



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du sport Sspo
Amt für Sport SpA

Route-Neuve 9, 1701 Fribourg

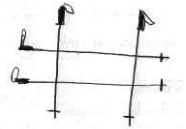
T +41 26 305 12 62, F +41 26 305 12 54
sport@fr.ch , www.sportfr.ch

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	Echauffement tic-tac-toe Croix avec 4 bâtons →  3 bouchons « PET » de même couleur par équipe. Cf : https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA Variante possible : courir sans ski / en arrière/ / avec un ski/ avec les 2 skis... <i>1 descente de prise de contact (l'expert décide si plus)</i>	Terrain; Plat, sécurisé
Rappel des „Basics“	> Bref rappel position de base. 1 piste en y réfléchissant. > Les mouvements clé : > 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>) → Faire référence aux cartes didactiques des dernières années disponibles sur le site du SSpo (www.sportfr.ch) et les montrer.	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. > Réflexion sur que faire en cas d'accident ? > Sécuriser et protéger la zone (Ski en croix). > Apporter les premiers soins (Evaluer l'état général). > Donner l'alerte (numéro d'urgence). > Constater les circonstances de l'accident (Personnes impliquées).	

Exercices sur la technique personnelle	Travailler la technique personnelle des participants grâce à la variation: Virage // dérapé : > 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 Possibilité d'utiliser le vidéo. Ex : Les participants se filment en accentuant un mouvement clé et échangent ensuite sur le télésiège. 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>	Choisir un terrain adéquat
A midi	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.	Carte vierge + carte schéma J+S
Echauffement	Les voleurs de diamants... 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.	Terrain; Plat, sécurisé
Faire vivre une mauvaise planification	Faire vivre une mauvaise planification (leçon) ! (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 : > Difficulté de coordination > Terrain trop raide > Exercices sans lien avec le suivant... Après 1-2 pistes, arrêter le « gâchis » ! Faire ressortir par les participants ce qui n'a pas été !	Choisir un terrain adéquat

