

J+S-Kids: Introduction aux sports de montagne – Leçon 11

Excursion en raquettes

Auteur

Pascal Burnand, chef de discipline J+S Alpinisme / Excursions à skis

Conditions cadres

Durée de la leçon	Une demi-journée ou une journée entière
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	A partir de 6 ans
Taille du groupe	4 à 6 enfants par moniteur
Env. du cours	Terrain plat ou vallonné, peu de montées raides. Le Jura est un terrain idéal. On évitera les zones de protection de la faune et on restera sur les chemins pédestres balisés.
Aspects de sécurité	Eviter à tout prix les zones où des avalanches peuvent se déclencher. Se renseigner sur les conditions! Reconnaître l'excursion au préalable et la préparer à l'aide de la formule 3 x 3 (voir le dépliant J+S «Attention avalanches»).

Objectifs/But d'apprentissage

- Apprivoiser l'élément «neige»
- Apprendre à se déplacer dans la neige, raquettes aux pieds

Indications

Matériel indispensable: raquettes, chaussures de marche étanches, vêtements adaptés à l'hiver, lunettes de soleil, bâtons de skis.

Attention! La raquette est un sport bien plus physique qu'on pourrait l'imaginer au premier abord!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Préparation du matériel Contrôle du matériel (personne n'a rien oublié?). Adaptation des raquettes, réglage des bâtons de skis, etc.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
½ jour à 1 jour	Alterner les parties de marche avec les jeux présentés ci-après		
15'	Différents manières de marcher avec les raquettes Marcher en avant, en arrière, de côté, en croisant les pieds: individuellement, par deux, par trois, par quatre, etc.		
10'	Ecrire son nom dans la neige Dans un grand champ de neige vierge, écrire son nom en grandes lettres en marchant.		
10'	Traces d'animaux Qui dénombre le plus de traces d'animaux dans un périmètre donné? Reconnaître les traces les plus facilement repérables (lièvre, écureuil). Dans quel sens ont-ils marché?	<p>Lièvre Ecureuil</p>	
45'	Construire un bonhomme de neige		



15'	Estimer des temps de marche et des distances Combien de temps va-t-on mettre pour arriver à ce point? Quelle est la distance jusqu'à cette colline? Quelle est la hauteur de cet arbre? Qui arrive à dire depuis combien de temps nous sommes partis?		
10'	Conduire un aveugle Deux par deux: celui qui marche devant a un bandeau sur les yeux, celui de derrière le conduit et l'avertit en cas de danger. Manière de guider le partenaire aveugle: par la voix, en lui prenant la main ou en le touchant sur les épaules.		
10'	Le petit train Chaque élève a le droit de conduire le train (le groupe) sur un petit bout de l'excursion.		
15'	Reconnaître un arbre Deux par deux. A est aveugle, B le conduit vers un arbre (en faisant des zigzags pour que A soit désorienté). A doit palper l'arbre avec ses mains. B le reconduit ailleurs (toujours en faisant des zigzags). A a maintenant le droit d'ouvrir les yeux et doit reconnaître l'arbre qu'il a palpé auparavant. Changement de rôle.		
30'	Observation de la neige La neige est-elle plutôt sèche? Plutôt mouillée? Ou y a-t-il le plus de neige? Sur les crêtes? Dans les dépressions? Pourquoi y a-t-il en général moins de neige sur les crêtes? La neige a-t-elle la même consistance sur les versants sud que les versants nord? Pourquoi est-elle différente? Quelle est la hauteur totale de neige? Comment la mesurer? => emporter une sonde. La hauteur totale de la neige est-elle la même partout? Profil de neige: on creuse un trou jusqu'au sol et on dégage un profil de neige que l'on «lisse» avec une pelle. Que peut-on observer? Quelles sont les différentes strates de neige? Pourquoi y a-t-il ces différentes strates?		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Rétrospective de l'excursion Qu'est-ce qui vous a le plus plu? Quel a été le moment le plus difficile? Se remémorer le chemin: Qui peut décrire l'excursion d'aujourd'hui avec des mots? Par quels endroits sommes-nous passés (sommets, fermes, cols, etc.)?		