



J+S-Kids: Introduction au ski de fond – Leçon 10

Parc sauvage

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

Seulement les propres expériences développent l'équilibre et les réflexes nécessaires pour s'adapter aux changements du terrain. L'envie de vivre des aventures dans la neige motivent les enfants. 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'	Memory Estafette. Deux enfants par équipe. Quand ils arrivent sur la place du «Memory», ils peuvent tourner une carte: - Si la carte est bonne, l'enfant la prend, sinon il la recouvre et revient au départ. - A la fin l'équipe qui a le plus de paires de cartes a gagné.	Terrain de jeu délimité Memory des animaux	Avec les skis, sans bâton
5'	Sac à dos Jeu de mémoire. Pour chaque objet, les enfants font un geste différent. Au cours du jeu, il y a toujours plus d'objets et de gestes.	Place de jeux, terrain délimité	Avec les skis, sans bâton

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Cache-cache - Les enfants aiment jouer à cache-cache. - Toutes les formes connues s'y prêtent bien.	Forêt ouverte, hors piste, terrain pas préparé	Avec les skis et les bâtons
10'	Chercher une trace - Chercher des traces d'animaux et les reconnaître. - Découvrir la nature hivernale est très intéressant!	Forêt ouverte, hors piste, terrain pas préparé	Avec les skis et les bâtons
10'	La marche des ours - Tout le groupe fait une sortie dans la forêt. - Tout tranquillement, franchir de petits obstacles, passer en-dessous des branches, etc.	Forêt ouverte, hors piste, terrain pas préparé	Avec les skis et les bâtons
10'	Sur les traces du loup Combien de temps les enfants mettent-ils pour trouver le chef de meute? Dans la forêt se trouve des traces laissées par le loup, mais aussi de fausses traces.	Forêt ouverte, hors piste, terrain pas préparé	Avec les skis et les bâtons



10'	Renard fûté 2 enfants suivent la trace. Sur ce chemin il y a des postes avec différents devoirs (questions, images, infos concernant animaux, traces et neige).	Forêt ouverte, hors piste, terrain pas préparé	Skis, pelles
10'	Feu Pour la fin de la leçon, faire un feu, préparer du thé et rôtir une saucisse. Réunir tous les enfants, évaluer, distribuer des prix pour le concours.	Préparer une place pour le feu, ramasser du bois, journaux, allumettes, etc.	Skis, pelles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Bataille de boules de neige 2 équipes de 5-6 joueurs se livrent à une bataille de boules de neige.	Respecter les limites, chercher des abris	Sans ski