

BRACK.CH

SNOW
CUP *swisski*

BRACK.CH Snow Cup

Leçon d'école de ski



MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER

Audi

MEDIA PARTNER

SRG SSR

Table des matières: leçon d'école de ski

BRACK.CH Snow Cup comme leçon de ski

SWISSski

Echauffement (5-10 min)

- Jeu d'équilibre (5 min)
- Estafette dans le parcours skating BSC (5 min)

Partie principale (90-105 min)

- Skating (30 min)
- Saut (30 min)
- Slalom (30 min)

Partie finale (5-10 min)

- Parcours complet avec ou sans chronométrage
- dernière piste

BRACK.CH

SNOW
CUP

SWISSski

Echauffement 1

Objectif : échauffement des articulations et découverte des éléments du parcours BSC

Jeu d'équilibre

-> Exercice individuel sans ski, progression possible avec les skis

Chaque enfant se met sur une jambe et saute sur l'autre. Le but est de rester quelques secondes sur une jambe et de garder l'équilibre.

Variation 1

-> Répartir les enfants en groupes de deux, sans skis

Debout sur une jambe, les enfants essaient de se déséquilibrer mutuellement uniquement en se poussant légèrement (les coups ne sont pas autorisés). Si un enfant atteint trois points, il/elle a gagné.

Variation 2

-> Exercice en groupe entier ou par deux avec des skis

Au sein du groupe (de deux), les enfants essaient de sauter d'une jambe sur l'autre au même rythme ou d'adopter le rythme de leur partenaire.



Partie principale 1

Objectif : apprendre et consolider les pas de skating

Skating

Démonstration du pas de patineur sur une piste simple, laisser les enfants faire de même

Acquérir/Stabiliser

- Changer lentement de pas, accompagné d'une longue phase de glisse à l'aide des bâtons
- Un enfant tire en pas de patineur un autre enfant avec les bâtons

Appliquer/Varié

- Effectuer le parcours avec les bâtons
- Faire le parcours sans bâtons et à chaque pas, lancer de côté des bouts de pain (imaginaires), pour que le haut du corps se tourne complètement de côté

Créer/Compléter

- Un enfant ferme les yeux et est guidé par un autre enfant à travers le parcours (avec skis)
- Course avec départ en masse les uns contre les autres à travers le parcours



Classement BSC : course individuelle avec chronométrage

Partie principale 2

Objectif : apprendre et consolider les phases du slalom

Slalom

Démontrer une technique de virage correcte et laisser les enfants l'imiter. Donner des corrections technique.

Acquérir/Stabiliser

- Effectuer le parcours uniquement en avant afin d'avoir une technique correcte : Pression sur le ski extérieur, position de base correcte, écart correct entre les skis, etc.

Appliquer/Varié

- Pendant les virages, soulever le ski intérieur pour exercer plus de pression sur la jambe extérieure
- Prendre les bâtons horizontalement dans les mains et effectuer le parcours avec une position du corps stable

Créer/Compléter

- Effectuer le parcours en switch

Classement BSC : course individuelle chronométrée



Partie principale 3

Objectif : apprendre et consolider les phases de saut

Saut

Contrôler que les enfants arrivent à faire toutes les phases d'un saut (phase préparatoire, de décollage, de vol et de réception). Attention à respecter la sécurité (reconnaissance du saut, vitesse, visibilité, etc.)

Acquérir/Stabiliser

- S'exercer au mouvement de saut à partir de la position debout → veiller à une bonne flexion/extension des jambes
- Guider et soutenir (surtout mentalement) l'enfant sur le côté avec un bâton pour le soutenir au-dessus du saut
- Exécuter le saut seul

Appliquer/Varié

- Phase de vol stable
- Varié la hauteur et la longueur de la phase de vol

Créer/Compléter

- Donner une distance et organiser un concours de saut de précision



Évaluation BSC : sauter le plus loin possible

Partie finale

Objectif : participer et s'amuser

SWISSski

BRACK.CH Snow Cup

Les enfants qui ont du plaisir peuvent refaire le parcours librement ou avec des évaluations

Parcours final libre à côté du parcours

Retour chez les parents



BRACK.CH

SNOW
CUP *swisski*

Amuse-toi bien avec la BRACK.CH Snow Cup

snowcup@swiss-ski.ch
swiss-ski.ch/snow-cup



MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER

Audi

MEDIA PARTNER

SRG SSR