



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

Vivre le rythme

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 bleue / rouge
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Renforcer le sens du rythme.

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 indique un nouveau de 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
5-10'	Différents virages Chacun essaie de réaliser différents virages (p.ex. grand-grand-petit-grand) pour soi.	Toute la classe	
10'	Regarder Le moniteur démontre un rythme avec des virages, la classe le reproduit ensuite. - A deux	Toute la classe A deux	
10'	Ecouter Le moniteur donne le rythme oralement (p.ex. virage-virage-virage-hop-rotation, etc.). Les enfants reproduisent ensuite ce qu'ils ont compris.	Toute la classe	
10'	Compliqué Le moniteur démontre un rythme en sautant, tournant, faisant un virage (env. 4 choses). - Les enfants le reproduisent ensuite. - A trois ou à quatre. A chaque fois, un enfant démontre quelque chose.	Toute la classe A trois / à quatre	
10'	Carrousel Donner le rythme uniquement en tournant dans plusieurs directions et en variant le nombre de tours. - Essayer en dessinant dans la neige, puis en ridant.	A deux	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Grand huit Chacun ride sur son propre «grand huit» et fait des sauts/rotations etc. où il veut.	Toute la classe	