

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport
<b>Band:</b>	4 (2002)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Montre-moi le paradis blanc!
<b>Autor:</b>	Terribilini, Mauro / Sakobielski, Janina
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998924">https://doi.org/10.5169/seals-998924</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Montre-moi le paradis blanc!

L'entrée des petits dans le monde de la neige représente à elle seule une expérience unique et stimulante. Les premières expériences hivernales sont primordiales pour les enfants, car elles ouvrent la porte à un monde riche en possibilités.

*Mauro Terribilini, Janina Sakobielski*

**S**wiss Snowsports a saisi l'importance de trouver le bon chemin pour amener les petits à développer une véritable «culture» des sports de neige. Un bagage qui les inciterait à poursuivre tout au long de leur vie leurs activités hivernales. Ainsi est né le manuel pour l'enseignement des sports de neige aux enfants, riche en idées et en exercices spécifiques.

Le cahier pratique donne un aperçu du contenu de cet outil didactique. La découverte et l'apprentissage des mouvements-clés déterminent la ligne directrice de l'ouvrage. Même si le ski et le snowboard occupent le devant de la scène, les autres disciplines – ski de fond, télémark entre autres – y trouvent aussi leur compte. Le manuel s'adresse aux enfants en âge préscolaire et primaire.

### Les enfants sont différents

L'enfant n'est pas un homme en miniature. Les deux premières pages pointent le doigt sur les spécificités et le développement des enfants et tirent des conséquences pour l'enseignement.

La partie pratique finale montre pas à pas les éléments de base pour la pratique du ski et du snowboard. Aux pages cinq et six, vous trouvez une proposition de leçon inaugurale pour découvrir la neige. Chaque double page ensuite présente les familles de formes pour les sports de neige: se déplacer, glisser, freiner, sauter, virer, combiner. Les dernières pages ouvrent sur un monde imaginaire créé pour les enfants et dans lequel chacun se verra attribuer des tâches ou des défis.

### Le pouvoir des images

La présentation, «l'emballage» des exercices est un élément très important aux yeux des enfants. Dans cette optique, chaque famille de formes est représentée par un animal: le kangourou par exemple est l'acteur d'un petit monde imaginaire où les sauts sont rois. Avec un peu de créativité et de fantaisie, les histoires et les images prennent des tournures aussi diverses que le niveau des petits skieurs.

### Un arrière-plan féerique

Sur chaque double page est résumé le conte qui sert de fil rouge au manuel. Il donne une assise à la leçon et éveille la curiosité et la motivation de l'enfant. L'histoire imagée facilite d'autre part la représentation des principaux mouvements.

Snowli, un petit bonhomme venu d'un autre monde, est le héros de ce conte. Il accompagne les enfants dans leurs premiers pas, leur donne de précieux conseils et veille à les encourager tout au long de leur périple.

### Sommaire

Enseigner aux enfants	2
Le conseil de l'expert	3
Snowli à l'échauffement	4
Premiers pas avec l'ours	6
Le pingouin glisse et freine	8
L'enthousiasme du serpent	10
Décollé avec le kangourou	12
Snowli combine et s'amuse	14
Le paradis des jeux	15

## Enseigner aux enfants

Les enfants ne réagissent pas comme les adultes. Leurs particularités déterminent donc une attitude et une démarche de l'enseignant bien spécifiques.

**L**es enfants voient le monde avec des yeux souvent pleins d'interrogations, loin de nos considérations rationnelles. Leur développement psychique comprend plusieurs phases que chacun traverse à son propre rythme.

Contrairement aux adultes, ils se trouvent dans une phase de développement physiologique continu. L'adulte peut en tout temps utiliser certains mouvements acquis dans d'autres sports ou activités pour les transposer dans le nouvel apprentissage. L'enfant qui apprend les rudiments du ski ou du snowboard se retrouve pour sa part devant un champ d'expériences motrices encore presque vierge.

L'observation attentive de chaque enfant, de ses particularités physiologiques et psychiques, joue un rôle central dans l'enseignement des sports de neige.

### Un modèle d'action à trois volets

Le modèle d'action qui prévaut pour les adultes reste d'actualité pour les enfants, avec cependant diverses adaptations. Les besoins et les exigences diffèrent, la manière d'aborder les thèmes, le langage empruntent d'autres voies. Les trois concepts sont brièvement présentés à la suite, avec quelques aspects spécifiques liés aux sports de neige. Ils sous-tendent chaque unité du cahier pratique, même si nous n'y reviendrons pas explicitement, faute de place.

