



J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 4

Vivre le changement de carre

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, piste bleue plate
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants expérimentent leurs premiers changements de carre.

Indications

Les enfants apprennent principalement en observant. Par conséquent, le moniteur doit privilégier la démonstration.

Pour « rider », on utilise toujours les deux carres. Une certaine vitesse est nécessaire pour effectuer un virage. Il faut être attentif à ce que les enfants n'essaient pas de tourner à l'arrêt.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chasse au pantin 2 chasseurs. L'enfant attrapé doit faire le pantin à l'endroit de sa capture. Pour libérer le pantin, presser sur son ventre.	Délimiter un terrain de jeu avec les snowboards	Snowboards

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Chatouiller la neige Du dérapage à la glisse dans la ligne de pente. Pendant le dérapage, essayer d'abord de chatouiller la neige devant soi puis glisser directement dans la pente.	Chaque enfant individuellement Le moniteur se positionne évent. de manière à pouvoir aider l'enfant en touchant sa main avant.	
15'	Rider avec ses personnages préférés Les enfants rident d'abord vers un personnage sur le côté de la piste, chatouillent la neige puis pointent du doigt en direction du personnage qui se trouve de l'autre côté et se dirigent vers lui - Idem, mais en disant à haute voix le nom du personnage vers lequel l'enfant se dirige.	Placer les personnages préférés des enfants (Bambi, Spiderman, etc.) à gauche, à droite et au bas de la pente. Au lieu des personnages, opter pour d'autres points de repère à disposition. Si nécessaire, le moniteur aide l'élève en tenant légèrement sa main avant.	Points de repère/ Marquage
10'	Cacher/découvrir Les enfants ne veulent pas être vus des personnages et ils se font tout petits lorsqu'ils rident. - Les personnages sont cachés dans de hautes herbes, c'est pourquoi les enfants se font très grands pour être vus.	Le moniteur démontre, puis les enfants reproduisent. Event. légère aide du moniteur.	
10'	Copier la position des bras (s'orienter) Le moniteur se tient au haut de la pente et l'enfant, après avoir chatouillé la neige, regarde directement dans sa direction. Ce dernier doit imiter la position des bras du moniteur.	Le moniteur est en haut de la pente, les enfants rident individuellement.	
10'	Ensorceler les personnages Les enfants ont une baguette magique dans la main avant. Ils pointent les personnages du doigt, de bas en haut et inversement, afin de les ensorceler.	Chaque enfant individuellement	

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Suite de personnages Le moniteur et les enfants citent des personnages et se les attribuent. En respectant les distances de sécurité, ils rident les uns derrière les autres en imitant le personnage choisi.	Chaque enfant indique le personnage qu'il veut être et il ride à sa façon.	