



## J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 3

# Exercices d'adresse sur une pente simple

### 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

Promouvoir le bien être des enfants sur le snowboard. Diriger l'attention des enfants sur une tâche supplémentaire et non pas sur la forme en elle-même.

### Indications

Toujours insister sur les distances de sécurité. Dérapier en terrain moyennement pentu, glisser en terrain plat. Toujours dérapier sur la carre talons et sur la carre orteils.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Je fais mon sac à dos</b> Chaque enfant fait un «mouvement d'emballage» et les autres l'imitent. <ul style="list-style-type: none"><li>- Le tout en arrière.</li><li>- Le tout aussi vite que possible.</li><li>- Encore une fois, mais en ne bougeant que les jambes, que les bras, etc.</li><li>-</li></ul>	En cercle	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Mouvements dans la ligne de pente</b> A chaque fois, au point de repère, réaliser le mouvement donné. <ul style="list-style-type: none"><li>- Le moniteur propose (haut-bas, etc.).</li><li>- Chaque enfant propose un mouvement.</li><li>-</li></ul>	Chaque enfant individuellement	Marquage/points de repère
10'	<b>Bouger selon les bruits</b> Un enfant glisse (ou dérape) dans la ligne de pente et réalise les mouvements correspondant aux bruits que le moniteur fait. Par exemple: <ul style="list-style-type: none"><li>- En haut/en bas pour «hop».</li><li>- Faire signe avec les deux bras pour «youhouuu».</li><li>- Basculer en avant/en arrière pour «quiiiiik».</li><li>-</li></ul>	Le moniteur propose trois bruits qui correspondent chacun à un mouvement. Il démontre les mouvements. Le moniteur se tient au milieu de la pente et fait les bruits choisis.	
10'	<b>Parcours</b> Un enfant dit quel chemin doit être effectué. L'autre essaie de le suivre exactement. Par exemple: dérapier en zigzag, puis tout droit à partir du dernier point de repère.	A deux Différents points de repère sur la pente. Si pas de marquage, mémoriser le chemin.	Différents points de repère (cônes, anneaux, etc.)
10'	<b>Dérapier avec une tâche supplémentaire</b> Lancer un objet en l'air et le rattraper Le moniteur se trouve dans la pente et lance un objet aux enfants pendant qu'ils dérapent.	Chaque enfant reçoit quelque chose qu'il peut lancer et rattraper. Chaque enfant individuellement	
10'	<b>La photocopieuse</b> Dérapier en direction des enfants et copier ce qu'ils ont proposé (sautiller, grimace, faire un signe, etc.).	2 enfants se placent un peu plus loin dans la pente. Ils seront ensuite remplacés par des autres.	



#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5-10'	<b>Rester sur les talons</b> 2 enfants dérapent l'un derrière l'autre en gardant toujours la distance d'un snowboard entre eux. Celui de derrière fait toujours la même chose que celui de devant. Changer les rôles.	A deux	