



## J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 2

# Vivre la pente (déraper)

### Auteur

Isa Jud, experte J+S Snowboard / commission de discipline Snowboard

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8 à 10 ans  
Taille du groupe Max. 7 enfants  
Env. du cours Pente pour débutants  
Aspects de sécurité voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Déraper en sécurité. Se sentir en confiance sur le snowboard dans un terrain plat ou un peu plus en pente.

### Indications

Déraper dans un terrain moyennement pentu, là où le danger de faute de carre n'est pas très grand. Si la pente est trop plate, cela est aussi difficile du fait qu'aucun tempo n'est véritablement donné. Cela nécessite un meilleur équilibre.

Donner des consignes claires quant à la distance à observer entre les enfants et au moment auquel l'enfant suivant peut partir afin d'éviter les collisions.

Dès le début, ne pas apporter une aide trop « directe » mais si possible utiliser des frites, des anneaux, etc.

pour aider l'enfant. Si ce matériel n'est pas à disposition, placer les paumes l'une contre l'autre, etc. Ceci évite que le rider « s'accroche » à celui qui l'aide.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chercher des ingrédients pour biscuits. Au signal de départ, rassembler autant d'ingrédients que possible. En ramener seulement un à la fois au milieu. - Event. 2 groupes, lequel en trouve le plus? - Au cas où on n'a pas de matériel, éparpiller les snowboards sur le terrain et chaque enfant doit aller chercher un peu de neige derrière chaque snowboard et en ramener au milieu. -	Tous ensemble Eparpiller le matériel et les snowboards Sur le plat et en pente	Différentes choses réparties sur le terrain (paquets de mouchoirs, crème solaire, snowboards. etc.)
5'	<b>Préparer les biscuits. Se sentir bien sur la planche au plat</b> - Pétrir la pâte (sauter et basculer du nose au tail). - Etaler la pâte (rotation avec le haut du corps, la planche suit). - Découper la pâte (se tenir sur les carres). - Poser les biscuits sur la plaque (s'abaisser et s'élever). -	Tous en rond avec le snowboard aux pieds	Snowboard

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Rider comme un biscuit mou/dur</b> Répétition de la glisse dans la ligne de pente. Une fois comme un biscuit très dur, une fois comme un biscuit tout mou.	L'un derrière l'autre, partie plate de la pente	Snowboard
10'	<b>Lisser la pâte: premier dérapage</b> 1 aide-boulangier, 1 boulangier avec un rouleau à pâte - Lisser la pâte simultanément (déraper). - Sur la carre talons et sur la carre orteils.	Partie de pente moyennement raide, à 2 L'aide-boulangier se positionne de telle sorte qu'il peut aider l'autre à déraper (si possible avec une frite, sinon paume contre paume).	Snowboard, frite ou anneau



15'	<b>Déraper dans la traversée</b> - Etaler la pâte dans la traversée (les bords sont trop gros, plus de poids sur les orteils/ talons ou en avant/ arrière).	Partie de pente moyennement raide	Snowboard
15'	<b>L'esprit de la boulangerie</b> Nous déposons différents ingrédients pour faire les biscuits (mouchoirs, etc.) à un endroit sur le plat. L'esprit de la boulangerie (1 enfant) fait disparaître à chaque fois un objet du dépôt ou le modifie pendant que l'autre dérape sur une partie donnée de la pente.	Un dépôt pour 2 enfants Selon la quantité de matériel, le moniteur peut aussi enlever des objets pendant que les enfants dérapent	Différents petits objets (mouchoirs, snowboard, etc.)
10'	<b>Emballer les biscuits</b> Déraper dans différents terrains. Les maîtres boulangers chantent en emballant les biscuits. La planche doit toujours être en mouvement (dérapage) pendant les chants.  Variante: 1x sur une partie plate puis 1x sur une partie un peu plus raide	Chaque enfant pour lui. Nous cherchons une mélodie/un bruit en commun.	Snowboard

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5-10'	<b>Apporter les paquets de biscuits au magasin</b> Un enfant dérape devant, l'autre le suit en gardant toujours la même distance. S'arrêter à un feu, etc.	Toujours 2 enfants ensemble	Snowboard