

## 10 | 2018

### Thème du mois – Sommaire

#### Sommaire

Développement du sport et des athlètes FTEM	2
Trilogie des manuels Swiss-Ski Skills	3

#### Pratique

• Entraînement sur neige	4
• Entraînement hors neige	8
• A la recherche des objets cachés	16

Indications	17
-------------	----

### Catégories

- Tranche d'âge: 5-9 ans
- Niveaux d'apprentissage: débutants et avancés
- Niveaux de progression: acquérir et appliquer

## Swiss-Ski Skills pour enfants



**Swiss-Ski et Swiss Snowsports proposent des documents pratiques destinés à la formation des enfants sur neige et hors neige: avec le livret de test et d'apprentissage «Swiss-Ski Skills pour enfants», les entraîneurs, les enfants et leurs parents peuvent mesurer les progrès. Ce thème du mois montre comment exploiter les données présentées dans la trilogie d'outils pédagogiques «Swiss-Ski Skills».**

Le premier domaine clé «Foundation» pour le [développement du sport et des athlètes FTEM](#) (voir p. 2) de Swiss-Ski est décisif, car il pose les bases en vue d'une pratique sportive régulière et durable. Durant cette phase qui va de la découverte de la neige à la participation aux premières compétitions, le livret «[Swiss-Ski Skills pour enfants](#)» (voir p. 3) se présente comme un fil rouge destiné à motiver les enfants grâce à des activités ludiques. Les jeunes sportifs sont accompagnés pour cela par deux personnages, [Lea et Luc](#) (voir p. 3) qui leur proposent divers défis, des parcours, des devinettes ainsi qu'une image avec des objets cachés.

### Entraînement hors et sur neige

Pour espérer réussir sur la piste, il est impératif de se préparer en dehors de la neige. Et ce qui vaut pour le sport d'élite trouve aussi sa légitimité chez les enfants. S'appuyant sur les mouvements clés et s'inspirant des sports de base pertinents pour les sports de neige, la brochure «[Training Off-Snow pour enfants](#)» présente les contenus qui doivent être entraînés dans les différentes phases du domaine clé «Foundation». L'objectif est d'améliorer la capacité de performance des enfants et leur résistance face aux charges afin de les prémunir notamment contre les risques de blessures. Développés par Swiss Snowsports en collaboration avec Swiss-Ski, les deux manuels «[Best Practice](#)» réunissent, eux, des idées pour l'enseignement du ski et du snowboard sur les pistes.

Ce thème du mois montre comment utiliser au mieux la trilogie d'outils pédagogiques. On y trouve des exercices pour le ski et le snowboard correspondant aux phases F1 et F2 ainsi que des tâches à réaliser hors neige. Les contenus sélectionnés s'adressent avant tout aux entraîneurs des clubs de ski. Ils peuvent aussi intéresser les enseignants d'éducation physique et les inciter à approfondir certains domaines.

# Développement du sport et des athlètes FTEM

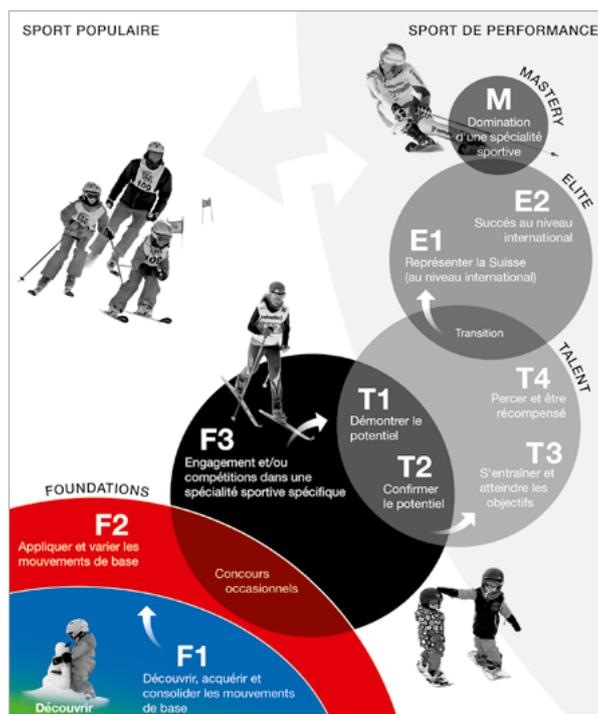
**Le concept de base FTEM doit permettre de mieux comprendre, de contrôler et d'optimiser le développement sportif des athlètes, aussi bien au niveau du sport populaire que du sport de performance. Ce thème du mois se concentre sur les deux premières phases qui constituent la base de toute activité sportive ultérieure.**

Le chemin qui mène au sommet est long et influencé par différentes phases de la vie. Le [concept de base pour le développement du sport et des athlètes en Suisse «FTEM Suisse»](#) (voir p. 17) a été créé par Swiss Olympic. Afin que le plus grand nombre de personnes puissent emprunter cette voie qui mène à la performance personnelle maximale.

