

# Entraînement

## Sports de neige

**Cet entraînement permet aux enfants d'améliorer leurs habiletés de manière ludique et en groupe, sur un terrain plat ou des pistes faciles.**

### Conditions cadres

- Durée: 120 minutes
- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés
- Terrain: Dans la neige (au plat et/ou sur une piste simple et peu fréquentée, avec remontée mécanique)

### Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à adopter les positions adéquates par le jeu afin de remplir certaines tâches
- Participer activement à toutes les formes de jeu (aménager un parcours avec différents obstacles pour mieux y parvenir)
- Améliorer les habiletés sur l'engin de neige et apprendre à se déplacer en équipe

### Indications

- Le choix du terrain est très important pour les exercices. Pour certains jeux et groupes-cibles, il est préférable d'évoluer au plat. Pour d'autres formes, une piste simple avec remontée mécanique permettra aux enfants de circuler à leur rythme. La piste sera si possible peu fréquentée ou légèrement à l'écart.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>30'</p> <p><b>Jeu libre</b> Chaque enfant reçoit un foulard (ou un autre objet) et expérimente tout ce qu'il peut faire avec au plat ou sur une pente facile.</p> <p><b>Salutations</b> Le moniteur salue les enfants et expose le contenu de la leçon.</p> <p><b>En piste</b> Les enfants forment des groupes de deux et préparent une figure/démonstration avec un foulard (ou un autre objet) sur une piste de ski/ski de fond facile. Chaque duo présente sa figure/démonstration au reste du groupe, lequel essaie ensuite de la réaliser. <b>Conseil:</b> Si l'on remplit le foulard avec de la neige, on obtient une balle!</p>	<p>Au plat ou sur piste facile</p> <p>Formation des groupes selon affinités</p> <p>Au plat ou sur piste facile</p>	<p>Foulards ou autres objets Cartes Swiss-Ski «Jeu libre»</p>
Partie principale	<p>35'</p> <p><b>«Je lis le journal!»</b> Le moniteur désigne les lecteurs de journaux avec la méthode des «ficelles nouées» (voir ci-contre). Puis il définit les modes de déplacement (pas de patineur, chasse-neige, dérapages latéraux, freinage canadien, petits virages, diverses positions, etc.) et les règles en fonction du niveau des enfants. Lors de la prochaine descente, les enfants testent les versions du jeu qui correspondent à leur niveau.</p> <p><b>«Je lis le journal» – stop! (facile)</b> Un enfant lit un journal (foulard) en bas de la piste, le visage tourné vers la vallée ou le plat. Ses camarades s'élancent du haut de la piste/de l'autre côté et essaient d'arriver jusqu'à lui sans se faire surprendre. Quand l'enfant qui lit le journal fait volte-face en criant «stop!», tous les enfants doivent immédiatement se figer sur place. Si l'un d'eux bouge encore, il doit revenir sur ses pas et se mettre à la hauteur du camarade le plus en retrait (montée en escaliers/ ciseaux ou skating). L'enfant qui arrive le premier à le toucher dans le dos prend sa place.</p>	<p>Méthodes des ficelles nouées: Le moniteur a un bout de ficelle par enfant. Pour former des groupes de trois, par exemple, il attache trois ficelles ensemble en les nouant à une extrémité. Il cache ensuite tous les noeuds dans une main. Tous les enfants attrapent un bout de ficelle. Lorsque le moniteur ouvre la main, les enfants sont reliés à leurs coéquipiers. A la place des ficelles, on peut aussi utiliser les foulards si le nombre d'enfants n'est pas trop important.</p> <p>Au plat ou sur pente facile, voire un peu plus raide mais peu fréquentée</p>	<p>Foulards Cartes Swiss-Ski «Jeux de perception»</p>

**Indications (suite)**

- Certaines formes de jeu ne conviennent qu'aux skieurs. Les jeux apparentés à la «trottinette» se prêtent aussi aux snowboarders à condition d'évoluer au plat. Certaines activités demandent des adaptations, car il est difficile pour eux d'effectuer des montées.
- Il existe beaucoup d'accessoires qui peuvent être utilisés sur la neige: foulards remplis avec de la neige comme balles, balles et raquettes en bois (jeux de renvoi), bâtons de ski et anneaux (hockey), cordes (jeux avec partenaire), sacs Ikea/seaux comme cibles, etc.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)» et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du sport de neige des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) aux rubriques «[Sports de neige](#)» et «[Sport des enfants J+S – Jouer](#)».
- Les [cartes Swiss-Ski](#) (pdf), tirées de la brochure «Sport des enfants J+S – Jouer», proposent des variantes afin d'adapter les tâches à l'âge et au niveau des enfants.

