



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Ski

Auteur

Andri Poo

Conditions cadres

Âge

Enfants de 5 à 10 ans

Taille du groupe

Max. 8

Environnement du cours

Terrain pour débutants, pistes bleues et rouges

Aspects de sécurité

Estimer la vitesse: Les enfants ont de la peine à estimer leur propre vitesse et celle des autres.

→ Attention danger de collision! Le moniteur doit toujours anticiper

Voir les dangers: Les enfants ne voient pas les dangers (croiser un télésiège, une autre piste, sauter en bord de piste).

→ Le moniteur est un exemple et indique continuellement les dangers d'une manière adéquate

S'oublier pendant un exercice: Quand les enfants font un exercice ou un concours, ils ont tendance à s'oublier.

→ Le moniteur doit savoir exactement où il veut réaliser un exercice/concours afin qu'aucun danger de collision ne subsiste.

Organisation au télésiège: Chez les petits enfants, le danger existe de glisser sous la barre de sécurité du télésiège. Il faut toujours installer une personne adulte à côté des petits enfants. Le moniteur s'assoit toujours au milieu du télésiège.

→ Tous les enfants savent exactement ce qu'il faut faire quand on monte ou descend d'un télésiège avant d'y aller pour la première fois.

Organisation de la classe en général: Sur la piste, le groupe s'arrête toujours en bord de piste, dans des endroits bien visibles. Les enfants savent qu'ils ne doivent jamais s'arrêter au-dessus du groupe (danger de collision).

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Découvrir l'espace «neige»	Se déplacer, glisser	-	Simple
2	Vivre la pente (glisser, freiner, monter)	Glisser, dérapier, s'arrêter	Se déplacer, glisser	Simple
3	Exercices d'adresse sur une pente facile	Glisser, s'arrêter, gagner en sécurité sur les skis	Glisser, s'arrêter	Simple
4	Changements de direction et virages	Virages	Glisser, s'arrêter	Simple
5	Le livre de la jungle	Appliquer les virages	Acquérir les virages	Simple/moyen
6	Vivre l'équilibre	Gagner en sécurité sur les skis, améliorer l'équilibre	Conduire les virages de manière sûre	Moyen
7	Sauter	Premières expériences de sauts sur la piste/ sur de petites bosses	Glisser, s'arrêter et conduire les virages	Moyen
8	Tourner: la star du freestyle	Différentes rotations (valse/180°)		Moyen/difficile
9	Vivre le rythme	Rythmer de différentes manières	Conduire les virages de manière sûre, valser, sauter	Moyen/difficile
10	Chemins sûrs	Thématiser et sensibiliser à un bon comportement de sécurité sur la piste. Aiguiser les sens	Conduire les virages	Simple Moyen/difficile

**Règles de jeu**

Respect strict des règles de sécurité (voir les directives des sports de neige).

Matériel

Ski taillés; longueur des skis jusqu'au menton; fixations de sécurité; souliers de ski et gants de taille adaptée; casque de taille adaptée et réglé correctement.

Trucs et astuces

Les enfants apprennent principalement par «démonstration-imitation». De ce fait, le moniteur devrait démontrer autant que possible.

Les exercices/images seront souvent variés. Le moniteur donne un cadre aux enfants dans lequel ils peuvent essayer tout seul.

L'utilisation de métaphores et de mouvements / exercices connus facilite la perception et le traitement des informations.