



Note

Enseigner les sports de neige aux enfants

Thèmes :

- > Modèle technique de ski
- > Planification de leçon.
- > Technique personnelle, directives de sécurité, gestion de groupe

Echauffement ludique	La peste du poisson (Burner Games) 3 joueurs prennent un gant dans la main. Avec cela, ils doivent toucher les autres. Dès que quelqu'un est touché, il donne la main au chasseur qui l'a touché. – les deux chassent ensemble jusqu'à ce qu'ils touchent un 3ème. A ce moment-là, ils font Zig-zag-zug. Celui qui est seul garde le « poisson » et les 2 autres sont guéris. Le nouveau chasseur ne peut pas toucher tout de suite ses deux anciens partenaires.	Terrain; Plat, sécurisé
Rappel des „Basics“	<ul style="list-style-type: none">> Bref rappel position de base. 1 piste en y réfléchissant.> Les mouvements clé :<ul style="list-style-type: none">> Donner une métaphore des dernières années, les participants trouvent et essayent les mouvements en question :> Flexion – Extension (<i>ex : Kangourou</i>)> Rotation (<i>ex : Golf</i>)> Bascule – angulation (<i>ex : Brouette</i>) <p>→ Faire référence aux cartes didactiques des dernières années disponibles sur le site du SSpO (www.sportfr.ch) et les montrer.</p>	Faire 2 pistes pour les 3 mouvements clés
Sécurité durant la matinée	Aborder les 10 règles FIS durant la matinée, mais sans trop parler... Règles Fis-Ski A mettre dans sa poche ou sinon souvent afficher en bas des installations. <ul style="list-style-type: none">> Réflexion sur que faire en cas d'accident ?<ul style="list-style-type: none">> Sécuriser et protéger la zone (Ski en croix).> Apporter les premiers soins (Evaluer l'état général).> Donner l'alerte (numéro d'urgence).	

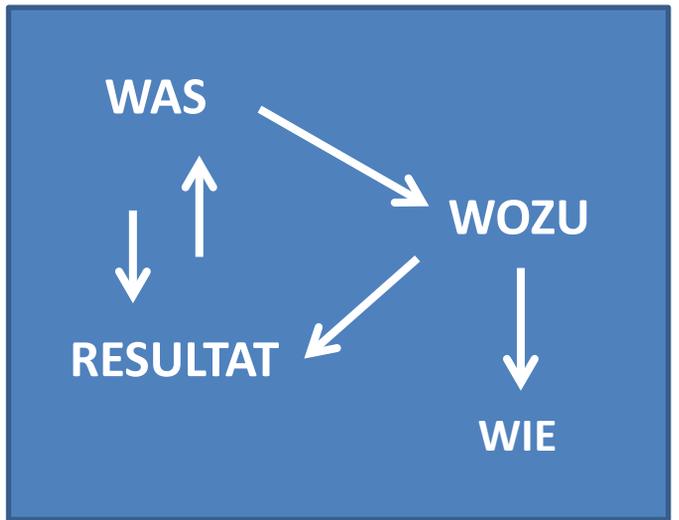
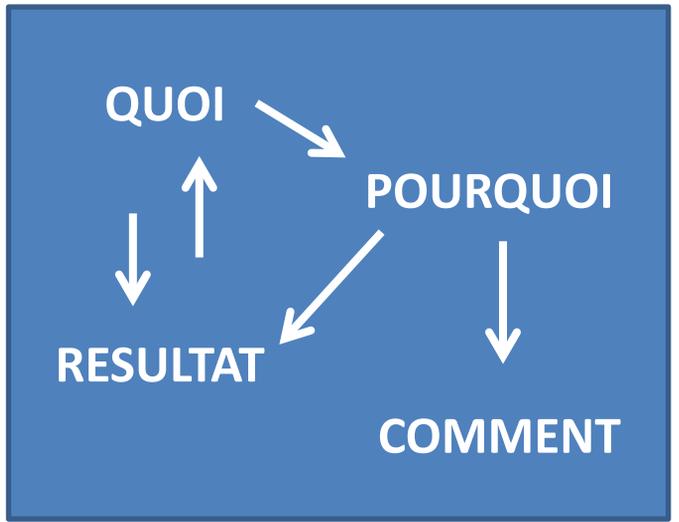
	<p>> Constaté les circonstances de l'accident (Personnes impliquées).</p>	
<p>Exercices sur la technique personnelle</p>	<p>Travailler la technique personnelle des participants grâce à la variation:</p> <p>Virage // dérapé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Par deux se suivre. > Sur différents terrains > Entonnoir ou sablier. > Skier en allongeant la phase de conduite 1. > Parler des cartes didactiques des dernières années. > Varier les mouvements-clé. > Switch <p>Possibilité d'utiliser le vidéo. Ex : Les participants se filment en accentuant un mouvement clé et échangent ensuite sur le télésiège.</p> <p>Durant la matinée, le chef de classe donne au moins, à chacun, un feedback d'un élément positif et l'encourage à retravailler un élément précis.</p> <p><i>Fin de la matinée, horaire selon le responsable du cours.</i></p>	<p>Choisir un terrain adéquat</p>
<p>A midi</p>	<p>A la fin du repas, reprendre l'exemple du matin :</p> <p>Objectif principal: réaliser des virages // dérapés.</p> <p>En fonction de l'objectif, on a préparé 4-5 activités.</p> <p>→ Liées avec des objectifs partiels...</p> <p>Ensuite, on évalue pour savoir si le message est passé ou si on doit recommencer le cycle... Cf. Schéma J+S.</p>	<p>Carte vierge + carte schéma J+S</p>
<p>Echauffement</p>	<p>Bibedibedibapp (Burner Games)</p> <p>Le groupe fait un rond et une personne (A) est au milieu. Il y a plusieurs possibilités pour la personne du milieu.</p> <ul style="list-style-type: none"> > A montre une personne et dit : "Bibedibedibapp". La personne désignée doit dire „bapp“, avant que A ait fini sa phrase. > A montre une personne en disant „bapp“. La personne désignée ne doit rien dire ni bouger. Si elle dit qqch, elle doit aller au milieu. > A montre une personne et dit par exemple : « éléphant ». La personne désignée et les personnes qui l'entourent à droite et à gauche doivent faire une figure d'éléphant avant que A ne compte jusqu'à 10. <p>Autre possibilité de figure : Fondue, raclette, hot dog, toast hawaï, et bien d'autres à inventer.</p>	<p>Terrain; Plat, sécurisé</p>
<p>Faire vivre une mauvaise planification</p>	<p>Faire vivre une mauvaise planification (leçon) ! (sans l'annoncer)</p> <p>Elaborer un objectif irréaliste avec son groupe :</p> <p>Virage norvégien, virage sur un ski, virage switch coupé,...</p> <p>Faire 2-3 exercices difficiles en faisant attention à la sécurité :</p>	<p>Choisir un terrain adéquat</p>