### Les mots pour le dire

Le concept pédagogique valorise le rôle du dialogue entre enseignants et enfants. Le but: créer un climat idéal d'enseignement qui favorise les processus d'apprentissage. L'observation attentive de chaque enfant doit permettre de réagir rapidement aux différents besoins.

Par exemple:

- Les enfants se sentent-ils bien dans mon groupe?
- Comprendent-ils mes indications, lorsque je parle de chasse-neige par exemple? Sont-ils capables de les appliquer?
- Les enfants ont besoin de plus d'énergie que l'adulte pour

maintenir une bonne température corporelle. Certains enfants grelottent-ils?

- Le matériel soutient-il de manière efficace l'exécution de l'exercice? Etc.

### Trouver le bon chemin

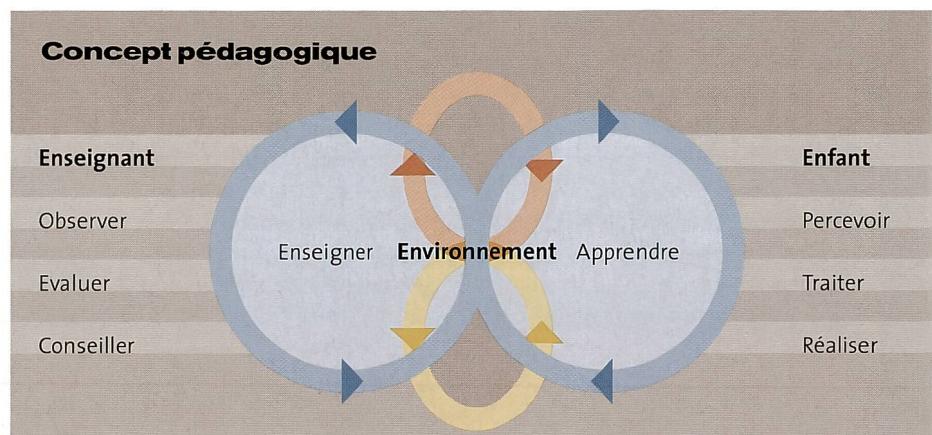
Le concept méthodologique essaie de définir les méthodes efficaces et attractives qui optimisent les processus d'enseignement et d'apprentissage. Il tente de répondre à la question «Comment?» et montre le parcours à suivre pour répondre à l'objectif fixé.

La Swiss Snow League (voir p. 12–13 de ce numéro) a mis au point un système de degrés d'apprentissage pour le ski et le snowboard. A chaque ligue – Blue League, Red League et Black League – correspondent des critères qui définissent les habiletés que doivent maîtriser les élèves pour passer d'un niveau à l'autre. Ce système uniformisé est un outil fiable qui permet à l'enseignant d'évaluer le niveau de ses élèves. Pour les enfants, le passage d'une ligue à l'autre, avec obtention du passeport correspondant, représente une motivation et un défi permanents.

### Que dois-je enseigner?

Le concept technique traite avant tout des contenus d'enseignement et apporte une réponse à la question «Quoi?». Les différentes formes – se déplacer, glisser, freiner, virer, sauter – sont regroupées en familles. L'enseignant essaie de conduire l'élève à réaliser sa propre forme individuelle, en respectant une logique d'évolution.

La connaissance des concepts spécifiques comme éléments-clés (fonctions de l'engin), mouvements-clés (structures de l'action) ou résistance de la neige, est importante pour l'enseignant. Mais pour l'élève, ces termes sont trop abstraits. Là intervient le défi de l'enseignant: transposer le concept technique en jeu de paroles. Les conseils techniques s'habillent alors d'images: «Avance comme un train sur les rails!» ou «Qui saute plus haut que la grenouille?»



## Le conseil de l'expert

Avant d'aborder les leçons avec les petits, quelques questions restent en suspens. Snowli, le guide qui nous accompagne à chaque étape, éclaire notre lanterne.