Cette structure sert de cadre pour un développement durable des entraînements et pour un langage commun au sein des fédérations sportives. Dans ce thème du mois figurent des exercices pour l'entraînement des enfants sur et hors neige pour les deux premières phases du domaine «Foundation» (F1, F2).

Ce domaine représente le point de départ de la carrière sportive. Les expériences faites constituent les bases de toutes activités sportives ultérieures, que ce soit dans le sport de performance ou le sport populaire.

Il s'agit de mettre en place les prérequis permettant une pratique du sport axée sur l'acquisition d'une base large et diversifiée de capacités et de compétences motrices et surtout de les axer sur le plaisir de bouger, afin que la pratique sportive soit possible tout au long de la vie.



# Trilogie des manuels Swiss-Ski Skills

Avec l'introduction successive de ces manuels didactiques, Swiss-Ski et Swiss Snowsports ont posé les bases de la formation des enfants sur et hors neige. Voici l'application de ces outils pédagogiques en un coup d'œil.

Prenons l'exemple d'un groupe d'enfants dans la phase F2 durant laquelle il s'agit d'appliquer et varier les mouvements de base: pendant l'entre-saison, on entraîne les compétences hors neige (Off-Snow Skills). Pour cela, on choisit un sport de base – comme la gymnastique – et on entraîne des éléments tels que les roulades ou les apuis durant trois à cinq séances.

La brochure «[Training off-snow neige pour enfants](#)» propose des exercices en adéquation avec le thème. Chaque exercice poursuit un objectif concret qui doit être atteint pour que l'enfant puisse le noter comme réussi dans son livret. Dans chaque chapitre, on trouve des idées pour l'échauffement et le retour au calme.

Si l'enfant a rempli dix compétences hors neige sur 17, le moniteur appose sa signature et donne au jeune sportif l'autocollant Off-Snow F2.

Sur neige, les formes techniques sont entraînées selon le manuel «[Best Practice](#)» (Ski/Snowboard). On y découvre des exercices de base, des exercices plus complexes et des formes de compétition. Une fois le parcours réussi selon les critères énoncés, le moniteur le confirme par sa signature et l'autocollant On-Snow F2.

Lorsque les compétences hors et sur neige de la phase F2 ont été accomplis en respectant les objectifs et les critères, l'enfant reçoit le grand autocollant rouge qu'il peut coller dans son livret «[Swiss-Ski Skills pour enfants](#)» (Ski/Snowboard).



## Explication des symboles

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b>F1</b> Acquérir et intégrer les formes de base | <b>F2</b> Appliquer et varier |
| Exercices de base                                 | Exercices plus difficiles     |
| Remarques, conseils                               | Formes de compétition         |
| Variantes   | Formes d'organisation         |

## Avec Lea et Luc

Les deux passionnés de sports de neige Lea et Luc accompagnent les enfants durant toute leur progression. On les retrouve dans les trois documents. Dès la première neige, les deux sportifs enthousiastes rejoignent les pistes. Dans les [Swiss-Ski Skills pour enfants](#) (Ski/Snowboard), ils guident leurs camarades dans leur progression à l'aide de parcours attractifs, de devinettes et d'une [grande image avec des objets cachés](#) (voir p. 16).

## Vidéo

[Mise en œuvre des Swiss-Ski Skills](#)

# Entraînement sur neige

**En piste: les enfants apprennent les bases sur la neige. Les exercices suivants soutiennent les phases F1 et F2 de l'entraînement de ski et de snowboard.**

## Ski F1 Gold

### Skier en switch avec les skis en V et changer de direction

**Skier de manière fluide et contrôlée en switch avec la position des skis en V. Intégrer de petits changements de direction avec des mouvements de rotation.**



- Sur une pente facile se terminant par un plat, descendre en switch en ligne droite avec les skis en V.
- Prendre appui sur les talons en se tenant légèrement sur l'arrière.
- Glisser et freiner dans la ligne de pente en switch avec les skis en V.
- Contrôler et varier la vitesse en augmentant/diminuant la position en V dans la ligne de pente.
- Changer de direction en regardant par-dessus l'épaule extérieure, tout d'abord à l'arrêt, puis sur une pente facile.
- Enchaîner des changements de direction en regardant à chaque fois par-dessus l'épaule extérieure.
- Exercice avec partenaire: celui qui skie en avant tient celui qui skie en switch à l'aide de deux piquets de slalom afin de lui procurer de la confiance.



- Descendre en switch dans la ligne de pente et s'arrêter au signal.
- Expérimenter les contraires: descendre en switch en se penchant en avant ou en arrière.



- Qui arrive à suivre les traces laissées par le moniteur?
- Skier en switch autour de marques légèrement décalées. Qui arrive à terminer le parcours le plus rapidement?

