

Les mouvements clefs par le biais de métaphores

Les informations pour les enseignant(e)s sont toujours encadrées

Brièvement expliquer/rappeler aux participants les mouvements clefs et les montrer à l'aide d'images. **Évoquer que nous allons tout apprendre aux enfants sous forme imagée et qu'ils ne recevront pas d'explications techniques.** Par contre, nous les enseignants devons toujours définir notre objectif et connaître les bases techniques si ont veut démontrer et appliquer les exercices avec les enfants.

Mouvements clefs:

flexion/extension

rotation (tourner)

bascule/(*angulation*)

Les métaphores pour les mouvements clefs : flexion/extension

Sans bâtons

Exercices « silencieux »

- souris/éléphant
- cueillir des fraises
- cueillir des pommes
- ramasser de la neige et la lancer à celui/celle qui se trouve juste derrière

Exercices d'animations « bonne humeur »

- pompe
- vague
- virage marmotte (la marmotte sort de son trou et siffle)
- virage saut de grenouille (entre ou dans le(s) virage(s) sauter et crier « quak »)

Exercices d'animations « très bonne humeur »

- virage du coucou cou cou (voix haute/voix basse)
- virage de l'âne i a (voix haute/voix basse)
- virage du capitaine et du marin ai ai SIR
- virage Napoléon: Tout cela m'appartient...

Démontrer la différence dans les exercices si ont introduit la voix et/ou une animation

Les métaphores pour le mouvement clef : rotation (tourner)

avec bâtons

- lampe de poche: les bâtons sont des lampes de poche qui éclairent la direction vers laquelle il va
- changer les bâtons de la main amont à la main avale
- jouer au golf
- balai à sorcière: bâtons entre les jambes. Le balai montre toujours la direction vers laquelle il va

sans bâtons

- conduire: tourner la tête et faire des bruits de voitures
- lancer du poids
- jouer au frisbee
- jouer au basketball
- conduire une voiture de course

Les métaphores pour le mouvement clef : basculer

avec bâtons

- conduire un bulldozer: planter les bâtons dans la fixation. Déplacer les deux bâtons simultanément du côté droit au côté gauche
- créer deux trous de vers: planter les deux bâtons simultanément du côté aval
- planeur: tendre les bras horizontalement en tenant les bâtons dans les mains, puis planter le bâton aval dans la neige, le bâton amont s'élève.

sans bâtons

- policier*: tendre la main amont vers la montagne. La main avale est sur la poitrine. À l'aide d'une bascule rapide lors du déclenchement d'un virage, on effectue en même temps un changement de position des mains/bras.
- clignotant*: les deux bras sont tendus horizontalement au-dessus des skis. Si je veux bifurquer à droite je sors mon bras droit/idem pour gauche. J'utilise ma voix.
- descente en bob*: pendant la descente, simuler avec les mains la prise des carres d'un skieur ou d'un descendeur en bob

JEUX DE DESCENTE

Données techniques

Un chasse-neige se nomme: toit, morceau de gâteau ou de pizza, cornet de glace.

Il est important de skier beaucoup de km en chasse-neige, mais de ne pas laisser les enfants

La position de base reste assez centrée grâce à la grande surface d'action du chasse-neige. En descente, nous pouvons varier les formes de placements; le guidon haut, le guidon bas, vers la montagne, vers la vallée... .

Nous faisons un arrêt abrupt, donnons plein gaz, nous n'avons plus d'essence et nous devons chercher une station d'essence...

En découle une multitude de variations dans les différents domaines.

Chasse-neige tournant: nous imitons les choses suivantes en skiant en chasse-neige:

Moyen de locomotion (accélérer et freiner)

- Je roule comme: une ambulance, un car, un camion de pompier, un car postal

Engins de vol (accélérer, freiner et orienter, basculer)

- voler comme: un avion, un parapente, un planeur (essayer de mettre le corps dans des positions aériennes pendant la descente)

Virage chasse-neige: expliquer les mouvements avec les métaphores suivantes:

- le papillon ouvre et ferme ses ailes pendant qu'il vole
- l'accordéon s'ouvre et se ferme
- le pantin sait sauter dans une position chasse-neige (coordinatif)

Le virage chasse-neige est uniquement un exercice de transition pour l'apprentissage du virage parallèle. Dès lors, il ne faut pas le pratiquer sur une trop longue durée.