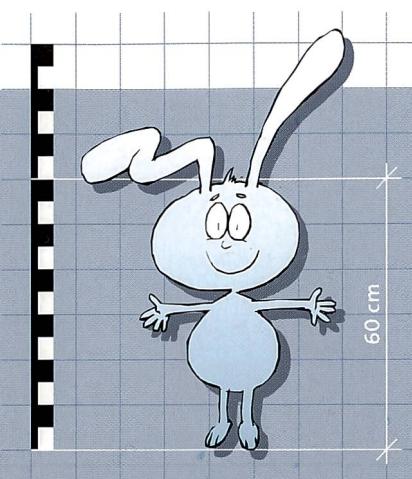
**«mobile»:** A quel âge et avec quel engin les enfants doivent-ils commencer leur parcours sur la neige? *Snowli*: Dès qu'un enfant est capable de marcher, sauter et courir, il possède les facultés de coordination nécessaires pour se lancer sur les skis ou le snowboard. Cela correspond en général à l'âge de trois ans, même si des différences de développement peuvent retarder ou avancer l'apprentissage.

Pour ce qui concerne l'engin, les skis de fond représentent une bonne entrée en matière pour éprouver l'équilibre et développer la sensation de la neige. L'expérience de la glisse semble la mieux adaptée avec le ski alpin. Quant au snowboard, l'expérience a montré qu'il arrive un peu plus tard, vers quatre à cinq ans, lorsque l'enfant bénéficie d'un meilleur équilibre.

**Quel rôle joue le développement de l'enfant?** Chaque phase de développement a ses particularités et caractéristiques. Les enfants en âge préscolaire (2-5 ans) se fatiguent vite et ne peuvent pas se concentrer longtemps. Entre 6 et 8 ans, ils sont très aventurieux, mais dans le même temps, encore fragiles au niveau des os. Vers 9 ans et jusqu'à 11 ans environ, ils aiment s'identifier à leurs camarades. Ces particularités psychiques, physiques, sociales et émotionnelles déterminent de façon très spécifique le type d'enseignement. Tout en gardant à l'esprit que des enfants du même âge ne connaissent pas tous un développement uniforme.

**Comment assurer la sécurité pendant l'enseignement?** La sécurité est omniprésente dans chaque leçon et préparation de leçon. Elle influence donc aussi le processus d'apprentissage. En tant qu'enseignant, nous endossons toute responsabilité. Les premières mesures à adopter: contrôle du matériel et de l'équipement, port du casque, sensibilisation des enfants aux règles FIS qui prévalent sur les pistes, anticipation des dangers potentiels. Prendre toujours avec soi une pharmacie, des mouchoirs, des sucres de raisin, de la crème solaire, une paire de lunettes de rechange, un bonnet de réserve.

**Qu'est-ce qui te paraît encore important à mentionner?** Pour les petits, ne pas oublier de faire des pauses ou des petites séances récréatives. Et aussi se rappeler que chaque deux ou trois heures au maximum, la pause toilette est indispensable, de même qu'un petit snack pour recharger les batteries. Les progrès sont à ce prix.



### Qui est Snowli?

Snowli est un petit bonhomme blanc avec de grands yeux bleus et de longues oreilles. Il est la figure clé du nouveau manuel pour les enfants de Swiss Snowsports. Snowli et ses amis l'ours, le pingouin, le serpent et le kangourou entraînent les enfants dans le monde magique de la neige. Ils guident leurs premiers pas sur les différents engins, tout en s'amusant. Snowli est un modèle que tous les enfants rêvent d'imiter.

## Snowli à l'échauffement

Les premiers instants d'une leçon déterminent souvent la réussite de l'ensemble. Snowli propose quelques exemples pour commencer la leçon par le bon bout.

### Qui es-tu?

Des petits jeux amusants permettent de resserrer les liens entre les enfants et d'établir un premier contact avec l'enseignant. Ecrivez par exemple leur prénom dans la neige. Lancez ensuite un gant ou un autre objet en l'air en appelant un enfant. Ce dernier essaie alors de rattraper l'objet et crie un autre nom, ainsi de suite.

Au début, lorsque les enfants ne se connaissent pas du tout, vous pouvez aussi appeler par exemple «veste jaune!» ou «bonnet rouge!». L'enfant choisi attrape l'objet en énonçant son prénom.



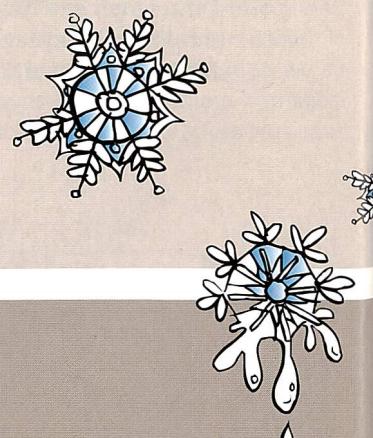
### La danse de Snowli

Les enfants imitent les animaux qui accompagnent les familles de formes: l'ours pour les formes de déplacement, le pingouin pour les formes de glisse et freinage, le serpent pour les formes de virages et le kangourou pour les formes de sauts.



