



BONHOMME DE NEIGE

Accoutumances aux skis.

Tomber, se relever.

Marche, Déplacements équilibrés sur le plat.

Monter en escalier.

Premières glissades.

Responsabilités : Examiner l'équipement (vêtements usuels du ski, bonnet, gants, des skis corrects avec de bonnes fixations,...). Fixer les skis correctement

Buts : se familiariser avec un équipement inhabituel et de nouveaux mouvements.
Vivre en groupe
Prendre du plaisir au ski.

Accoutumances aux skis, agilité :

But : Se familiariser avec la neige et son matériel.
Terrain : Plat, si possible neige tendre.
Exercices : Soulever alternativement les skis, glisser une fois ski droit en avant une fois ski gauche, glisser en arrière ski droit puis ski gauche, alterner skis gauche et droit en avant et en arrière, soulever ski gauche le tourner à gauche puis à droite, sautiller sur place, déplacer le corps en avant et en arrière (ceci permet de faire connaissance avec ses chaussures et ses fixations).
Réussite : L'enfant est à l'aise avec son matériel, peut se déplacer sans difficultés.

Se laisser tomber et se relever sur terrain plat :

But : Améliorer l'agilité pour se relever
Terrain : Si possible neige tendre
Exercices : s'asseoir lentement de côté
Rapprocher les skis du corps en fléchissant les jambes et se relever en mettant les mains sur les genoux ou en poussant ses mains posées dans la neige en arrière du corps ou avec les bâtons si l'enfant les utilise (Aider les premiers essais (éviter de décourager l'enfant)). Travailler cet exercice également sur terrain en pente après avoir travaillé la montée en escalier ou l'inclure dans les premières glissades.
Réussite : Lorsque l'enfant se relève seul.

Marche, déplacements équilibrés sur le plat. :

But :	déplacement, améliorer l'équilibre
Terrain :	Plat, éventuellement traces préparées. Mise en place de fanions, drapeaux, ou autres animation ludiques.
Exercices :	Marcher librement, marcher en changeant de direction, marcher sur des données précises (ex : autour de piquets) petites promenades avec différents niveaux de terrains, marcher avec les skis en ciseaux.
Réussite :	Lorsque l'enfant se déplace sans aide sur tous les endroits du facile au plus compliqué.

Monter en escalier :

But :	Monter une pente avec sûreté.
Terrain :	Sur une pente douce. Mettre éventuellement des piquets couchés ou un matériel ludique.
Exercices :	soulever le ski amont et le déplacer vers l'amont, ramener le ski aval et le poser parallèlement. Faire l'exercice en montant et en descendant.
Réussite :	Lorsque l'enfant fait seul l'exercice sans aide et il y arrive.

Premières glissades :

But :	Apprendre à glisser, sentir la descente, premières forme de freinage, prendre confiance.
Terrain :	Petite pente avec place de départ facile.
Exercices :	Descente facile jusqu'à l'arrêt, même exercice avec divers mouvements des bras vers le haut et vers le bas, mouvement des bras en avant et en arrière (permet l'équilibre), déplacer le poids du corps (éventuellement prendre un volant pour les premières phases du virage), descendre en position haute ou basse (passer sous un tunnel) , soulever une fois ski droit et gauche, descendre sur une jambe, descendre sur une pente plus difficile. Introduire le freinage chasse-neige ((pantin qui tombe) (pousser la neige à gauche et à droite)travailler cette activité sur un terrain plat au début).
Réussite :	L'enfant skie seul et il s'arrête, les virages sont en bonne voie d'acquisition.

Mettez de l'imagination dans la présentation de chaque exercice, il faut le faire par jeu, des histoires, avec des objets ludiques, du matériel coloré et de la variété, de la gaieté.

Avec les conseils et la conduite du moniteur l'enfant renforcera ses acquis et prendra confiance dans ce nouvel environnement.