



J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 9

Fun Park

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 plaisir stimule l'intensité

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'	Duel avec les dés Deux par deux. Celui qui reçoit le plus petit chiffre effectue un tour. En cas d'égalité, les deux font un tour.	Préparer un petit parcours	Avec les skis, sans bâtons Dés
5'	Gardes-frontières et contrebandiers 1-2 gardes-frontières surveillent. Les contrebandiers essaient de voler le plus possible d'objets durant un laps de temps. S'ils se font attraper par les gardes-frontières dans une zone limitée, ils doivent revenir en arrière.	Terrain avec une zone limitée	Avec les skis, sans bâtons Sautoirs, bâtons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Speed - Compétition, duel, sprint. - Slalom parallèle à deux, trois, quatre. - Compétition par équipe, estafette.	Terrain marqué Ligne de départ et ligne d'arrivée	Avec les skis et les bâtons
10'	Turns - Slalom et slalom parallèle. - Lancer le dé à l'arrivée et, selon le chiffre inscrit sur le dé, remonter le nombre de portes correspondant, puis redescendre...	Slalom facile dans une pente	Avec les skis Piquets
10'	Synchro et figures - Ballet, tours et figures artistiques avec des piquets. - Service de dépannage, mille-pattes en montée. -	Les enfants forment une chaîne ou sont l'un à côté de l'autre	Avec les skis et les bâtons
10'	Freestyle - Petits sauts tout droits - Sauter en écartant les jambes - Sauter avec les jambes légèrement pliées. - Sauter et atterrir en télémark	Attention au profil du tremplin!	Avec les skis, sans bâtons



10'	Pédalo Parcours d'agilité sur un parcours avec des bosses et des trous. Seul, deux par deux, à trois.	Hauteur des bosses: max. longueur d'une jambe Distance entre les bosses: 12 pieds	Skis, pelles
10'	Passage de creux et de bosses (vagues) <ul style="list-style-type: none">- Amortir les bosses.- Par deux, trois, quatre.- En tandem (l'un derrière l'autre).	Bosses pas trop hautes, mais larges pour plusieurs enfants	Skis, pelles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Handball 2 équipes (5 joueurs et le gardien) disputent un match. 3 pas avec la balle dans les mains sont permis	Piquets comme but Cônes pour marquer la zone de tir	Avec les skis