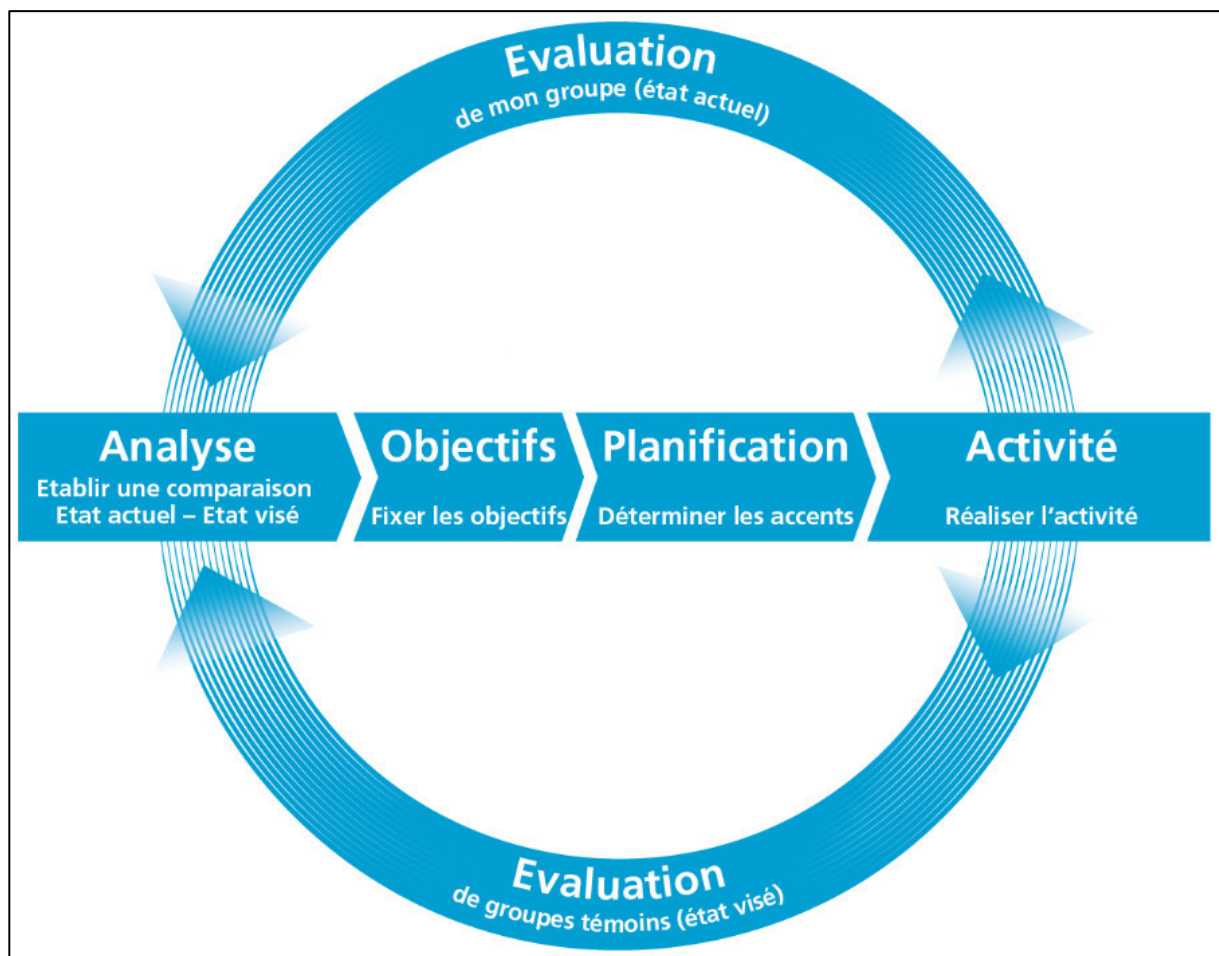
Faire vivre une bonne planification	Faire vivre une bonne planification (leçon) ! Objectif : Virage // coupé : Suite d'exercices possibles : > Dans la traversée, mettre les skis sur les carres amont (bascule et/ou angulation). Laisser agir les skis et observer. > Idem avec départ dans la ligne de pente. > 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
--	---	-----------------------------------

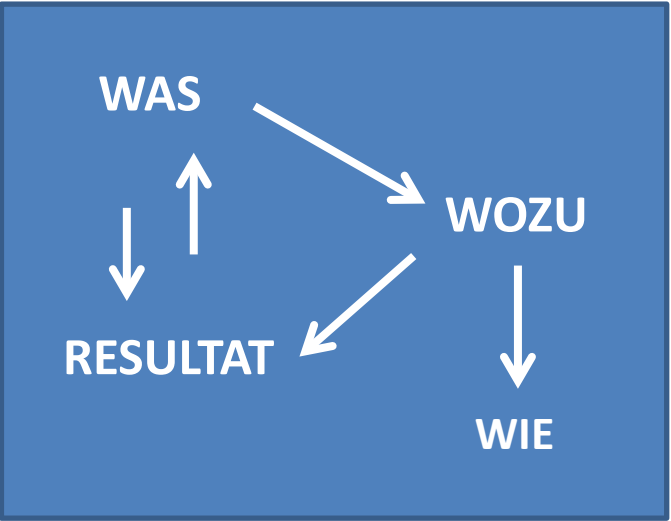
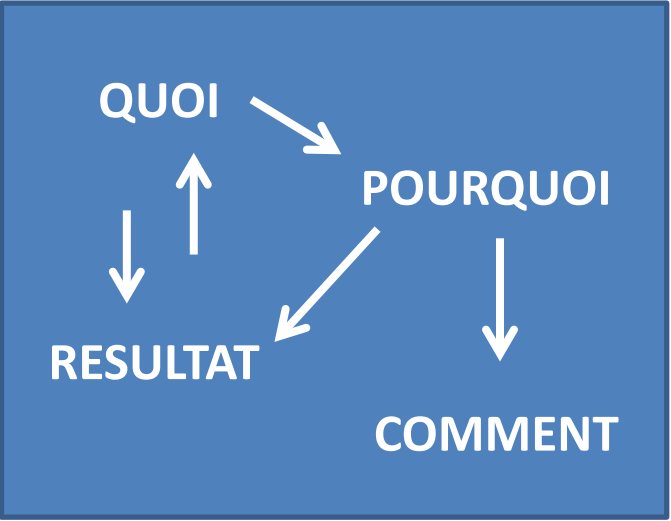
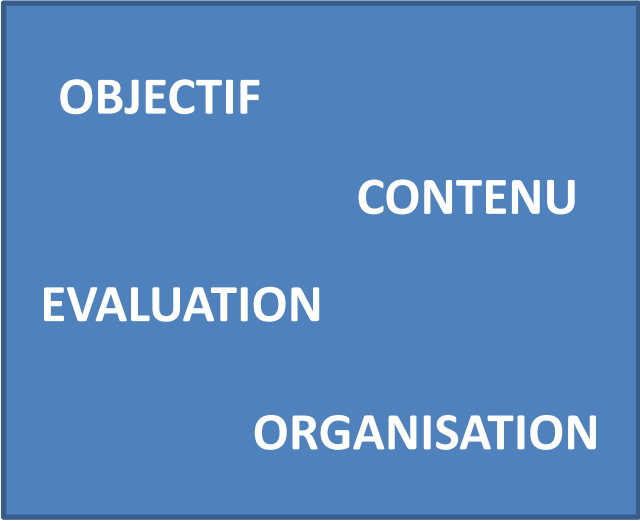
«La chance n'est que la conjonction d'une bonne préparation et de circonstances favorables.»
Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 apr. J.-C.)

