

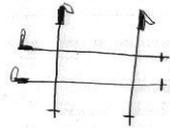


Note

## Enseigner les sports de neige aux enfants

Thèmes :

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

<b>Echauffement ludique</b>	<p>Echauffement tic-tac-toe</p> <p>Croix avec 4 bâtons →</p>  <p>3 bouchons « PET » de même couleur par équipe. Cf : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA">https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA</a></p> <p>Variante possible : courir sans ski / en arrière/ / avec un ski/ avec les 2 skis...</p> <p><i>1 descente de prise de contact (l'expert décide si plus)</i></p>	<b>Terrain;</b> Plat, sécurisé
<b>Rappel des „Basics“</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Bref rappel position de base. 1 piste en y réfléchissant.</li><li>&gt; Les mouvements clé :<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Donner une métaphore des dernières années, les participants trouvent et essaient les mouvements en question :</li><li>&gt; Flexion – Extension (<i>ex : Kangourou</i>)</li><li>&gt; Rotation (<i>ex : Golf</i>)</li><li>&gt; Bascule – angulation (<i>ex : Brouette</i>)</li></ul></li></ul> <p>→ Faire référence aux cartes didactiques des dernières années disponibles sur le site du Sspo (<a href="http://www.sportfr.ch">www.sportfr.ch</a>) et les montrer.</p>	<b>Faire 2 pistes pour les 3 mouvements clés</b>
<b>Sécurité durant la matinée</b>	<p>Aborder les 10 règles FIS durant la matinée, mais sans trop parler...</p> <p><a href="#">Règles Fis-Ski</a></p> <p>A mettre dans sa poche ou sinon souvent afficher en bas des installations.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Réflexion sur que faire en cas d'accident ?<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Sécuriser et protéger la zone (Ski en croix).</li><li>&gt; Apporter les premiers soins (Evaluer l'état général).</li><li>&gt; Donner l'alerte (numéro d'urgence).</li><li>&gt; Constater les circonstances de l'accident (Personnes impliquées).</li></ul></li></ul>	

<p><b>Exercices sur la technique personnelle</b></p>	<p>Travailler la technique personnelle des participants grâce à la variation:  <b>Virage // dérapé :</b>          &gt; Par deux se suivre.          &gt; Sur différents terrains          &gt; Entonnoir ou sablier.          &gt; Skier en allongeant la phase de conduite 1.          &gt; Parler des cartes didactiques des dernières années.          &gt; Varier les mouvements-clé.          &gt; Switch  <b>Possibilité d'utiliser le vidéo. Ex : Les participants se filment en accentuant un mouvement clé et échangent ensuite sur le télésiège.</b>          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.  <i>Fin de la matinée, horaire selon le responsable du cours.</i></p>	<p><b>Choisir un terrain adéquat</b></p>
<p><b>A midi</b></p>	<p>A la fin du repas, reprendre l'exemple du matin :          Objectif principal: réaliser des virages // dérapés.          En fonction de l'objectif, on a préparé 4-5 activités.          → Liées avec des objectifs partiels...          Ensuite, on évalue pour savoir si le message est passé ou si on doit recommencer le cycle... Cf. Schéma J+S.</p>	<p><b>Carte vierge + carte schéma J+S</b></p>
<p><b>Echauffement</b></p>	<p><b>Les voleurs de diamants...</b>          Dans un terrain carré délimité, 2 policiers se mettent dans un coin et les autres membres du groupe(les voleurs) se répartissent dans l'espace. 5 diamants (bouchons « PET ») sont cachés dans les mains fermées des voleurs. Les voleurs touchés par un policier doivent ouvrir les 2 mains. Si un diamant s'y trouve, le policier peut le prendre. Ensuite, continuer à se déplacer. Combien de temps faudra-t-il pour découvrir tous les diamants ?           Variantes : Les voleurs peuvent s'échanger les diamants. Lorsqu'un voleur est touché, le policier désigne une seule main. Le policier doit rester sur place 3 secondes à la fin du contrôle d'identité, avant de pouvoir toucher quelqu'un d'autre.</p>	<p><b>Terrain;</b>          Plat, sécurisé</p>
<p><b>Faire vivre une mauvaise planification</b></p>	<p><b>Faire vivre une mauvaise planification (leçon) !</b>          (sans l'annoncer)          Elaborer un objectif irréaliste avec son groupe :          Virage norvégien, virage sur un ski, virage switch coupé,...          Faire 2-3 exercices difficiles en faisant attention à la sécurité :          &gt; Difficulté de coordination          &gt; Terrain trop raide          &gt; Exercices sans lien avec le suivant...   <b>Après 1-2 pistes, arrêter le « gâchis » !</b>          Faire ressortir par les participants ce qui n'a pas été !</p>	<p><b>Choisir un terrain adéquat</b></p>