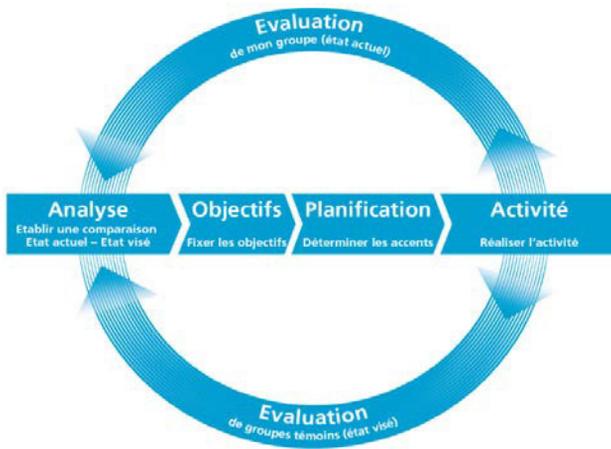
	<ul style="list-style-type: none"> > Difficulté de coordination > Terrain trop raide > Exercices sans lien avec le suivant... <p>Après 1-2 pistes, arrêter le « gâchis » ! Faire ressortir par les participants ce qui n'a pas été !</p>	
Faire vivre une bonne planification	<p>Faire vivre une bonne planification (leçon) ! Objectif : Virage // coupé : Suite d'exercices possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dans la traversée, mettre les skis sur les carres amont (bascule et/ou angulation). Laisser agir les skis et observer. > Idem avec départ dans la ligne de pente. > Piste à faible déclivité : Enchaîner les virages, « jouer avec les chevilles et genoux ». Laisser agir les skis. > Suite de virages en respectant les 3 phases. Travailler avec la respiration (inspirer au déclenchement et expirer durant la conduite). Compter dans sa tête. > Suivre quelqu'un et observer les traces. > Faire 2 virages coupés, puis 2 virages dérapés. 	Choisir un terrain adéquat

«La chance n'est que la conjonction d'une bonne préparation et de circonstances favorables.»
Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 apr. J.-C.)

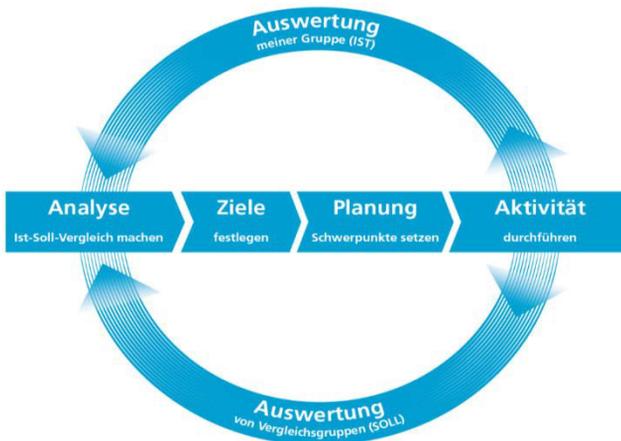
«Celui qui ne sait pas où il va a de fortes chances d'arriver ailleurs.»
Mark Twain (1835 – 1910)

«Une bonne préparation permet d'improviser.»
Brochure J+S Aviron, Bases (2013, p. 43)





S spécifique
M mesurable
A attrayants
R réaliste
T temp. définis



S spezifisch
M messbar
A attraktiv
R realistisch
T terminiert

<p>1. Niveau de ton groupe ? (De quoi est-ce que tes participants sont capables ?) :</p>	<p>2. Objectifs :</p>
<p>3. Activités liées prévues :</p>	<p>4. Evaluation ? (Comment vas-tu évaluer si ton message a été compris ?)</p>