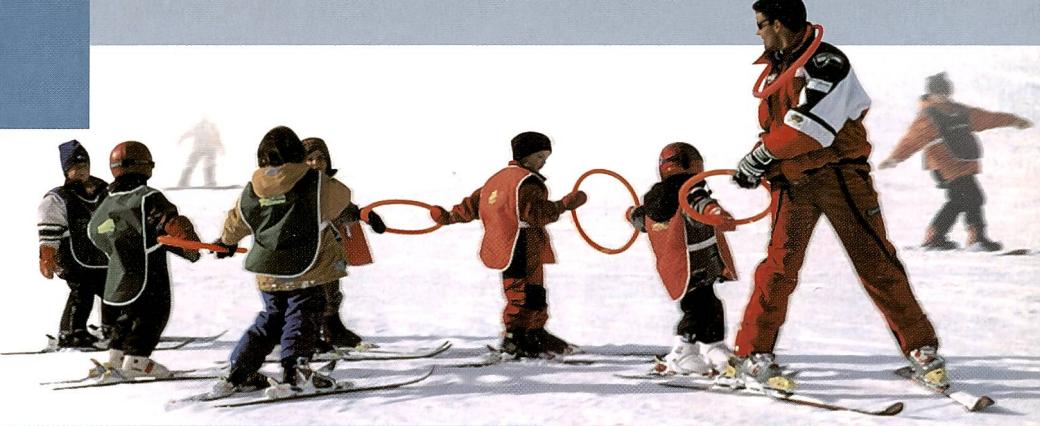
### La course des ours

Tous les ours se tiennent debout dans un cercle, sans les skis. Au signal, ils s'équipent pour la course: ils mettent leur combinaison, ajustent leurs lunettes, vérifient le casque. Dernière séance de massage mutuel avant le départ. Et c'est parti pour un périple par dessus des collines, sous des tunnels, etc. Qui rejoindra en tête l'arrivée?



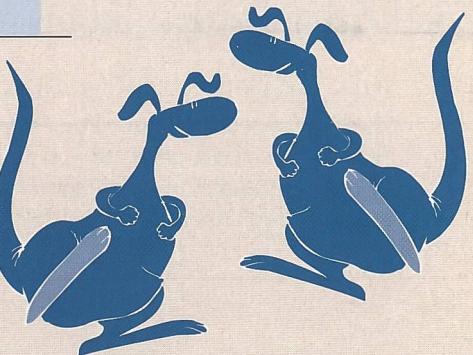
#### L'échauffement est:

- Progressif: les pulsations doivent monter progressivement.
- Ludique: il éveillera la fantaisie des enfants grâce à l'évocation d'images.
- Adapté aux capacités des enfants: trop intensif, il les épuisera rapidement et fera tomber motivation et qualité.
- Réglé selon le moment de la journée: éviter par exemple le stretching passif tôt le matin, lorsque les enfants sont endormis.



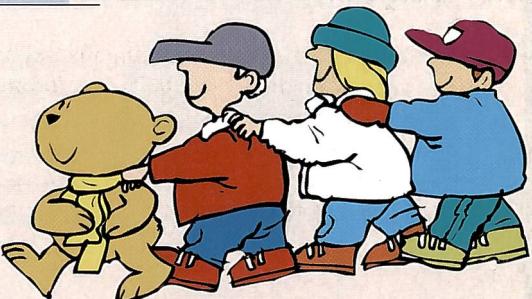
## Combat de kangourous

L'ours nous transforme tous en kangourous avec sa baguette magique. Par deux, les kangourous, sur une seule jambe, se poussent et essaient de se renverser. Travail de l'équilibre et contacts entre les enfants.



