



J+S-Kids: Introduction au ski – Leçon 9

Vivre le rythme

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 bleue / rouge
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Renforcer le sens du rythme, automatiser les mouvements.

Indications

La leçon peut être réalisée avec différentes formes de glisse et pour différents groupes d'apprentissage.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Taper des mains-sauter-tourner Chacun propose un rythme (p.ex. en piétinant, sautillant, claquant des mains, etc.). L'un après l'autre, chacun ajoute un nouveau rythme. Les enfants parviennent-ils à enchaîner 7 éléments?	Toute la classe en cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Formes de virages Les enfants essaient de faire des virages avec différents rayons. Ils combinent ensuite de grands, moyens et petits virages.	Toute la classe	
10'	Regarder Le moniteur fait des virages à un certain rythme et les enfants le reprennent.	Toute la classe A deux	
10'	Ecouter Le moniteur fait des virages à un certain rythme. Le groupe ferme les yeux, perçoit le rythme par le canal auditif et le transpose en pratique. A deux.	Toute la classe	
20'	Compliqué <ul style="list-style-type: none">- A deux l'un à côté de l'autre, même vitesse, même rythme.- A deux, avec changement de rythme, l'un derrière l'autre et l'un à côté de l'autre.- En ligne, avec plusieurs enfants les uns derrière les autres ou les uns à côté des autres, synchronisés.	A deux A quatre / à trois	
10'	Descente en formation <ul style="list-style-type: none">- Faire un certain nombre de virages synchronisés.- Compliquer en changeant de rythme, de tempo, de position.	Par groupes de 3 ou 4 enfants	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Démonstration d'une descente en formation Les petits groupes effectuent une descente en formation et la présentent ensuite au reste du groupe.	Toute la classe	