



## J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 6

# Vivre l'équilibre

### 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 Piste facile avec une bonne visibilité  
Aspects de sécurité voir Document de base

### Objectifs/But d'apprentissage

Améliorer l'équilibre. Gagner en sécurité sur le snowboard. Premier pas en direction du carving et du wheelie.

### Indications

Rappeler aux enfants de garder une distance de sécurité entre eux. Les rendre attentifs aux autres utilisateurs de la piste avant les exercices.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Déséquilibre</b> Deux enfants se font face, paumes contre paumes, dans la position du snowboarder. Les pieds restent au même endroit. L'un et l'autre essaie de se déséquilibrer.	Par deux, face à face	
5'	<b>Basculer</b> Avec la planche aux pieds, les enfants essaient de basculer sur les orteils, les talons, le «nose» et le «tail». - Par deux. L'un des deux décide de la direction de la bascule. Qui maintient la position le plus longtemps? - Tous ensemble avec les yeux fermés. Le moniteur donne les consignes.	Toute la classe, dans un grand cercle, sur le plat	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Comme un oiseau</b> Les enfants rient avec les bras écartés. De temps en temps, ils ramènent les bras le long du corps, comme un oiseau qui piquent sur sa proie. Quelle est la meilleure position?	En essaim sur la piste	
5'	<b>Déraper lentement</b> Par deux, côte à côte. Qui dérape le plus lentement, sans tomber?	Par deux, côte à côte	
5'	<b>Attraper la planche</b> Qui peut toucher sa planche en dérapant (nose, tail, etc.)?	Par deux, côte à côte	
15'	<b>Funambule</b> Les enfants traversent la piste en dessinant un trait de plus en plus fin. - Quelle est la difficulté de cet exercice? - Lentement/rapidement. - Celui de devant fait un trait et celui de derrière essaie de tenir en équilibre sur ce fil. - Qui remonte le plus haut de l'autre côté de la piste?	Toute la classe Attention en traversant la piste! Par deux	
15'	<b>Basculer sur le nose/tail</b> - A l'arrêt; qui tient le plus longtemps? - Basculer sur le nose/tail dans la ligne de pente - Combien de temps parviennent-ils à tenir?	Toute la classe au plat Sur une partie très plate de la piste	

**PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5-10'	<b>Pendule</b> Tout au long d'une descente, les enfants répètent les choses les plus difficiles.	Toute la classe	