

Exercices – Adopter la bonne attitude

Pour consolider la position de base idéale, on peut recourir aux expériences par contrastes. Les trois mouvements clés – flexion/extension, rotation, bascule/angulation – servent d'orientation dans cette optique. Afin d'augmenter la difficulté, les exercices peuvent se combiner à volonté.

Le recours à une histoire pour illustrer les mouvements s'avère précieux avec les enfants.

Ski

La ballerine et le sumotori

Grâce à ces deux images, les enfants apprennent à varier l'écartement des jambes en ski parallèle. Avec cet exercice, ils expérimentent l'importance de la position stable comme point de départ d'actions ultérieures.

L'image que véhiculent les deux exemples choisis permet déjà de poser le décor lors de la préparation à la leçon. Si la position parallèle des skis est commune aux deux figures, l'écartement sera différent: large pour le sumotori et très serré pour la danseuse.

Variantes

- Adopter une position des jambes en «X» ou en «O» pour les deux figures.
- Le sumotori rencontre le roi des lutteurs dans la «sciure» (neige fraîche).
- La ballerine danse à travers champs.

Plus facile

- Les apprentis ballerines et sumotoris ne sont pas encore capables de prendre des positions extrêmes.

Plus difficile

- Les deux jeunes sportifs campent sur leurs positions en équilibre sur une jambe.
- La ballerine se faufile dans une ruelle marquée par de petits cônes, le sumotori suit la même trajectoire mais il conduit ses skis en dehors du couloir.



Conduite sportive

Au cours de cet exercice, les enfants s'inspirent de l'image de la conduite automobile – avec une pédale d'accélérateur et une pédale de frein seulement. L'objectif est de répartir de manière différenciée le poids du corps vers l'avant et vers l'arrière, tout en gardant une position centrée.

Les enfants sont debout sur deux pédales fictives, le frein et l'accélérateur. La pédale d'accélérateur est activée lorsqu'ils déplacent leur poids sur les orteils, celle du frein lorsque l'appui est marqué sur les talons.

Variantes

- Expériences extrêmes: centre de gravité très en arrière puis très en avant.
- Associer les positions avec les vitesses: passer la 1^e, la 2^e, la 3^e vitesse, puis rétrograder.
- Par deux, l'un derrière l'autre. Le second annonce: «Met les gaz!» ou «Freine!»

Plus facile

- L'enfant conduit une voiture de collection avec une pédale d'accélérateur très lente et hésitante.

Plus difficile

- On a affaire à une formule 1 qui réagit très vite.
- Accélérer avec un pied et freiner avec l'autre. Conduire avec les yeux fermés.



Exercices – Agir

Une attitude proactive avec les mouvements clés facilite l'acquisition du saut et de la bascule chez les enfants. La flexion et l'extension actives au niveau de la cheville, du genou et de la hanche permettent de doser judicieusement la pression. Avec cette attitude, les enfants s'adaptent plus facilement aux variations du terrain et ils apprennent de manière ludique à générer des forces et à exploiter celles qui s'exercent de l'extérieur.

Ski

Le nain et le géant

L'évocation du nain et du géant permet d'imager la différence entre la position élevée (extension) et la position abaissée (flexion). Des histoires qui mêlent ces deux types de personnages peuvent servir de fil rouge à ce type d'exercices.

Les géants et les nains se font face. Les premiers doivent se baisser (flexion) pour entrer en communication avec les seconds. Ces derniers essaient de se grandir pour se faire voir et entendre de leurs vis-à-vis imposants. En lien avec les virages, le géant fictif se tient au centre et les nains le contournent tout en effectuant des tâches imposées. Toujours en exploitant ces deux images, les enfants exercent d'autres mouvements clés (par exemple, le nain s'appuie contre le géant > mouvement clé: basculer) ou ils appliquent d'autres formes (formes combinées ou sauts).

Variante

- Jeux de rôles par deux: le nain suit le géant et essaie de lui passer entre les jambes.

Plus facile

- Choisir une piste plate: le nain tire la barbichette du géant ou chatouille ses orteils.

Plus difficile

- Le nain saute pour attraper la casquette du géant.



Transpalette

Le dispositif repris dans cet exercice sert à illustrer l'action de soulever un objet vers le haut. L'image du transpalette permet aux enfants de visualiser les mouvements actifs d'extension (et de flexion) et de comprendre l'importance des pressions pour les différentes formes.

On explique aux enfants le principe de ce dispositif. Un bras de levier fictif est fixé aux pieds ou aux fesses.

Variantes

- A la place du transpalette, imaginer un ressort qui exerce une pression de bas en haut.
- Métaphores: «Léger et lourd» (moins de pression/beaucoup de pression); «Des traces dans la neige» (laisser de petites/de profondes traces).

Plus facile

- A l'arrêt sur un terrain plat et en mouvement sur une piste facile.

Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Appliquer dans d'autres formes (formes combinées, formes de sauts).



Exercices – Stabiliser

Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

Ski

Le petit berger

Avec ses mains dans les poches ou un bâton à la main, le berger donne aux enfants une image qui facilite l'exécution de cet exercice. Il s'agit en effet d'éviter les mouvements inutiles des bras et de rester le plus stable possible avec le haut du corps.

Sans les bâtons, les enfants placent leurs mains dans les poches (comme le petit berger), sur les genoux en faisant le dos rond (le berger regarde dans un trou de marmotte), ou ils les croisent derrière la tête (le berger admire un aigle dans le ciel). Si l'exercice est effectué avec les bâtons, les skieurs les croisent dans le dos ou les passent par-dessus les épaules.

Variantes

- Placer les bras non pas sur les genoux mais devant les genoux, en l'air.
- Tenir les bâtons en équilibre sur les coudes ou sur le dos des mains.

Plus facile

- Sur une piste sans difficulté.

Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Adapter et appliquer dans différentes formes (seulement sans bâtons).



Jeu à l'élastique

Chaque enfant reçoit pour cet exercice un élastique qui l'aidera à limiter les mouvements de bras inutiles et à stabiliser le haut de son corps.

L'élastique mesure environ 1 m 50. L'enfant le fait passer autour de ses hanches et tient les extrémités devant lui. L'élastique doit toujours être tendu. Au début, il est utilisé pour soutenir les formes de virages, puis, à un niveau plus élevé, pour faciliter l'apprentissage des formes de sauts.

Variantes

- Passer l'élastique dans le creux des genoux (jarrets) et tendre les extrémités devant soi.
- Accélérer en tendant l'élastique, ralentir en le relâchant.

Plus facile

- Sur des terrains faciles à assez faciles, en relation avec les formes de virages.

Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste bosselée, en relation avec les formes de sauts.