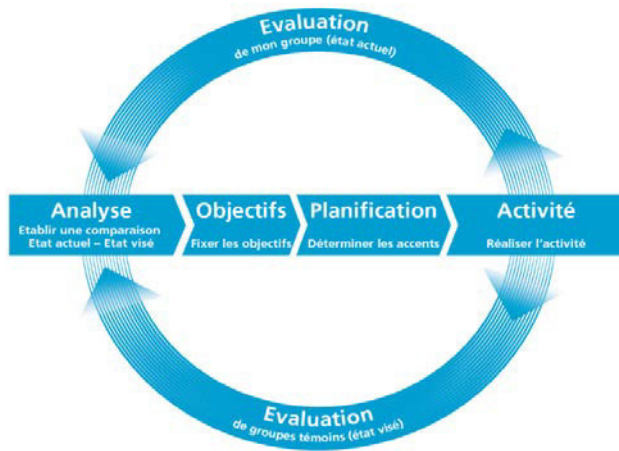
«Celui qui ne sait pas où il va a de fortes chances d'arriver ailleurs.»
Mark Twain (1835 – 1910)

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

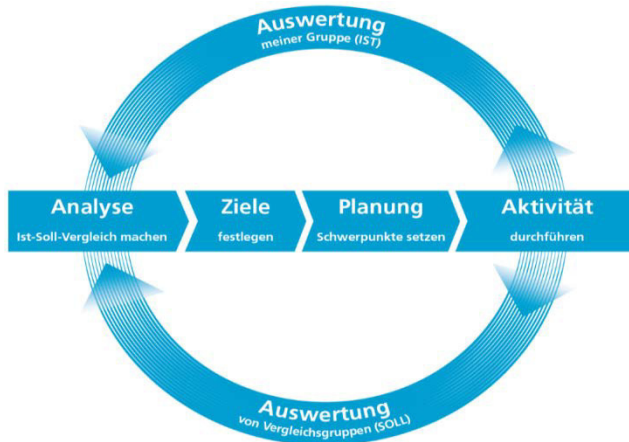
1. Niveau de ton groupe ? (De quoi est-ce que tes participants sont capables ?) :	2. Objectifs :
3. Activités liées prévues :	4. Evaluation ? (Comment vas-tu évaluer si ton message a été compris ?)







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



S	spezifisch
M	messbar
A	attraktiv
R	realistisch
T	terminiert