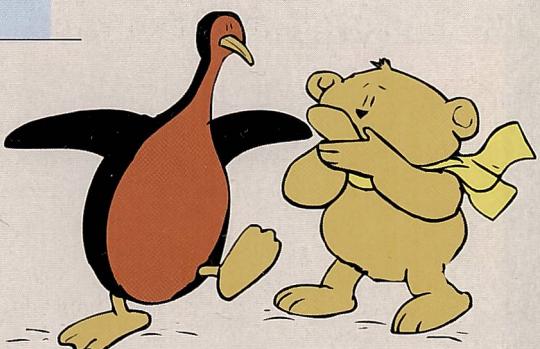
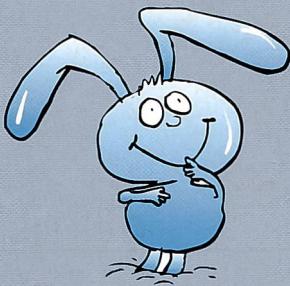
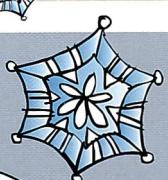
## Course des serpents

Au rythme d'une musique ou d'un chant collectif, les enfants se mettent en file, chacun posant ses mains sur les épaules du précédent. La chaîne se déplace, s'accroupit, tourne sur elle-même, accélère, recule, etc. Tout le monde passe au moins une fois en tête.



## Danse des pingouins

Tout en chantant, les enfants se mettent en cercle et imitent avec leurs mains le bec des pingouins qui s'ouvre et qui se ferme. Avec les bras, les pingouins essaient de voler, sans succès... Ensuite ils se secouent pour se réveiller (se déhancher) et dansent en rond, par deux, en se tenant par les mains, de plus en plus vite!



## La planète neige

Lors de son voyage initiatique sur la planète neige, Snowli rencontre le bonhomme de neige, monsieur Long Nez. Ce dernier lui explique les engins qui nous permettent de nous déplacer sur les pistes. «La grande famille des sports de neige comprend le ski et le snowboard, mais aussi le ski de fond et le télémark, qui est en quelque sorte le père du ski.»

Après ce long voyage, Snowli, mort de fatigue, se couche pour se reposer. Il rêve d'un

ours, d'un pingouin, d'un serpent et d'un kangourou qui lui présentent les différentes formes de mouvements dans la neige.

## Premiers pas avec l'ours

Se déplacer d'un point à l'autre est le premier objectif de tout débutant. Les différentes formes – en avant, en arrière, de côté – exigent un déplacement du poids du corps et une recherche d'équilibre permanente.

### La marche de l'ours

Mets tes skis et marche comme l'ours. Avec ou sans bâtons. Peut-être as-tu besoin d'une corde pour te hisser vers l'avant? Imité la marche de l'ourson, puis de son père qui est grand et fort.



### A quatre pattes

Attache un pied seulement sur la planche et essaie de te déplacer dans toutes les directions possibles. Fixe maintenant les deux pieds. Comment parviens-tu à avancer? Essaie en te mettant à quatre pattes, comme le petit ours qui apprend à marcher. Sais-tu aussi reculer?



### Badaboum!

Même les grands ours perdent parfois l'équilibre et se retrouvent le nez dans la neige. Heureusement qu'elle est molle comme un tapis de mousse. On essaie de se relever tous en même temps. Qui pense avoir la meilleure solution, celle qui demande le moins de force?



### Pour en savoir plus

Des connaissances issues de la biomécanique montrent que les enfants ont d'autres prédispositions que les adultes. Trois exemples illustrent ces différences:

- En raison de la longueur réduite des skis ou snowboards, les enfants éprouvent plus de difficultés avec les irrégularités du terrain.
- Dotés d'un meilleur rapport grandeur du corps – surfaces d'appuis, les enfants ont un

meilleur équilibre et sont aussi plus souples, pour les virages chasse-neige notamment.

- Leurs jambes plus courtes limitent la faculté d'amortissement lors de l'atterrissement des sauts. Eviter donc les sauts trop hauts et les réceptions dans un terrain raide.



## Sur la trace de l'ours

Deux ours forment une équipe. Chacun à son tour, ils montrent une manière de se déplacer que le deuxième essaie d'imiter. Suis les traces de l'ours avec tes deux skis. Tu dois monter? Essaie une fois avec les skis tout droits, comme sur des escaliers. Puis essaie avec les skis ouverts, comme

une grande bouche qui mord une pomme. Dessine un grand soleil dans la neige avec les skis.

## Imite l'ours

Racontez une petite histoire que les enfants (avec ou sans skis) essaient de transposer en mouvements. Exemple: le petit ours va à la chasse pour la première fois. Il doit se déplacer en silence pour éviter qu'on ne le repère. La forêt est très épaisse et il doit se frayer un passage à travers les troncs et les branches. Parfois, il est obligé

de revenir en arrière pour trouver un autre chemin. La nuit tombe et le petit ours doit se dépêcher de rentrer à la maison. Il fait nuit (fermer les yeux) et l'ourson essaie de retrouver, sous ses pieds, le sentier qu'il a déjà parcouru. Il court pour rejoindre ses parents.