**Terrain:** Piste bleue facile (pour débutants) et bien préparée.

**Sécurité:** Piste large avec une bonne visibilité, prendre garde aux autres usagers, sortir les mains des dragonnes.

**Aides didactiques:** Piquets de slalom pour l'exercice avec partenaire, champignons, cônes, chronomètre manuel, etc.

**Métaphore:** Le monde à l'envers: «Nous faisons tout en arrière (switch)».

**Formes de jeu:** Encadrement ludique de la leçon: dire tous les noms à l'envers à partir de maintenant.

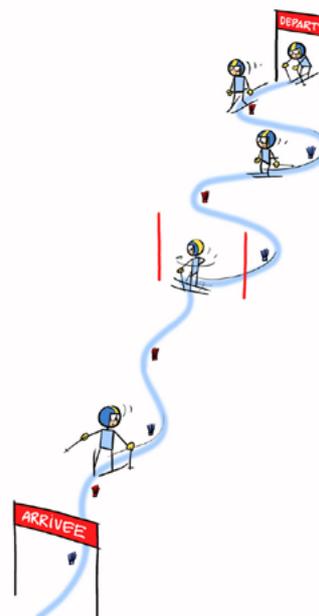
**Conseil:** S'exercer d'abord sans bâtons, puis avec.

### Parcours: Virage chasse-neige/Skier en switch

Virage chasse-neige autour de 8-10 marques. Au milieu du parcours, skier en switch avec les skis en V autour de marques.

#### Critères

- Virage chasse-neige (pression sur le ski extérieur) avec descente en traversée, les skis parallèles.
- Skier en switch.
- Réaliser avec facilité.



## Ski F2 Bronze

### Virage parallèle dérapé

De la position de base naturelle, réaliser des virages parallèles avec les différentes phases visibles.



- Effectuer des virages amont, tout d'abord à partir de la descente en traversée, puis de la ligne de pente (éventail).
- Effectuer le changement de direction à partir de la ligne de pente en suivant une marque sur la neige (corde p. ex.) en maintenant les skis parallèles.
- Glisser en traversée au-dessus du moniteur et lui tendre ses bâtons. Celui-ci attrape les bâtons et tire l'élève en direction du virage.
- Tourner le haut du corps vers l'aval pour déclencher le virage (métaphore: vider une brouette en la faisant basculer vers l'intérieur de la courbe).
- Entraîner le déclenchement parallèle (réduire la prise de carre) en tendant la jambe amont et en pliant la jambe aval (guirlande).
- Augmenter la vitesse et réduire l'angle du chasse-neige afin d'arriver progressivement au virage parallèle. Utiliser les formes du terrain comme aide (virage relevé p. ex.).
- Effectuer des virages parallèles en commençant tout d'abord depuis la ligne de pente, puis en s'éloignant toujours plus de celle-ci. Exécuter les différentes phases du virage de manière consciente.
- Skier de façon consciente avec une position des skis plus serrée/plus large (position de base dynamique/skis parallèles).
- Prendre appui sur les orteils au début du virage et sur tout le pied vers la fin.



- Pour améliorer la conduite à partir de la ligne de pente, presser le bâton extérieur dans la neige. Pour cela, fléchir les jambes et augmenter le mouvement d'angulation.
- A partir de la ligne de pente, conduire de manière active avec les hanches, les jambes et les pieds (skier de façon active).
- Effectuer des virages parallèles de différents rayons et à différentes vitesses.



- Qui arrive à tourner avec les skis parallèles autour des marques en rythme?
- Qui réalise le parcours le plus rapidement?

**Terrain:** Piste facile, bien préparée, terrain avec un léger relief.

**Aides didactiques:** Marques, fanions, corde, champignons, piquets.

**Métaphores:** Pédalo, faire du vélo, trace de quad dans la neige.

**Formes de jeu:** S'imaginer skier de nuit avec une lampe fixée sur le ventre qui éclaire la piste.

**Conseil:** Utiliser les bâtons pour être dans le bon timing et comme appui supplémentaire et assistance au virage. Lors du déclenchement, soulever/délester le talon de la jambe aval. Ce mouvement facilite la bascule vers l'aval/l'amont.

### Parcours: Virage parallèle dérapé/Valse

Virages parallèles dérapés dans un couloir (6-8 mètres de large), skier autour de 3-4 petits obstacles et intégrer une valse (rotation de 360°) entre deux marques.

#### Critères

- Utiliser toute la largeur du couloir.
- Skis parallèles ([Racing Basics 1](#)).
- Pression sur le ski extérieur ([Racing Basics 4](#)).
- Vitesse adaptée/fluide.



