



J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 5

Le monde des magiciens, des fées et des animaux

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'	Imiter des animaux Les enfants imitent des différents animaux. Variantes: - Le moniteur indique l'animal: «Vous êtes tous des pingouins!» - Par deux: un enfant imite un animal, l'autre essaie de le reconnaître	Tout le groupe ensemble, individuellement Tous en commun Par deux	Avec les skis, sans bâton
5'	Gonfler des ballons - Les enfants sont en cercle et se donnent la main. - Les enfants inspirent/expirent et s'imaginent gonfler un ballon. S'il casse, tout le monde tombe.	Tous les enfants ensemble En cercle Expliquer comment respirer	Avec les skis, sans bâton

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Magie - Les enfants skient dans la forêt magique. Au signal, tous les enfants deviennent des pierres. -	Au plat, sur un terrain de jeu délimité 1 à 2 magiciens	Avec les skis, sans bâton
15'	Le magicien et la fée - Un magicien touche différents enfants et chuchote quelque chose à leur oreille. Ceux-ci essaient d'imiter ce qu'ils ont entendu (p.ex. grenouille, voiture, etc.). - La fée essaie de délivrer l'enfant en disant le mot magique qui correspond à ce que l'enfant imite. - Variante: Le magicien fait un tour de magie sur un enfant et les autres devinent ce qu'il est. Celui qui trouve la solution devient le nouveau magicien.	Tous les enfants sur un terrain de jeu 1 magicien, 1 fées	Avec les skis, sans bâton



10'	Chasse au renard Un ou plusieurs joueurs reçoivent un sautoir et le mettent à l'arrière de leur pantalon (comme queue). Les autres comptent jusqu'à 10 et essaient d'attraper une «queue de renard». Ceux qui attrapent un sautoir sont les nouveaux renards.	Tous les enfants Neige légèrement profonde ou terrain balisé	Avec les skis, sans bâton Sautoirs
10'	Le renard dans le poulailler - Les renards essaient de voler l'oie (faire tomber les bâtons). - Les chasseurs attrapent les renards (toucher). Si les bâtons tombent, les renards ont gagné. Les chasseurs sont les vainqueurs s'ils ont attrapés tous les renards.	Les renards se trouvent sur un cercle L'oie: 3 bâtons comme pyramide au milieu. 1-3 chasseurs Les renards qui ont été attrapé doivent exécuter un tour de pénalité	Avec les skis, sans bâton
10'	Jeux du loup - Le loup poursuit plusieurs moutons sur une trace en forme d'un cercle (sens unique). Il y a deux traces qui traversent le cercle sur lesquelles on peut skier librement. - Le mouton qui se fait attraper devient le loup. - Variante: 4-5 loups. Combien de temps faut-il pour attraper les moutons?	Cercle, 2 traces qui traversent le cercle au milieu (comme un croix)	Avec les skis et les bâtons
10'	Le morse Cercle: Se donner le bras. Le moniteur chuchote deux noms d'animaux à l'oreille de chaque enfant. Le deuxième nom est toujours «morse». Le moniteur dit un nom d'animal, l'enfant concerné saute alors en l'air en fléchissant les genoux. S'il dit «morse», tout le groupe saute ensemble en l'air.		Avec les skis, sans bâtons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tous les enfants se trouvent sur un petit cercle. Chacun parvient à toucher le dos de la personne devant soi. - «Le soleil brille»: se frotter les mains et les placer à gauche et à droite de la colonne vertébrale. - «Il pleut»: taper légèrement avec le bout des doigts à côté de la colonne vertébrale. - «Il pleut fort»: taper légèrement avec les poings. - «Grosse averse»: taper avec la paume des mains. - «L'eau coule»: frotter de l'épaule au bas du dos. - «Il neige»...	En cercle	Sans les skis