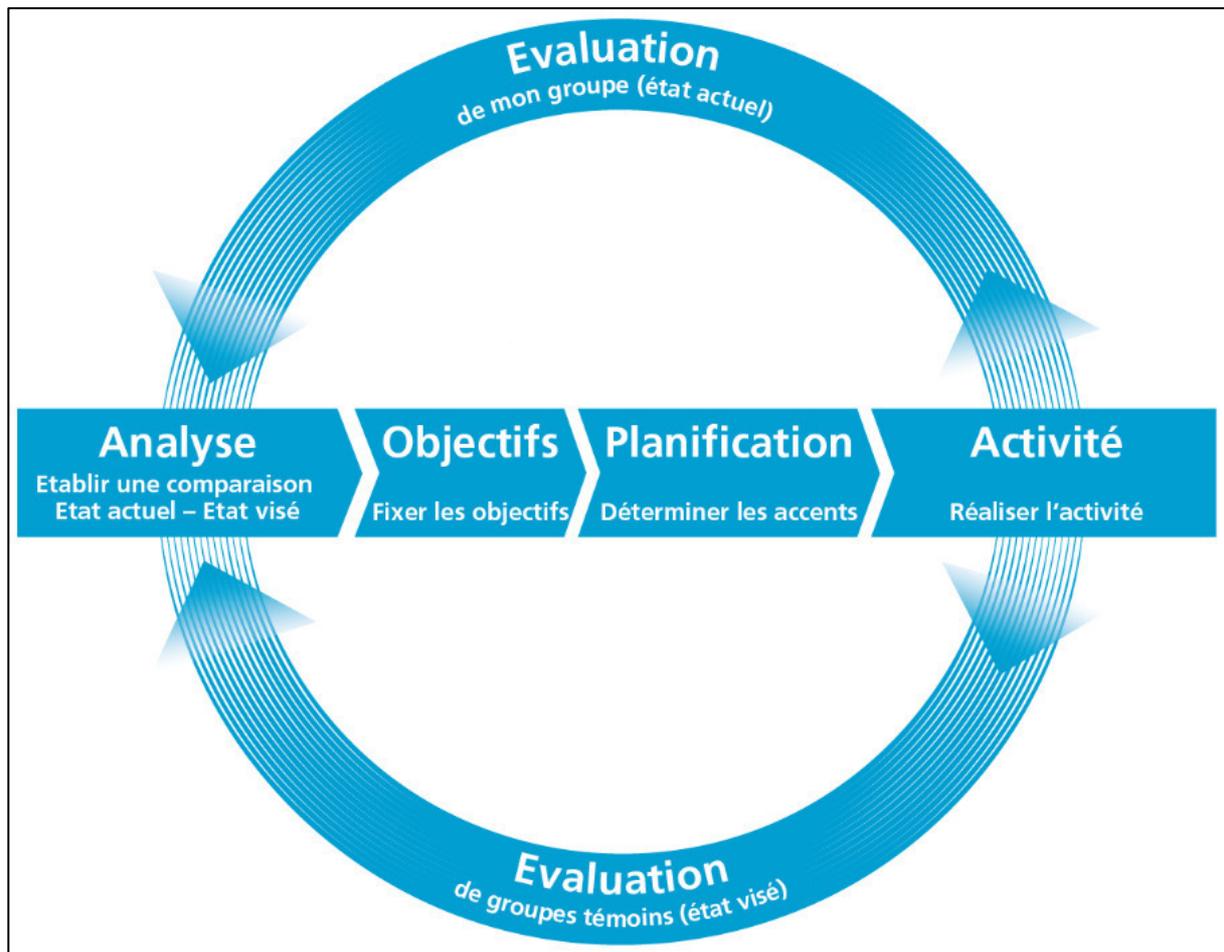
<b>Faire vivre une bonne planification</b>	<b>Faire vivre une bonne planification (leçon) !</b> Objectif : Virage // coupé : Suite d'exercices possibles : <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Dans la traversée, mettre les skis sur les carres amont (bascule et/ou angulation). Laisser agir les skis et observer.</li><li>&gt; Idem avec départ dans la ligne de pente.</li><li>&gt; Piste à faible déclivité : Enchaîner les virages, « jouer avec les chevilles et genoux ». Laisser agir les skis.</li><li>&gt; Suite de virages en respectant les 3 phases. Travailler avec la respiration (inspirer au déclenchement et expirer durant la conduite). Compter dans sa tête.</li><li>&gt; Suivre quelqu'un et observer les traces.</li><li>&gt; Faire 2 virages coupés, puis 2 virages dérapés.</li></ul>	<b>Choisir un terrain adéquat</b>
--	--	-----------------------------------