## Snowboard F1 Gold

### Speedcheck

**Contrôle de la vitesse (speedcheck) des deux côtés (frontside et backside) sur piste facile. De la position fullbase, contre-rotation active et retour à la position fullbase.**



- Glisser en fullbase, freiner brièvement et continuer en fullbase.
- Exécuter la séquence de mouvements à l'arrêt, sans planche.
- Effectuer les premiers speedchecks à partir de la traversée.
- La main avant et les orteils du pied arrière se rencontrent dans le sens de la glisse sur l'avant («carre talons»).
- La main avant et le talon du pied arrière se rencontrent dans le sens de la glisse vers l'avant («carre orteils»).
- Le corps se torsade comme un chiffon qu'on essore.
- Essuie-glace: enchaîner rapidement les mouvements des deux speedchecks.
- A deux en se suivant: le deuxième élève copie le premier et effectue le speedcheck exactement au même endroit.



- Effectuer des speedchecks avec plus/moins de tension corporelle.
- Dans la ligne de pente, effectuer en alternance deux speedchecks sur la carre orteils et deux sur la carre talons.
- Descendre une ligne prédéterminée en fullbase et effectuer un speedcheck à une marque donnée.
- Effectuer un speedcheck juste avant une crête.
- Appliquer en park lors de la prise d'élan avant une box ou un saut.



- Descendre à trois de façon synchrone. Qui effectue la plus belle démonstration?

**Sécurité:** Le speedcheck fait partie des conditions requises pour une prise d'élan sûre avant une box ou un saut.

**Echauffement/Mise en jambes:** Exercice de l'essuie-glace. Danse du speedcheck pour s'habituer aux mouvements.

**Conseils:** Au début, ne pas aborder directement la séquence de mouvements. Forcer les enfants à effectuer le speedcheck par un exercice (voir Echauffement/Mise en jambes).

### Parcours: Speedcheck

Dans la ligne de pente effectuer un speedcheck (les deux cotés) à chaque piquets.



## Snowboard F2 Bronze

### Ollie/N'ollie sur la piste

**Déclenchement, atterrissage et reprise en fullbase. Déclenchement légèrement visible avec la jambe avant/arrière. Esquisse du mouvement de n'ollie.**



- Entraîner les mouvements à l'arrêt, sans et avec la planche. Image d'un escrimeur en phase d'attaque (ollie), d'un saut en avant (n'ollie).
- Se balancer sur le tail et sentir la tension de la planche. Sauter à partir de la jambe en appui.
- Sur une pente légère, effectuer des ollies/n'ollies de la position fullbase. Avec la main avant/arrière, tirer sur la planche et la soulever avec une corde invisible, puis sauter en prenant appui sur la jambe lestée.
- Effectuer les mouvements d'ollie comme un dauphin, qui saute hors de l'eau et atterrit à plat sur l'eau.
- Comme un cheval qui saute par-dessus un obstacle: avant l'obstacle, le cavalier donne une tape sur la croupe du cheval (tail) avec la main arrière.



- Atterrir sans bruit, comme une plume. Fléchir fortement les genoux à l'atterrissage. Maintenir le haut du corps droit.
- Utiliser des bosses sur la piste comme aide pour sauter.
- Sauter/atterrir au même endroit qu'un partenaire.
- Sauter par-dessus des boules de neige ou les écraser en fullbase à l'atterrissage.
- Sauter sur ordre d'un partenaire (p. ex. «ho-hop»).
- Effectuer des ollies/n'ollies en traversée, à partir de la carre orteils et talons.



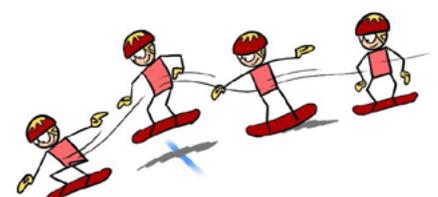
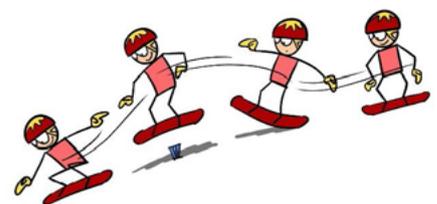
- Qui saute le plus haut en ollie? Utiliser éventuellement des aides didactiques par-dessus lesquelles il faut sauter.
- Effectuer cinq ollies/n'ollies consécutifs dans la ligne de pente. Aussi dans la neige poudreuse.
- La planche se plie au moment de l'appel du saut. Le flex est mis à profit. Contrôle au moyen de la vidéo.

**Echauffement/Mise en jambes:** Flexions/extensions des jambes et des hanches, sauts des deux jambes et wheelies. Le moniteur descend devant, tous les enfants suivent en exécutant les mêmes formes.

**Aides didactiques:** Utiliser les inégalités de la piste. Sauter par-dessus des boules de neige, les gants du moniteur ou d'autres aides didactiques.

