



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

# Exercices d'adresse sur une pente facile

### Auteur

Andri Poo

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 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

Favoriser le bien-être des enfants sur les skis. Les formes de glisse ne doivent pas être le point central, mais les exercices d'adresse.

### Indications

Les différences au niveau des capacités de coordination peuvent être grandes. La formulation des exercices doit être réfléchie et adaptée aux individualités.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Laver l'éléphant</b> Les enfants sont des gardiens du zoo et doivent laver les éléphants. Chaque enfant rajoute une partie du corps. Ils commencent chaque fois devant et essaient ensuite de laver les autres parties du corps simultanément. Le tout en exagérant les mouvements, car l'éléphant est énorme.	En cercle	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Exercices dans la ligne de pente</b> Réaliser des positions typiques d'animaux (éléphant avec la trompe, flamant rose, dauphin, etc.). 1. Le moniteur démontre 2. Chaque enfant propose et démontre un mouvement 3.	Chaque enfant séparément	Points de repères/ Marquages
10'	<b>Bouger selon les bruits</b> Un enfant skie dans la ligne de pente (parallèle ou chasse-neige) et imite des mouvements d'animaux selon les bruits d'animaux que le moniteur fait. Les enfants font des bruits pour leurs camarades.	Le moniteur et une partie des enfants se tiennent au milieu de la pente et font des bruits d'animaux.	
10'	<b>Parcours</b> Le groupe skie à travers le zoo et imite les mouvements et les bruits des animaux qui apparaissent (p.ex. tigres, pingouins, kangourous etc.).	Tout le groupe en colonne, le moniteur découvre les animaux et marque les endroits.	Différents marquages (cônes, anneaux, etc.)
10'	<b>Freiner sur commande</b> Les enfants sont des gardiens de zoo et doivent nourrir les animaux (les points de repère/ marquages du parcours sur la pente). Le moniteur donne des objets (=nourriture) et dit où ils doivent les amener. Plus difficile: Indiquer le but après que l'enfant a commencé à skier, ou skier à deux.	Chaque enfant reçoit une boule de neige ou un autre objet qu'il doit déposer à un endroit précis.  Chaque enfant séparément A deux	



10'	<b>Les animaux du cirque</b> Certains animaux sont entraînés pour le cirque. Le moniteur donne des tâches compliquées aux animaux, p.ex.: <ul style="list-style-type: none"><li>- chasse-neige en arrière (pingouin);</li><li>- le tigre saute haut;</li><li>- l'ours fait des pirouettes;</li><li>- les chameaux marchent en cadence l'un à côté de l'autre.</li></ul>	Seul ou à deux	
-----	--	----------------	--

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5-10'	<b>Le numéro de cirque</b> Créer une descente par paire. Par exemple: descendre l'un à côté de l'autre, skier comme des animaux, etc.	A deux	