## Le jeu de l'ours

Comme contrôle ou répétition: l'ours se déplace dans une forêt épaisse à la recherche de nourriture. Il reconnaît la bonne odeur du miel qui est enfoui dans un tronc d'arbre, bien gardé par des

abeilles. Il s'approche prudemment. Mais les abeilles le voient venir et le chassent. Le pauvre ours, apeuré, s'enfuit à toute allure. Question aux enfants: «Qui veut imiter l'ours qui s'enfuit?»



## Snowli rencontre l'ours

Snowli rêve qu'il se promène dans la forêt. Soudain, derrière un arbre, il voit un ours qui fait de drôles d'exercices en équilibre sur des planches. Malgré son poids, l'ours parvient à garder l'équilibre tout en se déplaçant.

«Peux-tu me dire ce que tu fais là?» demande Snowli à l'ours.

«Je m'amuse dans la neige, parfois avec des skis, parfois avec un snowboard. Je traverse la forêt, me tourne et reviens sur mes pas. Tu veux essayer aussi?», demande l'ours.

«Pourquoi pas!», pense Snowli et il commence avec les skis. Il apprend vite et les deux compères courent en avant, en arrière, par-dessus une petite bosse... Ils jouent au chat et à la souris.

## Le pingouin glisse et freine

Les formes de cette famille visent à augmenter, à maintenir et à réduire la vitesse. Elles s'appuient sur la résistance qui naît entre la neige et l'engin de glisse. Pour avancer sans danger ni crainte de ne pas pouvoir s'arrêter!

### Pingouin champion

La première sensation de glisse est vécue sur le plat, à l'abri de tout danger. Les enfants, encore bébés pingouins, attachent un pied sur l'engin et poussent avec le pied arrière pour se donner de l'élan. Avec leurs

ailes, ils tiennent l'équilibre. Mais en gardant les ailes bien serrées, peut-être qu'ils glisseront plus vite.



### Petit pingouin devient grand

Sur une pente douce, avec des bordures relevées ou un plat à la fin, les enfants rassemblent des expériences différentes dans la ligne de pente. Ils ont déjà expérimenté la montée avec l'ours. Dans la des-

cente, ils essaient de se faire tout petits, puis le plus grand possible. Qui arrive sur un ski ou bien à reculons sur le snowboard?



### Pingouin s'arrête et repart

Des fanions ou des ballons sont répartis dans la pente. A chaque poste, les pingouins doivent ralentir ou même s'arrêter complètement. Pour cela, le pingouin reçoit des images qui vont l'aider à remplir cette tâche et trouver la bonne position

sur les skis: pense à un cornet glacé, une tranche de gâteau ou de pizza, le toit d'une maison ou le chapeau d'un clown. Les signaux acoustiques peuvent aussi accompagner les mouvements.



### Le terrain idéal

Si la neige est peu résistante, la glisse est facilitée. Par contre, le freinage sera plus simple à assimiler si la résistance est plus importante. Ces nuances dépendent d'une part de la position de l'engin sur la neige et, d'autre part, de l'importance de sa superficie de contact avec la neige. L'enfant peut freiner avec ses skis en position convergente ou en les éloignant de la ligne de pente dans une position parallèle ou convergente. Avec le snowboard, il doit, pour ré-

duire sa vitesse, s'éloigner de la ligne de pente.

Au début de l'apprentissage, le terrain doit favoriser la glisse, mais surtout aussi assurer une réduction spontanée de la vitesse en fin de pente. Le choix d'un terrain approprié est déterminant pour mettre l'enfant en confiance et optimiser ainsi sa capacité d'apprentissage. Le terrain idéal consiste en une pente douce, relevée de chaque côté ou dégressive à la fin.



## Première montée en téléski

La première fois, on préférera un petit téléski pour les enfants. Quelle joie de pouvoir se laisser tirer après s'être évertué à monter à pied. C'est tellement plus agréable de ne pas se fatiguer, et en plus on peut descendre beaucoup plus souvent. Qui veut encore monter?



