



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

Jeux Olympiques

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 automatismes et les réflexes nécessaires pour faire des changements. En faisant des petites compétitions, les enfants oublient les difficultés et la souffrance. 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'	Cérémonie d'ouverture Deux enfants choisissent un pays et dessinent les drapeaux dans la neige ou sur une feuille. Par deux, ils se mettent en colonne avec leur drapeau ou avec une torche.	Deux par deux	Avec les skis, sans bâton
5'	Course de ski Former un cercle et simuler une descente: départ, position «schuss», virages, chutes, sauts, arrivée.	Tous en cercle	Avec les skis, sans bâton

PARTIE PRINCIPALE

Nous regardons d'abord tous les stations et ensuite, vous travaillez deux par deux aux différents postes. Vous pouvez essayer tous les postes et ensuite nous comptons les manches / tours pendant 5 minutes. Sur une feuille récapitulative des différentes postes, vous inscrivez toutes les manches/ tours.

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Biathlon Effectuer un parcours à ski, puis tirer avec des boules de neige sur une cible. En cas d'échec, un tour de pénalité.	Tracer un parcours, disposer une cible, préparer des boules de neige ou des balles de tennis	Avec les skis et les bâtons Balles de tennis
10'	Slalom Faire un slalom sur un terrain en pente.	Slalom sur une légère pente	Avec les skis et les bâtons
10'	Parcours d'agilité Passage de creux et de bosses, faire un «huit», portes, etc.	Tous les enfants en colonne	Avec les skis et les bâtons
10'	Trottinette Sur une certaine distance, skier sur un ski et pousser avec l'autre pied. Utiliser l'autre ski comme balancier.	Sur parcours donné	Avec les skis Piquets
10'	Sculpture de neige - Construire un objet en neige. - Donner un thème ou un objet concret.	Event. des pelles	Sans ski



10'	Saut à ski Différents sauts sur un tremplin.	L'un après l'autre. Après leur saut, les enfants restent près du tremplin et donne le départ pour le camarade suivant.	Avec les skis, sans bâton
-----	--	--	---------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Cérémonie de clôture Tous les enfants reçoivent une récompense en forme d'une médaille ou autre chose.	Tous les enfants en cercle	Avec les skis