### Parcours: Ollie/N'ollie

Dans la ligne de pente, exécuter trois ollies par-dessus des mini-piquets (carottes) ou des boules de neige et trois n'ollies par-dessus une ligne. Utiliser la tension de la planche au moment du déclenchement, sauter par-dessus des obstacles sans les toucher et atterrir en fullbase.



# Entraînement hors neige

S'améliorer ou maintenir son niveau exige également un entraînement pendant la période sans neige. Les propositions suivantes proviennent de différents sports et peuvent être mises en œuvre pendant toute l'année en salle et en plein air.

## Gymnastique

### F1 Roulades en avant

**But:** exécuter cinq roulades en avant l'une après l'autre sur la piste de tapis.



- Mouvement de bascule avant-arrière sur le dos (serrer la softball entre les genoux et le haut du corps).
- Sur des matelas inclinés (tremplin Reuter sous le matelas) avec un softball entre les genoux et le haut du corps.
- Sur la piste de matelas avec un footbag entre le menton et le sternum.
- Sur la jointure des deux tapis (contrôle de l'axe droit).



- Axe de rotation droit (exactement au-dessus de la tête).



- Sur différents tapis.
- Rouler comme une balle de basketball, de tennis, etc.



- Rouler en avant jusqu'à la station debout (sans l'aide des mains).
- Rouler en avant sur l'élément supérieur d'un caisson.



- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans une course d'obstacles.
- Dans un jardin d'agrès.



### F2 Appuis sur les barres parallèles

**But:** marcher en appui sur une demi-longueur de barres («sautiller en appui»)



- Singe: traverser les barres parallèles à quatre pattes.
- Singe à l'envers: avec le ventre en haut, traverser à quatre pattes.
- Paresseux: se suspendre une longueur de barres avec les mains et les pieds.
- Alternier singe – paresseux – singe.
- Perroquet: rester 10 secondes en appui.
- Perroquet qui marche: «sautiller en appui» sur 1-2 mètres.



- Marcher à reculons.
- Mettre une barre en biais ou à une hauteur différente.



- Barres inclinées.
- Chronométrer.



- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Dans un jardin d'agrès.



## Athlétisme

### F1 Sprints pantomimes

**But: courir différemment selon le principe des contraires et développer un style de course économique.**

Les enfants courent rapidement et diversement sur une distance de 20-30 mètres, puis ils reviennent au départ en courant de manière relâchée.



- Comme un éléphant: lourdement.
- Comme une gazelle/cerf: légèrement, genoux hauts.
- Comme un géant: grands pas, corps droit.
- Comme un nain: faire de petits pas, corps fléchi.
- Avec les mains dans ses poches: sans le travail des bras.
- Avec un grand mouvement des bras: blocage du jeu de jambes.
- A pas de géant: saut en marchant.
- A pas de souris: fréquence/course de footballeur.



### F2 Saut à la corde

**But: exécuter dix formes de sauts à la corde à la suite de manière fluide et sans erreur. Apprendre dans un premier temps les bases, ensuite exercer la suite, intensifier et exécuter sans interruption.**



- 10 x sauts de base avec saut intermédiaire.
- 9 x sauts de base sans saut intermédiaire.
- 8 x sauts de base en arrière.
- 7 x sauts au galop.
- 6 x sauts de base sur une jambe.
- 5 x sauts en position squat.
- 4 x pantin.
- 3 x changer d'avant à arrière et retour.
- 2 x croiser.
- 1 x double saut.



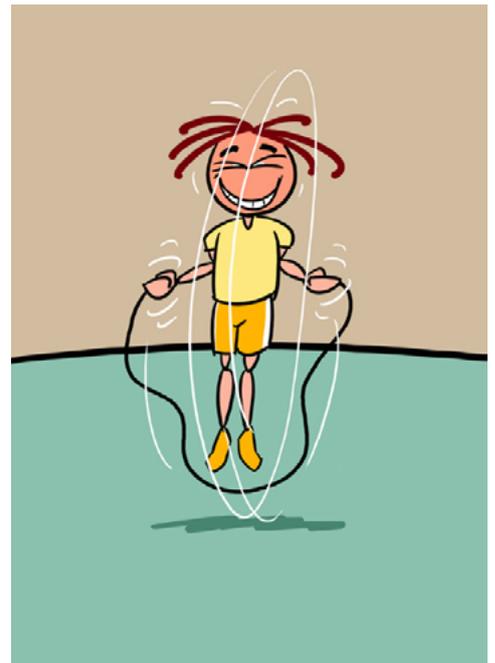
- Longueur de la corde: en position debout, les pieds sur le milieu de la corde, les extrémités de la corde se trouvent presque sous les aisselles.



- Répéter chaque exercice plusieurs fois l'un après l'autre.



- Comme échauffement.
- Comme poste annexe quand le moniteur n'est pas disponible.
- Comme devoir à domicile.
- Comme forme de compétition.



