un parking</b> Sur le terrain, il y a autant de drapeaux que d'enfants. Tout le monde skie en cercle autour de la forêt de drapeaux. Au coup de sifflet, chaque enfant court vers le drapeau (parking). Celui qui n'a pas de parking fait 10 fois un exercice et revient dans le jeu.	Tout le groupe ensemble Le moniteur enlève chaque fois un drapeau.	Avec les skis et les bâtons
5'	<b>Echauffement avec un bâton</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se pencher et se redresser, puis lancer le bâton en l'air, l'attraper.</li><li>- Pivoter et planter le bâton derrière le dos.</li><li>- Sauter latéralement par-dessus un bâton.</li></ul>	Tous les enfants ensemble  Chaque enfant a un bâton Le bâton est posé sur le sol	Avec les skis et un bâton

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Exercices de ski</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skier avec les genoux légèrement fléchis jusqu'au plat.</li><li>- Skier en se faisant petit puis grand.</li><li>- Skier sur une jambe (changer la jambe).</li></ul>	Tous les enfants skient sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste	Avec les skis, sans bâtons
15'	<b>Exercices artistiques</b> Qui peut en skiant: <ul style="list-style-type: none"><li>- Toucher la neige, faire une boule de neige</li><li>- En skiant, attraper un objet sur le sol</li><li>- Faire des passes avec son partenaire</li><li>- Balancer un gant sur la tête</li></ul>	Tous les enfants se trouvent sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste	Avec les skis, sans bâtons



10'	<b>Petites compétitions</b> - Skier en position de descente - Faire de petits sauts - Faire une descente - Test de fart - Test de freinage	Tous les enfants se trouvent sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste	Avec les skis, sans bâtons
10'	<b>Freiner</b> - Freiner en chasse-neige au plat. - Descendre en faisant le chasse-neige en alternant. - Freiner dans la pente avant une porte. - Descente en groupe en chasse-neige (locomotive). - Chasse-neige «escargot» (lentement!).	Tous les enfants se trouvent sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste	Avec les skis, sans bâtons
10'	<b>Yo-yo</b> - Passer sous les portes. - Se redresser entre les portes et toucher un sautoir qui est fixé à un piquet.	Tous les enfants se trouvent sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste individuellement Deux par deux ou en groupe	Avec les skis, sans bâtons piquets, sautoirs
10'	<b>Slalom</b> - Faire des virages autour des drapeaux, cônes, bâtons, portes. - Chercher son propre chemin (forêt de piquets).	Tous les enfants se trouvent sur une pente de faible déclivité, suivie d'un plat  Monter au bord de la piste	Avec les skis, sans bâtons
10'	<b>Creux et bosses</b> Passer dans des creux demande de l'équilibre. L'enfant apprend à fléchir et tendre la jambe au bon moment.	Le choix du terrain permet aux enfants de trouver la bonne technique	Avec les skis, sans bâtons

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Jeu des fourmis</b> Au milieu du terrain, il y a beaucoup d'objets par terre. 2,3,ou 4 groupes prennent le départ aux différents coins du terrain. Ils cherchent un objet dans leur coin. Quelle groupe a le plus d'objets après une certain temps?	Tout le groupe	Avec les skis