## Le jeu du pingouin

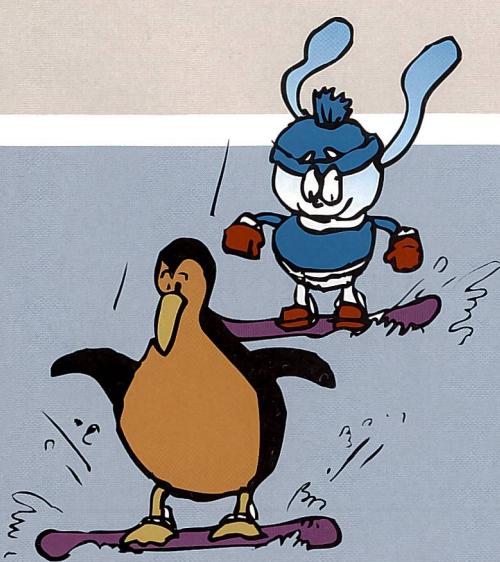
Comme contrôle ou répétition: le petit pingouin a trouvé un jeune ami pour jouer. Ils se donnent rendez-vous sur la banquise là où se trouvent les plus beaux toboggans. Ils décident de se laisser glisser. Tout à coup, le nouvel arrivé se sou-

vient qu'il ne sait pas freiner. Tomber dans l'eau par ces températures n'est pas très réjouissant. Question aux enfants: «Comment aider l'ami pingouin qui ne sait pas freiner?»

## L'imitation du pingouin

Le petit pingouin cherche de nouvelles aventures. Il veut aller toujours plus vite. Pour cela, il prend un peu plus d'élan. Il se munit même des bâtons et se met en position de recherche de vitesse, comme les skieurs à la télévision.

Son imagination n'a pas de limites: en descendant, il caricature différents animaux, il chante, lance des boules de neige et fait même des grimaces.



## Snowli rencontre le pingouin

Snowli continue son voyage et arrive bientôt près d'une jolie pente. Il commence à glisser et prend peu à peu de la vitesse. Il ne peut plus freiner! Par peur, il ferme les yeux et lorsqu'il les rouvre, il sent qu'il ralentit gentiment. A son grand étonnement, il aperçoit le pingouin qui se tient devant lui.

«Je vais te montrer comment on peut glisser vite et sans danger sur la neige. Et surtout d'abord comment on freine, car ça me paraît très important», lui dit le pingouin en le pre-

nant par la main. Le pingouin est vraiment gentil, aussi gentil que l'ours et même lorsqu'il tombe, Snowli prend ça du bon côté. La neige molle amortit les chutes et ne fait pas mal. En plus, c'est facile de se relever et de se remettre en route. Avec tous ces conseils, Snowli se sent comme un petit pingouin.

## L'enthousiasme du serpent

Le virage parallèle à ski correspond au Basic Turn du snowboard: c'est la base pour toutes les autres formes de virages. Les grandes et petites courbes sont les jalons qui montrent la voie aux professionnels.

### A la queue leu leu

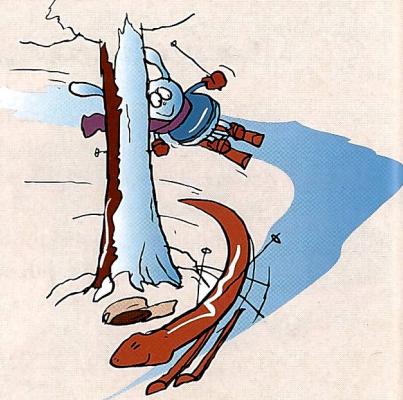
Avec un guidon (petit cerceau ou anneau), les enfants conduisent leurs virages. Qui est capable de faire plein de petits virages? Essayez aussi à deux, trois ou quatre, les uns derrière les autres.

Variante: l'enseignant détermine le parcours, grands et petits virages, avec une corde posée au sol ou des fanions.



### Serpent à lunettes

Les serpents ont une tête très mobile. Les enfants descendent la piste et essaient de regarder d'un côté et de l'autre, alternativement. Le corps et les skis (ou le snowboard) suivent ce mouvement, ce qui donne forme aux virages. L'enseignant, en haut de la piste, fait un petit signe chaque fois que les enfants regardent vers lui tout en tournant.



### Imite le serpent

Le serpent glisse en silence dans le sable à la recherche d'une proie. Il regarde à gauche, à droite. Il prend progressivement de la vitesse. Plus il va vite, plus il se fait petit pour qu'on ne le voie pas. Pour se dissimuler derrière un caillou, il doit faire un grand virage. Il s'arrête un moment puis choisit une autre direction. Il prend de

nouveau de la vitesse et arrive sur un champ bosselé qui lui réserve bien des surprises. C'est vraiment drôle!

