



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

Cirque

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 Documentation 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. La motivation est augmentée par les changements et la créativité.

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'	Jongleurs - Les enfants skient librement sur un terrain et ils essaient de lancer et d'attraper une balle. - Par deux, se faire des passes. - Faire avancer une balle de tennis avec les skis.		Avec les skis, sans bâtons Balles de tennis
5'	Le cheval à bascule Le cheval rouge se retourne et éloigne les mouches avec sa queue. Les mouches ne sont pas bêtes, elles font «bzz, bzz» et continuent à voler bruyamment autour du cheval.	Chanter tout en jouant Interpréter le chant en créant des mouvements	Avec les skis, sans bâtons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Estafettes - Les premiers enfants skient en direction d'un cône et posent la balle de tennis sur celui-ci. Les deuxièmes cherchent les balles et les donnent aux troisièmes. - Les enfants skient avec la balle, tournent autour du cône et lancent la balle au suivant tout en skiant. - Variante: Pour la manche suivante, départ avec un handicap pour les vainqueurs.		Avec les skis, sans bâtons Balles de tennis
10'	Compétition de char Un enfant tire son partenaire avec deux piquets. Variante: Sous forme d'estafettes.	Deux par deux	Avec les skis Piquets
10'	Course de chevaux Tous les enfants se trouvent sur un cercle à une distance identique les uns des autres.	Tous ensemble sur un terrain délimité En cercle	Avec les skis, sans bâtons



10'	Skier à deux Deux enfants skient «synchro» l'un à coté de l'autre et se tiennent avec un piquet. Variante: Ils essaient de glisser le plus longtemps possible sur un ski.	Deux par deux sur un terrain délimité	Avec les skis Piquets
10'	Les acrobates Par trois: les enfants descendent une légère pente en tenant un piquet. Variante: Ils essaient de réaliser une figure acrobatique.	Tous ensemble sur une légère pente	Avec les skis Piquets
10'	Roulotte de cirque Les enfants descendent une légère pente en faisant des virages. Variante: Ils tiennent les piquets et font une roulotte de cirque.	Tous ensemble sur un terrain délimité	Avec les skis et les bâtons

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