## Entraînement en plein air

### F1 Course personnelle

**But: effectuer à trois reprises le parcours choisi soi-même aisément et sans erreur.**

Chaque enfant choisit un parcours dans le secteur donné, le signale si nécessaire à la craie ou avec des cônes, puis le fait trois fois.



- Examiner le secteur et exclure les endroits dangereux.



- Intégrer des éléments spécifiques à des figures.
- Sur un terrain varié.



- Sur un terrain montant ou descendant.
- Toujours plus rapidement.



- Chacun pour soi.
- Découvrir et réaliser le parcours des camarades.



### F2 Atterrir et rouler

**But: exécuter quatre séquences de mouvement (2 x à gauche, 2 x à droite) depuis un obstacle à mi-hauteur jusqu'au sol et continuer à courir.**



- Se réceptionner en effectuant une roulade de parkour (appuyer légèrement les deux mains sur le côté, rouler en diagonale sur le dos).
- Effectuer un saut tendu et atterrir sur la plante des pieds avec une légère inclinaison du corps en avant et culbute avant (parkour).
- D'un obstacle à mi-hauteur, atterrir et rouler.



- Toujours rouler par-dessus les épaules sans que la tête touche le sol.



- Rouler des deux côtés.
- Position groupée en l'air.



- Sauter d'un obstacle avec élan.



- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans une course d'obstacles.
- Comme jeu de poursuite par-dessus divers obstacles et tapis.



#### Conseil

[Exercices de parkour](#)

## Rouler et glisser

### F1 Pas de patineur

**But: marcher dix pas sur des cordes posées en forme de V.**



- Avec appui sur un bâton tenu par le moniteur. A partir de la position V, soulever alternativement un pied et poser le pied devant l'autre.
- Marcher comme un pingouin, Charly Chaplin ou un canard.



- Marcher le long de cordes posées en forme de V.
- Exécuter des mouvements par-dessus des cônes renversés.



- Augmenter la vitesse.
- Marcher à reculons.



### F2 Rouler sur une jambe

**But: rouler dix mètres sur chaque jambe dans un couloir d'un mètre de large.**



- Avec aide (un élève marche à côté de lui).
- Métaphore du «kickboard»: avec la jambe de poussée, appuyer aussi peu que possible au sol.
- Par deux, rouler sur une jambe l'un à côté de l'autre en se tenant la main.



- Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne).



- Suivre une ligne, des marques ou un partenaire.
- Rouler dans diverses positions (jambe libre devant/derrière/de côté).



- Effectuer un slalom autour des marques.



- Avec tout le groupe.
- Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés.
- Comme tâche dans un jeu des dix exercices à la suite (10x-9x-8x-etc.).



#### Conseil

[Exercices de skateboard](#)

## Cyclisme

**F1** **Suivre une trace**  
**But: effectuer à cinq reprises un parcours – en ligne, courbe, slalom – sans toucher les marques.**



En ligne:

- Pédales horizontales.
- Rouler sur une ligne au sol.
- Rouler entre deux lignes/cordes au sol.

Courbe:

- Pédale extérieure en bas.
- Suivre une ligne courbe au sol.
- Rouler autour d'un cône.
- Rentrer puis sortir entre des marques.

Slalom:

- Pédales horizontales.
- Ecart entre les marques de plus en plus étroit.



- Assis/debout.
- Autre pied devant.
- Rythme, terrains (trail, forêt, gravier, etc.).



- En ligne: rouler sur une planche ou sur une balançoire à bascule.
- Courbe: délimiter une ligne avec cercles intérieur/extérieur.
- Slalom: roues avant/arrière décalées.



- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans un parcours.
- Comme poursuite à deux aussi près l'un de l'autre que possible.

**F2** **Pumptrack**  
**But: faire tout le pumptrack seulement avec des mouvements de pompes (sans pédaler).**



- Seulement avec la roue avant: tirer la roue avant en haut de la bosse, presser la roue avant vers le bas.
- Seulement avec la roue arrière: décharger la roue arrière en allant vers le haut de la bosse, charger la roue arrière vers le bas (tendre les jambes).
- En combinaison: en direction du haut de la bosse, d'abord décharger la roue avant, puis la roue arrière. Idem en redescendant: presser d'abord la roue avant, puis la roue arrière.



- Déplacer constamment le centre de gravité légèrement en avant et en arrière, afin de gagner en vitesse.



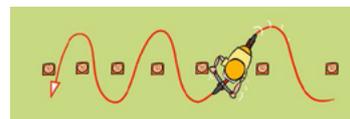
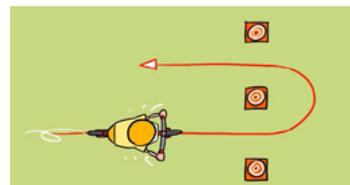
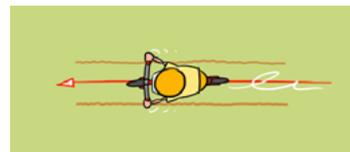
- Sur différents sols (asphalte, plastique, terre, etc.).



