



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

Skating

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. Le rythme aide à développer les automatismes nécessaires.

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'	Jeux d'attrape avec des sautoirs Chaque enfant accroche un sautoir à ses habits. Celui qui perd le sautoir, exécute un tour de pénalité et va en chercher un nouveau vers le moniteur. Variante: Avec des pincettes, 5 pièces par joueur	Tous contre tous Comme jeux d'équipe avec des différentes couleurs	Avec les skis, sans bâton Pincettes
5'	Combat de kangourous Deux par deux, face à face. Les enfants sautent sur une jambe et essaient de faire tomber leur partenaire. Cet exercice active le système cardio-vasculaire, améliore l'équilibre et diminue la peur du contact.	Deux par deux, bras croisés	Sans skis, sans bâtons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Forêt de piquets Les enfants skient librement dans la forêt de piquets. Au signal, ils tournent autour du prochain piquet. Variante: Skier l'un derrière l'autre (poursuite).	Beaucoup de changements de direction	Avec les skis et les bâtons
10'	Slalom parallèle Par équipe. Les deux premiers s'affrontent, puis les deuxièmes, les troisièmes, etc. Points attribués selon le rang à tout le groupe	3-4 groupes Slalom parallèle	Avec les skis et les bâtons
10'	Biscuits de Willisau Skier en «huit» Variante: Sous forme de poursuite; départ avec des écarts réguliers. Celui qui se fait dépasser doit sortir du jeu.	Faire un «huit» avec des drapeaux	Avec les skis et les bâtons



10'	Skating Faire 2 à 3 pas de skating, puis glisser le plus longtemps possible sur un ski.	Tous ensemble sur un terrain délimité	Avec les skis et les bâtons
10'	Différents rythmes Pas de skating avec des phases de glisse longues et courtes. Exercice accompagné par des paroles et des chants.	Tous ensemble sur un terrain délimité	Avec les skis et les bâtons
10'	Speed Pas de skating en augmentant la vitesse. Sprint, compétition.	Tous ensemble sur un terrain délimité	Avec les skis, sans bâton

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Alaska Ball Les équipes A et B ont une balle. Un enfant de chaque groupe lance sa balle dans le terrain. Chaque groupe doit attraper celle de l'autre groupe, se mettre en colonne, jambes écartées, faire rouler la balle entre les jambes. Le dernier de la colonne attrape la balle et crie «Alaska». Quel groupe est le plus rapide ?	2 équipes 2 balles de couleur différente	Avec les skis, sans bâton 2 balles