



J+S-Kids: Introduction au snowboard – Leçon 8

Tourner – la star du freestyle

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 Piste bleue / rouge
Aspects de sécurité voir Document de base

Objectifs/But d'apprentissage

Pouvoir tourner dans plusieurs situations. Développer les sensations pour plusieurs variantes de rotations.

Indications

Choisir uniquement des parties de piste larges pour les exercices.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	La star du freestyle Un enfant est la star et le reste de la classe essaie de le porter aussi haut que possible. Chaque enfant passe tour à tour.	Toute la classe	
10'	L'homme de bois Un enfant au milieu: - Dans la position du snowboarder, un enfant se laisse bouger ça et là par les deux autres. - Poser l'enfant qui est au milieu entièrement sur la neige puis le relever.	A trois	
5'	Tourner Les enfants prennent la position sur le snowboard: - Essayer de tourner aussi vite que possible sur un pied. - A deux. Un enfant montre dans quelle direction tourner et à quelle vitesse (lentement ou rapidement).	La classe en cercle sur un terrain plat	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	La lune tourne autour de la terre Les enfants (la terre) tiennent une boule de neige (la lune) dans la main avant. Après le virage, ils continuent de tourner sur eux-mêmes, comme la lune autour de la terre. La terre regarde toujours en direction de la lune.	Toute la classe en essaim sur la piste	
10'	Funambule / Attaché - Tourner avec les bras écartés (comme un funambule). - Tourner avec les bras le long du corps. - Qu'est ce qui va le mieux?	Toute la classe	
5-10'	Seulement ½ rotation en traversant la piste - Chacun pour soi. - Par deux. Celui qui gagne à «papier, caillou, ciseau» a le droit de dire combien de rotations il faut faire pendant l'aller-retour.	Attention, seulement sur une piste avec bonne visibilité (danger de collision)	
10'	Hang Loose La star du freestyle saute devant le photographe et fait «Hang Loose» avec la main arrière (index, majeur et annulaire repliés, pouce et auriculaire tendus). - Event. par dessus une petite bosse.	Piste à bonne visibilité	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Jeux Olympiques Les enfants tournent/sautent partout où ils trouvent. En faire le plus possible, comme s'ils participaient aux Jeux Olympiques.	Chacun pour soi	