- Sur des tronçons plus difficiles, plus longs.



- Comme poste dans un parcours.
- Comme poste dans un jeu d'échelle.



### Conseil

[Exercices de pumptrack](#)

## Jouer

### F1 Salade de fruits

**But: réagir au signal et courir vite.**

Tous les enfants se mettent debout en cercle, un fruit leur est assigné.



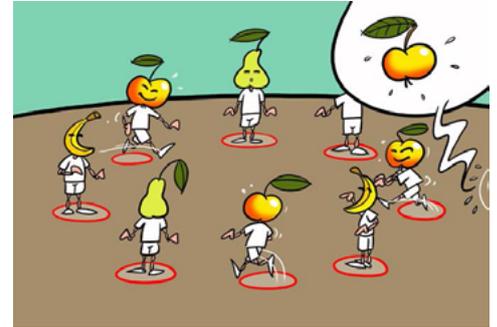
- Le moniteur appelle un fruit.
- Les enfants qui ont ce fruit cherchent une nouvelle place.
- Le moniteur prend une place laissée libre.
- L'enfant sans place appelle un nouveau fruit; il peut aussi dire «salade de fruits» et tous doivent changer de place.



- Ces jeux sont très appropriés pour développer l'orientation des jeunes enfants. Ils fonctionnent encore mieux lorsque leur place est marquée avec un cerceau, une corde, un caillou, un cône, etc.



- Remplacer les fruits par des animaux, des personnages de bande dessinée, etc.
- Courir seulement vers la droite.
- Avec une tâche supplémentaire: toucher la paroi de la salle, faire un tour, etc.



### F2 Attraper la balle 3:3

**But: en mouvement, prendre la balle et jouer, empêcher les passes, se démarquer, jouer dans le groupe.**

Par groupe de trois, effectuer le plus de passes possible. Les adversaires essaient d'attraper la balle pour pouvoir se faire des passes entre eux. Quelle équipe comptabilise le plus de passes?



- Ne pas courir avec la balle dans les mains ni la faire rebondir.



- Modifier la taille de l'équipe.
- Tous les joueurs doivent avoir reçu la balle une fois pour que l'équipe obtienne un point.



- 2-3 x 5 minutes.
- 3-5 x 3 minutes avec 1 minute de pause à chaque fois (pendant la pause, changer d'adversaire ou d'objet de jeu).

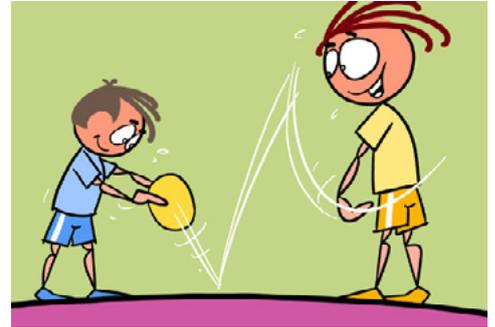


## Force et stabilité du tronc

### F1 Dribbles

Avec la balle au-dessus de la tête, effectuer une passe à son partenaire en la faisant rebondir au sol.

F2 Idem sur la pointe des pieds avec un médecine ball léger.



### F2 Suspension à la barre

S'accrocher au milieu de la barre, se tracter et maintenir la position pendant dix secondes, puis revenir à la position de départ.

F1 Traverser la barre de A à B (barre placée à une hauteur au-dessus d'une extension complète du corps).



## Force et stabilité des jambes

### F1 Fente latérale

A gauche, à droite ou rester sur la même jambe.

F2 Idem avec des poids supplémentaires tenus devant soi ou au-dessus de la tête.



### F2 Petit pont

En appui sur les épaules et une jambe, lever l'autre jambe à la verticale.

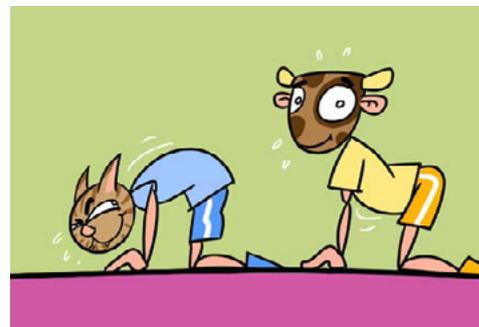
F1 En appui sur les épaules et les deux jambes, soulever et abaisser le bassin.



## Mobilité

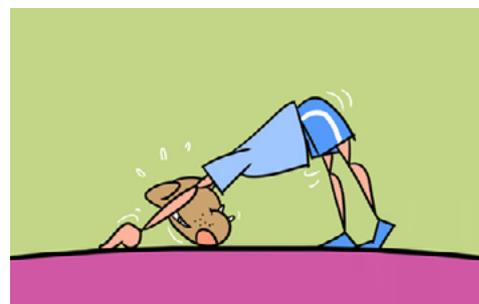
### Chat (10x)

- En position à quatre pattes.
- Alternier les positions «dos rond» et «dos creux».



