



J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 1

Découvrir l'espace «neige»

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 Pente pour débutants
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Vivre la neige et l'environnement. Faire connaissance avec le snowboard et faire les premières expériences de glisse. Pouvoir mettre et enlever le snowboard de manière autonome.

Indications

Laisser les enfants mettre et enlever le snowboard de manière autonome aussi tôt que possible. Donner des consignes claires quant à la distance à observer entre les enfants et au moment auquel l'enfant suivant peut partir afin d'éviter les collisions.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Mise en jambe/ se mettre dans l'ambiance Apprendre à connaître le terrain <ul style="list-style-type: none">- En bas: le chercheur d'or se réveille dans sa cabane au lever du soleil (montrer les mouvements).- Le chercheur d'or va à la fin du plat où se trouve un trésor caché (mouvements: attraper, trouver, jubiler etc.).- Ramener le trésor en haut de la montagne en sécurité (porter la planche jusqu'à un autre endroit).- Regarder si le coffre est sûr (sautiller/piétiner le sol).- Oui, le coffre est sûr, nous pouvons retourner à la cabane du chercheur d'or (luger sur la planche jusqu'au point de départ).	Tout le groupe ensemble	Snowboard
5'	Attacher et détacher les fixations <ul style="list-style-type: none">- D'abord devant, toujours assurer le gros joyau du trésor en premier (attacher le grand strap).- Ensuite le petit, puis derrière.- Ouvrir à nouveau.- Chacun essaie de s'occuper de son trésor de la manière la plus sûre possible (attacher le snowboard fermement).	Dans un grand cercle	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Expérimenter le snowboard attaché <ul style="list-style-type: none">- Nous répétons les mouvements vus auparavant avec le snowboard aux pieds (sautiller, réveil du chercheur d'or, etc.).- Le voleur s'enfuit avec le trésor (il démontre le mouvement, le chercheur d'or suit).- Basculer sur des troncs d'arbre (se tenir sur les carres).	En cercle, tous ensemble A deux Tous ensemble	Snowboard



5'	Glisser en «one foot» sur le plat <ul style="list-style-type: none">- Le voleur choisit un chemin sur le plat, le chercheur d'or suit (seulement un pied dans les fixations).- Le chercheur d'or dessine un chemin dans la neige, le voleur doit le suivre précisément, ainsi il trouvera le trésor.	A deux	Snowboard
5'	Première expérience de glisse sur le plat le snowboard attaché <ul style="list-style-type: none">- Le chercheur d'or/ le voleur paresseux (il montre avec le bras avant où il veut aller) est tiré/poussé par son partenaire.	A deux	Snowboard
5'	Monter la pente en «one foot», sur la carre <ul style="list-style-type: none">- Le voleur s'enfuit en montant les nombreuses marches de la tour (monter la pente en «one foot» sur la carre).	Les uns derrière les autres sur le bord du terrain pour débutants	Snowboard
10'	Glisser dans la pente <ul style="list-style-type: none">- Attacher le snowboard en haut de la pente et chevaucher en direction de la cabane du chercheur d'or. Nous voulons que le soleil nous éblouisse en plein visage (la tête orientée dans la direction de la glisse).	Partie plate de la pente: Pour la 1 ^{re} fois, de manière sûre, mettre chaque enfant individuellement dans la bonne position puis les laisser glisser dans la ligne de pente, ensuite les enfants sautillent par eux-mêmes pour se placer dans la ligne de pente.	Snowboard (si un gros tapis est à disposition, le placer en haut, les enfants s'assoient dessus et se positionnent correctement dans la ligne de pente. Ils évitent ainsi de glisser)
10'	Glisser dans la pente avec différents mouvements Nous transportons le trésor de différentes manières du coffre à la cabane du chercheur d'or. Chaque enfant ose faire une proposition (faire signe, petit, grand, sauter, etc.), essayer tout seul.	Partie plate de la pente: Les uns après les autres	Snowboard

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Fin Déterrer le trésor ensemble en sécurité et luger avec jusqu'au bas de la pente.	Tous ensemble	Snowboard