Descente en traversé: un moyen d'aide: post-it ou scotch en couleur pour distinguer la jambe droite de la gauche, ainsi que le ski amont du ski aval.

- Train sur la voie : pour conduire, tendre les mains normalement ou les poser sur les genoux
- Charbon chaud: en descente, élever régulièrement une jambe après l'autre à cause du charbon chaud.
- Flamant sur une jambe: lester le ski amont et lever la jambe aval
- Chien qui urine contre un arbre
- Serveur avec un plateau: tenir le plateau soit en amont, soit en avale
- Gondolier : on paye en aval avec nos bâtons

Exercice avec partenaire:

- former un train à deux (côte à côte en se donnant la main).
- 2 ensemble; chacun lève une jambe

La descente en traversée aide à mieux saisir la prise des carres et justifie leurs engagements. Pour des raisons de **SÉCURITÉ**, le terrain doit être ouvert puisqu'on utilise beaucoup d'espace. Idéal sur des pistes larges et moyennement pentues ou dans un jardin d'école de ski.

Déraper: moyen d'aide: post-it ou scotch en couleur pour distinguer la jambe droite de la gauche, ainsi que le ski amont du ski aval.

Terrain plat:

- Étaler avec son couteau (jambes droite/gauche) le beurre sur un morceau de pain
- Puisque nous voulons y mettre encore un peu de confiture, nous nous déplaçons vers un terrain un peu plus pentu et nous répétons les mouvements.

Terrain plus pentu:

- Repousser le ski doté d'un scotch. Le faire aussi dans le sens inverse.
- Étaler du beurre sur le pain avec les deux skis simultanément.
- Varier: étaler le beurre et couper le pain (activer les carres pour faire une trace dans la neige).

Autres exemples d'exercices sous forme de jeux sur un terrain moyennement pentu:

- Mettre les mains sur les genoux et presser ceux-ci vers l'amont ou l'aval. Par cela nous pouvons préparer avec nos skis une surface plate pour étaler un splendide tapis rouge pour la visite du roi.
- Pendule: en dérapant, chercher la position d'un sauteur à ski/d'un skieur nautique.

Les formes d'exercices de dérapage sont très importantes pour apprendre la prise des carres. Ils sont indispensables pour l'apprentissage du virage parallèle. Le dérapage est également utile si le terrain devient trop pentu.

Raconter une histoire

(Leçon avec moyens d'aides et métaphores)

Appliquer-stabiliser et varier le virage parallèle

Warm Up « Échauffement »:

L'histoire consiste à imiter des mouvements : se réveiller, se lever, déjeuner, se brosser les dents, etc. ... visiter les stands de la foire, un ballon à titre de carte d'entrée, attacher la lanière d'un ballon de baudruche au poignet...

Partie principale:

- Nous visitons avec un petit train les attractions de la foire → le bras correspondant sort du virage et montre sur le nouvel objet (mouvement clef : tourner).
- Nous prenons le ballon de baudruche entre les jambes et nous essayons de le cacher afin que les autres enfants ne le voient pas (skier à largeur des hanches).
- Laisser trainer le ballon derrière soi. Le partenaire qui se trouve derrière essaye pendant la descente en traversée de garder le ballon de baudruche entre les jambes (adapter la vitesse).
- Train fantôme: en alternance faire peur (se lever) et traverser des tunnels (se baisser) → fléchir-se tendre
- Stand d'agilité: par équipe de 4; un des quatre essaye de coincer tous les 4 ballons et de skier sans les perdre. Les autres ramassent les ballons qui s'échappent.
- Attrape le ballon: tenir la lanière du ballon de baudruche (qui arrive à attraper le plus de ballons?)
-

Fin:

Nous quittons la foire pour rentrer à la maison. Comme souvenir nous gardons les ballons de baudruche.