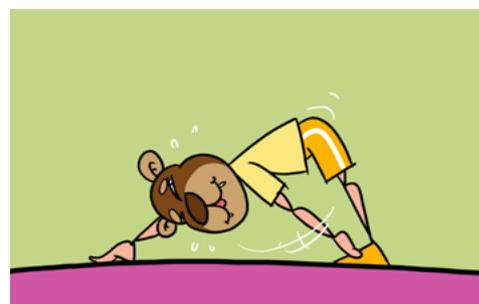
### Chien (9x)

- Jambes et bras tendus au sol.
- Ecart entre les pieds un peu plus large que les épaules.
- Abaisser un talon au sol, puis l'autre.
- Tendre les bras et infléchir la ceinture scapulaire (épaules) vers le bas.
- Tirer le bassin vers le haut (angle des hanches à env. 90°).



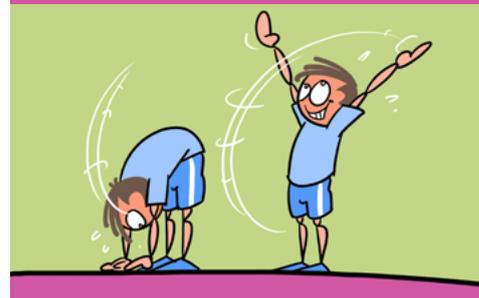
### Ours (8x)

- Jambes et bras tendus au sol.
- Ecart entre les pieds un peu plus large que les épaules.
- Tirer le bassin vers le haut (angle des hanches à env. 90°).
- Toucher la pointe du pied avec la main opposée.



### Salutations au soleil (7x)

- Debout, écart entre les pieds identique aux épaules.
- Poser les deux mains au sol.
- Tenir la position pendant deux secondes et se redresser.
- A la station debout, étendre les bras vers le haut, légèrement en arrière et amener les hanches légèrement vers l'avant.



# A la recherche des objets cachés

Sur cette illustration sont représentées de nombreuses situations que l'on peut retrouver dans les espaces réservés aux sports de neige. Les deux exemples ci-après illustrent le type de tâches et d'énigmes à découvrir dans les deux manuels «Swiss-Ski Skills pour enfants».

F1

## Traces dans la neige

Où se trouve le chamois?

F2

## Que ne fait-on pas dans un domaine skiable?

Recherche trois sportifs que l'on ne devrait pas rencontrer sur la neige.



### Tâches et solutions

Toutes les tâches et devinettes sont présentées dans les deux manuels «[Swiss-Ski Skills pour enfants](#)» (voir p. 17).

Les solutions sont à télécharger sur le site Internet de [Swiss-Ski](#).

# Indications

## Ouvrage

- Grandjean, N., Gulbin, J., Bürgi, A. (2015). FTEM Suisse – Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse. Swiss Olympic: Berne.

## Liens

- [Playlists YouTube «Swiss Snowsports»](#)
- [Swiss-Ski – Sport des enfants](#)
- [Swiss Snowsports](#)

## Manuels didactiques Swiss-Ski et Swiss Snowsports

- Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss Ski Skills pour enfants – Ski**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.
- Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss Ski Skills pour enfants – Snowboard**. Swiss Ski: Muri b. Bern.

Les manuels peuvent être commandés gratuitement par les membres des comités de clubs de ski en envoyant un courriel à l'adresse [info@swiss-ski.ch](mailto:info@swiss-ski.ch) (CHF 5 pour les non-membres).



- Fasser, L., Hüsler, A., Herzig, R., Läubli, P., Alchenberger Kempf, P. (2016): **Training Off-Snow pour enfants**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.

Les manuels peuvent être commandés gratuitement par les clubs de ski en envoyant un courriel à l'adresse [info@swiss-ski.ch](mailto:info@swiss-ski.ch) (CHF 15 pour les non-membres).



- Page, A., Allemann, S. (2016): **Idées pour l'enseignement du ski «Best Practice»**. Swiss Snowsports Association: Belp.
- Jud, I., Beyeler, P., Imhof, T. (2016): **Idées pour l'enseignement du snowboard «Best Practice»**. Swiss Snowsports Association: Belp.

Les manuels peuvent être commandés au prix de CHF 22 sur [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch).



## Partenaires



Pour ce thème du mois:



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Swiss-Ski, Swiss Snowsports (voir ci-dessus)

**Rédaction:** Pia Alchenberger Kempf (Swiss-Ski), [mobilesport.ch](mailto:mobilesport.ch)

**Consultant:** Daniel Friedli, Office fédéral du sport OFSPO

**Photos/Vidéos:** Swiss Snowsports

**Dessins:** Rainer Benz

**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSPO