



J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 10

Chemins sûrs

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 Tout le domaine skiable
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Sensibiliser les enfants à un comportement sûr sur les pistes.
Aiguiser les sens.

Indications

Le thème «sécurité» n'est pas traité en une seule leçon. Ce thème doit être régulièrement abordé. Les enfants devraient trouver par eux-mêmes ce qui est sûr et ce qui ne l'est pas. La leçon peut être réalisée à tous niveaux. Les formes correspondantes peuvent être intégrées séparément dans les exercices selon le niveau.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	L'aveugle Un enfant a les yeux fermés, un camarade le guide sur le terrain de jeu sans qu'il ne rentre en collision avec les autres. Le guide ne peut le conduire qu'en tapant sur les épaules (1x = ¼ tour)	Deux enfants délimitent le terrain de jeu à l'aide de snowboards	Snowboards
5'	Le train aveugle Tous les enfants se tiennent par les épaules et courent sur le terrain de jeu. L'enfant qui se trouve à la fin de la chaîne est le seul à avoir les yeux ouverts et guide les autres en touchant les épaules. Epaule gauche = tourner à gauche Epaule droite = tourner à droite Pousser les deux épaules = en avant Tirer les deux épaules = s'arrêter	À trois ou à quatre	Snowboards

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Compter les casques Les enfants descendent la piste ensemble et comptent le nombre de skieurs/snowboarders qui portent des casques (on peut aussi choisir de compter des vestes rouges, des snowboarders, des skieurs, etc.).	Tous ensemble	
5-10'	Amener les diamants en sécurité Les enfants sont des voleurs de diamants. Ils essaient de les mettre en sécurité. Sur la piste se trouvent de nombreux policiers (autres skieurs/ snowboarders). → Les enfants rident là où il y a le moins de policiers.	Toute la classe	
5-10'	Appareil auditif Les enfants rident avec un appareil auditif et entendent ainsi parfaitement. - Quelles différences parviennent-ils à entendre (glace/poudreuse, etc.)? - Comment les enfants rident-ils là?	Toute la classe	



5-10'	Le policier Un enfant (le policier) ride derrière un autre. Le premier dicte la vitesse. Au terme de l'exercice, le second indique les endroits où son camarade est allé trop vite et lui inflige une amende pour excès de vitesse.	A deux	
10-15'	L'apprenti moniteur Un enfant démontre ce que les autres doivent faire. Il s'arrête ensuite à un endroit où il estime que la classe est en sécurité. - La classe discute ensuite si le lieu est adapté.	Toute la classe	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Rider les chemins faciles Chacun essaie pour soi de trouver le chemin le plus facile pour rentrer au chalet.	Toute la classe	