

# Séance d'entraînement Park F2

Cette leçon organisée dans un Skills Park s'adresse à des pratiquants du deuxième niveau du domaine Foundation. Elle met l'accent sur le timing. En jouant, les enfants expérimentent l'importance du travail d'équipe.

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 5-11 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés (F2)

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing
- Encourager le travail d'équipe
- Se déplacer avec ou sans bâtons

Contenus	
Mise en train	<p>5' <b>Bâton immobile</b></p> <p>Le groupe forme un cercle, les pointes des skis orientées dans le sens des aiguilles d'une montre, à environ trois mètres de distance. Un bâton est posé au milieu du cercle, le deuxième est dans la main du participant. Au signal «3, 2, 1, go!», tout le groupe se déplace d'une position vers la droite. Le bâton de chaque participant reste immobile et le voisin essaye de l'atteindre avant qu'il ne tombe au sol. Le jeu continue lorsque chacun a remplacé ou atteint son nouveau bâton. L'objectif est de se déplacer d'un bâton à l'autre sans qu'un bâton ne tombe au sol.</p> <p> • Rythme, écart, direction</p>
	<p>10' <b>Balle Alaska colorée</b></p> <p>Les équipes reçoivent chacune un ruban et une balle de même couleur. Les bâtons sont déposés. Au signal, un participant de chaque équipe lance la balle d'une autre équipe depuis une zone de lancer. Tous rejoignent aussi vite que possible la balle de leur équipe, ils forment une colonne et se passent la balle entre les jambes. Le membre de l'équipe placé tout au bout de la colonne brandit la balle et crie «Alaska». L'équipe la plus rapide obtient un point.</p> <p> • Le moniteur lance les balles. • Se passer la balle au-dessus de la tête ou 1 x au-dessus de la tête / 1 x entre les jambes. • Balle Alaska avec deux groupes.</p>
Partie principale	<p>20' <b>Changement de bras de guidage</b></p> <p>Effectuer différents éléments de park alternativement avec seulement un bâton ou sans bâton. Donner des repères:</p> <p> • A gauche du tremplin, monter avec le bras de guidage droit et inversement. • Slaloms étendus sur le plat et en montée avec un bâton. • Effectuer un cercle/un huit avec un bâton, puis changement de bras de guidage.</p>
	<p>25' <b>Lancer de dés</b></p> <p>Effectuer un élément donné (par ex. carillon, 8, cercle, slalom, etc.) en fonction du nombre de points.</p> <p> • Sans bâton, avec un bâton. • 1 x rapidement, 1 x lentement, 1 x rapidement, etc.</p>
	<p>20' <b>Différence de temps</b></p> <p> • Effectuer le parcours deux fois. Qui affiche la plus petite différence de temps? • Effectuer deux fois de suite deux à trois éléments de park consécutifs à la même vitesse.</p>
Retour au calme	<p>10' <b>Lecteur de journal</b></p> <p>Les participants se répartissent à une distance de 15 à 20 mètres du lecteur du journal. Une forêt de piquets se trouve entre le lecteur du journal et les participants. Dos aux autres enfants, le lecteur du journal commence à lire. Tous tentent de s'approcher du lecteur pas à pas. Si ce dernier se retourne, ils doivent immédiatement s'immobiliser. Celui ou celle qui bouge et qui se fait repérer doit revenir au point de départ.</p> <p> • Sans bâton. • Retour uniquement jusqu'au prochain piquet.</p>