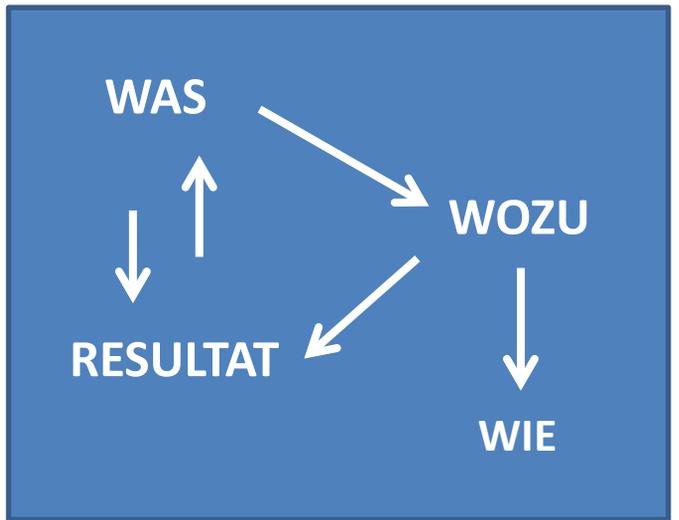
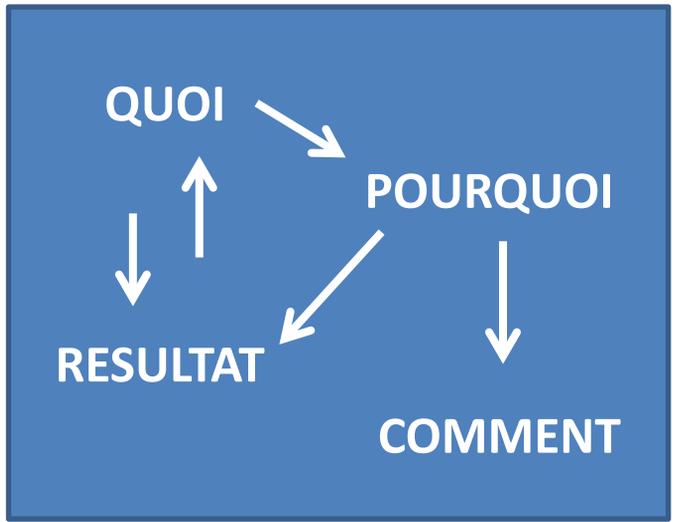
**«La chance n'est que la conjonction d'une bonne préparation et de circonstances favorables.»**  
Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 apr. J.-C.)

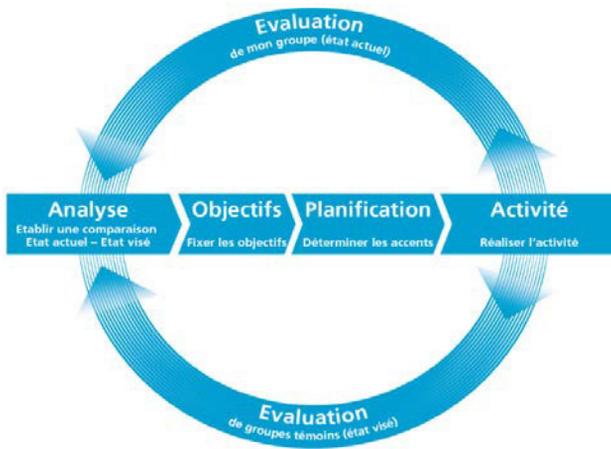
**«Celui qui ne sait pas où il va a de fortes chances d'arriver ailleurs.»**  
Mark Twain (1835 – 1910)

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

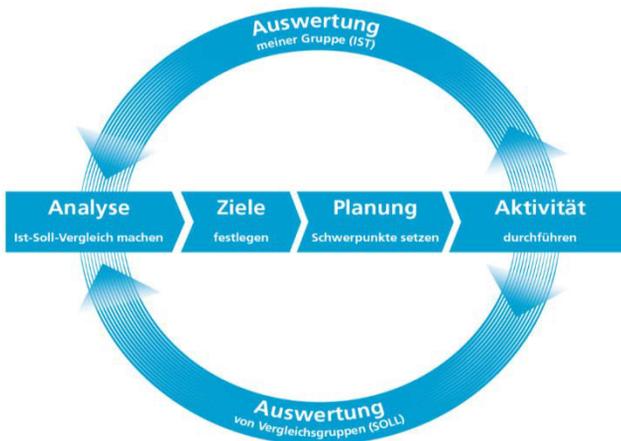
<p>1. Niveau de ton groupe ? (De quoi est-ce que tes participants sont capables ?) :</p>	<p>2. Objectifs :</p>
<p>3. Activités liées prévues :</p>	<p>4. Evaluation ? (Comment vas-tu évaluer si ton message a été compris ?)</p>







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



S spezifisch  
M messbar  
A attraktiv  
R realistisch  
T terminiert