



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 5

Le livre de la jungle

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 Piste facile
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Appliquer les virages.

Indications

Introduire des images et des métaphores comme exercices correctifs (voir [Manuel spécifique Ski](#) et «[Idées pour l'enseignement du ski aux enfants](#)» de Swiss Snowsports).

Faire attention à toujours conserver suffisamment d'espace entre les enfants.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	La chanson de la brousse «Brousse, brousse, j'aime ma brousse, j'aime ma brousse et ma jolie savane, y a des lions, y a des tigres, y a des léopards, j'aime ma brousse et ma jolie savane.» - Tous marchent et tournent en cadence en avant/arrière. - Plus vite. - Attraper les épaules de la personne devant soi.	En cercle Les mains sur les épaules de l'enfant devant soi. Tous sautillent dans la même direction en cadence.	
5'	La chasse de l'ours polaire Chasseur = Ours polaire Autres = Pingouins Les ours polaires marchent en rugissant et les bras en l'air, les pingouins en jabotant et les bras ballants.	Délimiter le terrain avec des bâtons.	Bâtons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Skier à travers la jungle Les enfants skient à travers la jungle et observent les animaux sauvages. Dans la jungle, il y a des arbres au feuillage épais et touffu, les enfants pointent du doigt/ regardent à chaque fois derrière les arbres.	Skier en colonne	
10'	Découvrir les animaux Les enfants découvrent différents animaux dans la jungle et skient comme eux: - Girafe (grand) - Serpent (sans tensions) - Petit singe (sauter sur place) - Ours et pingouin		
10'	Suivre une trace d'animal Les enfants suivent une trace d'animal et regardent toujours devant eux à l'aide de jumelles pour tenter de l'apercevoir.	Toute la classe. Les enfants placent leurs mains devant les yeux comme s'ils avaient des jumelles.	



10'	Suivre un animal Un enfant est l'animal, l'autre est un observateur. L'observateur essaie de suivre l'animal très silencieusement en gardant une distance de sécurité. En empruntant exactement la même trace, sinon il va le perdre dans la jungle épaisse.	A deux	
15'	Deviner de quel animal il s'agit Chaque enfant imite un animal en skiant. Les autres doivent deviner de quel animal il s'agit et le suivre.	En essaim. Un enfant skie devant en imitant un animal, le reste du groupe l'imité et essaie de deviner de quel animal il s'agit.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Skier au rythme de la chanson de la jungle Les enfants répètent la chanson du début de la leçon. Chacun essaie de la chanter pour soi et de faire des virages en rythme.	Toute la classe	