

IDEES D'EXERCICES PAR RAPPORT

A LA CHRONOLOGIE D'APPRENTISSAGE DU SKI.

But : se familiariser avec la neige, les chaussures et les skis.

-Histoires mimées

-Visite du zoo : Imiter l'animal et son cri

Exemples :

* l'éléphant -soulever un ski après l'autre

*le cheval -sautiller sur place

*l'oiseau -déplacer le corps en avant et en arrière

*le canard -imiter son déplacement

*la souris -se faire tout petit

*le kangourou -essayer de faire des bonds

*etc...

TOMBER ET SE RELEVER

But: se familiariser au contact de la neige.

-L' explosion du ballon

Former un cercle en se tenant la main. Rétrécir le cercle au maximum. C'est alors que le moniteur fait comme s'il gonflait un ballon. Au moment où le ballon explose, tout le monde se jette dans la neige.

MARCHER

But : déplacement sûr, amélioration de l'équilibre.

La file indienne

A l'aide d'une corde ou de bâtons reliés les uns aux autres, rassembler la classe en file indienne.

Jeu du dé

A l'aide d'un gros dé, créer un jeu par stations. L'enfant lance le dé, se dirige vers le poste qui correspond au numéro obtenu et exécute l'exercice demandé. Ensuite, il revient relancer le dé.

Remarque : Rester simple car il faudra assez vite changer d'activité !

MONTER EN ESCALIER

But : monter avec sûreté.

Pour faciliter l'utilisation des carres, essayer de gicler de la neige en posant le ski.

Le gazon : ... la neige glisse très fort, alors, pour monter nous passerons sur le gazon (moquette).

DESCENDRE, JEUX DE BASE

But : apprendre à glisser, sentir la descente.

Le choix du terrain est très important. L'idéal serait de trouver une pente douce suivie d'un plat.

Inclure le gazon dans un premier temps avec les exercices de descente

Signaler la descente par des piquets, des cordes ou des bâtons

Que faire pour varier les descentes :

-Mimer des animaux

-Jouer avec des boules de neige-Viser le prof (exercice dont les élèves sont très friands !!) **-Jouer avec des balles de tennis** (lancer, dribbler sur les skis, suivre la balle qui roule, la lancer au maître).

CHASSE-NEIGE

But : la forme la plus simple du freinage.

La maison :

Ouvrir les skis en position de chasse-neige, supposer qu'ils forment le toit d'une maison, puis dessiner fenêtres, porte, cheminée, etc... dans la neige.

Possibilité d'utiliser les "Try-ski", surtout pour des enfants dont les mouvements ne sont pas coordonnés.

Il permettra à l'élève de maîtriser plus rapidement le mouvement. Attention, dans certains cas il est comparable aux brassards de natation : lorsque l'enfant voudra les enlever, il risque de perdre sa confiance.

CHASSE - NEIGE TOURNANT

Chasser les pompons :

Disposer quelques pompons ou balle de tennis le long de la piste et essayer de les chasser avec l'arrière du ski extérieur au virage.

Slalom humain ou avec des drapeaux

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHASSE - NEIGE FREINANT

Les pompons :

Deux élèves se suivent, celui de devant freine et s'arrête. Celui de derrière réagit immédiatement en faisant la même chose. Le premier lui fait alors une passe avec le pompon entre ses jambes. Inverser ensuite les rôles.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LE VIRAGE CHASSE-NEIGE :

Le virage chasse-neige est une forme que les enfants pratiqueront instinctivement une fois la traversée acquise. Il n'est donc pas nécessaire de l'introduire.

A ce niveau, un des points important à développer est l'équilibre!

.....

.....

.....

.....

.....

VIRAGE PARALLELE AMONT

But : déclenchement d'un changement de direction avec les skis en position parallèle.

Le dessinateur

Les bâtons sont des crayons. A chaque virage, tracer un grand cercle dans la neige avec le bâton extérieur. Ensuite, tenir un bâton avec les deux mains et procéder de la même façon.

Le sapin de Noël :

Former deux colonnes, départ par deux. Chacun effectue un virage amont de son côté et va placer sa boule de Noël. Les suivants s'arrêtent plus bas. Etc... Lorsque le sapin est prêt, chanter: Mon beau sapin....

ATTENTION !

Très souvent, les enfants skient avec le poids sur les talons. Cette position assise devient un obstacle pour déclencher un virage parallèle amont; l'arrière du ski ainsi lesté pivote plus difficilement.

Il faut donc amener l'enfant à se pencher en avant.

Voici quelques trucs :

Le vigneron :

Il a mis des grappes de raisin dans la chaussure de ski, entre le tibia et la languette. Il faut écraser le raisin en faisant de petits mouvements en avant et obtenir ainsi du jus.

Skier à reculons :

Faire skier les enfants en arrière pour qu'ils sentent et réalisent l'appui sur l'avant des chaussures.

.....

.....

.....

.....

.....

PAS DE PATINEUR :

But : accélérer le déplacement au plat ou en légère montée.

La balle brûlée.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VIRAGE “STOP” :

But : arrêt rapide et contrôlé.

Le réflexe :

Le moniteur se place quelques mètres au-dessous de sa classe, tourné face à elle. La classe s’élance dans la ligne de pente et le moniteur indique, en levant le bras, de quel côté les enfants doivent s’arrêter.

Lucky-Luke :

Même organisation que l’exercice du réflexe, mais en introduisant les colts et le “Dalton”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VIRAGE PARALLELE :

Changement du poids du corps sur le ski aval

Les acrobates :

En couple main dans la main : le skieur amont reste en équilibre contre son ski aval pendant que le skieur aval maintient son équilibre sur son ski amont.

Organiser un petit concours entre les couples : qui reste le plus longtemps en équilibre sur un ski ?

Bascule

Travail du dérapage, de la mise à plat du ski et virage.

Recherche de vitesse :

De la position de recherche de vitesse, changer de direction en déplaçant le centre de gravité (les hanches) à l'intérieur de la courbe. Maintenir la pression contre le ski extérieur.

Conduite

Javeling :

Maintenir son équilibre sur le ski extérieur et croiser le ski intérieur par-dessus l'autre pendant la courbe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VIRAGE COURT

Mouvements de flexion-extension

Le kangourou :

(Sans les bâtons) Soulever les talons des skis par une détente énergique des jambes, les bras vers un point précis à l'aval.

Prise de carre efficace

Virage "Stop"

Frapper :

Au moment de la prise de carre, taper des bâtons le plus loin possible vers l'aval.

.....

.....

.....

.....

.....