**A télécharger**

- [Thème du mois 10/2011 «Glisser sur la neige»](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p><b>«Je lis le journal» avec signal visuel (moyen)</b> Idem au jeu précédent, mais cette fois chaque enfant a un journal (foulard). Quand l'enfant qui lit fait volte-face (signal visuel uniquement), ses camarades doivent réagir en s'immobilisant et en dissimulant leur visage derrière leur journal. Si un enfant n'est pas parfaitement caché, le lecteur de journal le renvoie au départ.</p> <p><b>«Je lis le journal» avec partenaire (difficile)</b> Idem au premier jeu, mais cette fois deux enfants lisent le journal (foulard). Dès que l'un des deux lecteurs se retourne, leurs camarades doivent s'immobiliser.</p>		
	40' <p><b>Jeux dans le sport des enfants J+S</b> Choisir un à trois jeux en fonction de l'âge et du niveau des enfants parmi les catégories «Jeux de balle brûlée et de balle Alaska», «Jeux de course et estafettes», «Jeux de cache-cache» et «Jeux de poursuite». Des variantes pour chacun de ces jeux figurent dans les <a href="#">cartes Swiss-Ski</a>.</p>		Cartes Swiss-Ski
	<p><b>Jeux de balle brûlée et de balle Alaska</b></p> <p><b>Balle Alaska de couleur (facile)</b> Former plusieurs équipes avec la même couleur de veste (ou avec un foulard). Chacune dispose d'une balle de la même couleur (foulard rempli de neige). Un enfant de chaque équipe se place dans l'aire de lancer; au signal, il envoie la balle d'une autre équipe sur la piste. Les enfants doivent aller récupérer leur balle le plus vite possible (avec ou sans skis), se mettre en colonne (position «chasse-neige») et transmettre la balle entre les jambes. L'enfant qui récupère la balle en queue de colonne la brandit en criant «Alaska». L'équipe la plus rapide marque un point.</p> <p><b>Balle Alaska (moyen)</b> Former deux groupes avec la même couleur de casque. Un enfant de l'équipe des lanceurs envoie un objet dans le terrain (délimité par des objets de marquage). Tous ses coéquipiers font le tour du terrain en skiant pour marquer des points. Les receveurs récupèrent l'objet, se placent en colonne (position «chasse-neige») et la transmettent entre les jambes. Dès que l'enfant placé en queue de colonne brandit l'objet en criant «Alaska», les lanceurs s'arrêtent. Combien de tours ont-ils réussi à boucler?</p>	<p>Au plat ou sur une pente facile qui s'aplanit à la fin, peu fréquentée</p> <p>Au plat ou sur pente facile</p>	<p>Foulards</p> <p>Foulards Objets de marquage</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p><b>Jeux de course et estafettes</b></p> <p><b>Estafette aux provisions d'hiver (moyen)</b> Les enfants forment de petits groupes et vont faire leurs provisions pour l'hiver. Ils vont chercher de la nourriture en même temps (boules de neige, pommes de pin, petit bois, etc.) et le déposent sur un foulard coloré (ou un sac Ikea). Quelle équipe en amasse le plus?</p> <p><b>Biathlon (difficile)</b> Les enfants effectuent un tour (si possible avec des obstacles tels que bosses et compressions, sauts, virages inclinés, portes) au terme duquel se trouve un dépôt de boules de neige (ou d'autres objets). Ils lancent ensuite ces objets en direction de leur propre dépôt (foulard, cerceau, etc.). Tous les enfants peuvent skier et lancer en même temps. L'enfant ou l'équipe qui envoie le plus d'objets dans le garde-manger a gagné.</p> <p><b>Variante pour le snowboard:</b> Effectuer des traversées sur les carres (carres orteils ou talons) et viser des cibles sur chaque côté de la piste.</p>	<p>Au plat ou sur pente facile</p> <p>Au plat, ou légèrement en pente jusqu'à une piste avec remonte-pente!</p>	<p>Foulards, sacs Ikea</p> <p>Foulards, cerceaux</p>
	<p><b>Jeux de cache-cache</b></p> <p><b>Cache-pyramide (facile)</b> Un enfant veille sur cinq à six morceaux de bois empilés en forme de pyramide. Les camarades qu'il découvre sortent de leur cachette et sont faits prisonniers. Si l'un d'entre eux (qui n'a pas été reconnu) parvient à détruire une pyramide, les autres enfants sont libérés et peuvent repartir se cacher pendant que le chasseur reconstruit la pyramide.</p> <p><b>Chasse aux empreintes (moyen)</b> Plusieurs empreintes d'animaux sont reconnaissables, mais une seule conduit à la nourriture. Qui la trouvera?</p>	<p>Au plat, forêt</p> <p>Au plat, forêt</p>	<p>5-6 morceaux de bois</p>