Le serpent n'a plus envie de s'arrêter. Il remonte au sommet de la piste et recommence de plus belle. Il a même oublié sa faim et ne pense plus qu'à s'amuser.

### Des courbes aux virages

Sur les skis, l'enfant peut adopter le virage chasse-neige ou parallèle. La phase de déclenchement vise à diriger les skis dans la ligne de pente. En chasse-neige, il n'y a pas de changement de carres, contrairement au virage parallèle. Suit la phase de conduite qui éloigne les skis de la ligne de pente.

Le changement de direction s'obtient par la combinaison de différents mouvements: l'enfant est plus enclin que l'adulte à jouer

avec les situations qui se présentent (terrain, neige, vitesse, rayon du virage). Il réalise souvent des combinaisons de formes et de déclenchement qu'il a apprises auparavant. Il est important de respecter ces formes individuelles.



## La danse du serpent

Deux enfants se tiennent par les mains. Ils essaient de descendre sans se lâcher et se soutiennent mutuellement dans les courbes.



## Le vol des oiseaux

Les enfants imaginent qu'ils sont des oiseaux et qu'ils descendent la piste, les ailes déployées. Quels sont les oiseaux que vous connaissez? Les aigles font de grandes courbes, majestueusement, les moineaux de petits virages rapides. Avec l'augmentation de la vitesse et la diminu-

tion de la position de chasse-neige, les enfants passent progressivement aux virages parallèles. Utilisez au mieux la configuration arrondie du terrain.



## Le jeu du serpent

Comme contrôle ou répétition: un serpent très sympa arrive à l'anniversaire de Yo-Yo, le cadet d'une famille de kangourous. Il s'amuse comme un fou, mais un jeu lui donne du fil à retordre. A colin-maillard, il doit toucher le kangourou qui saute dans tous les sens. En même temps, il doit éviter

de se faire attraper. En plus, il ne voit rien, puisqu'un bandeau lui couvre les yeux. Snowli ne peut malheureusement pas l'aider; il ne sait pas parler... Question aux enfants: «Comment aider le serpent à toucher ce petit malin de Yo-Yo? Qui veut bien lui donner un coup de main?»



### Snowli rencontre le serpent

«Glisser, freiner, quelques pas à gauche, glisser, freiner, quelques pas à droite, –ça devient pénible à la longue», pense Snowli. «En plus, il y a partout des arbres sur le chemin.»

«Tu dois apprendre à faire des virages!», lui dit une voix. Snowli se tourne et sursaute lorsqu'il voit un serpent.

«N'aie pas peur, je vais t'apprendre tous les virages de la terrel!», lui promet le serpent. Le nouveau venu est un camarade de jeu vrai-

ment sympa et attentif. Il lui explique comment faire des virages et surmonter les obstacles qu'on rencontre dans la forêt. Snowli et le serpent se lancent même des défis pour savoir qui est le plus rapide sur les skis puis sur le snowboard. A la fin, Snowli se sent comme un petit serpent.

## Décolle avec le kangourou

Les enfants aiment les sauts. On peut leur offrir très tôt la possibilité d'éprouver cette sensation sous forme de jeux avec petits tremplins, champ de bosses, collines, le tout adapté à leur niveau.

### Imitons le kangourou

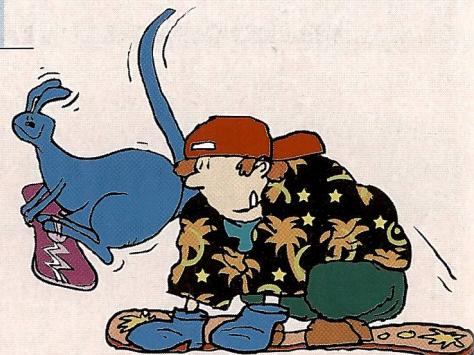
Le kangourou a débarqué ce matin de son Australie natale et il découvre pour la première fois la neige. Ses pieds sont gelés. Pour se réchauffer, il saute dans tous les sens. Les enfants voudraient le suivre, mais c'est vraiment fatigant d'imiter un kangourou! Tous ensemble, ils se donnent la main et forment un long train qui sautille. Ensuite ils dessinent un grand cercle,

comme dans les tribus d'Indiens. Ils commencent à sauter sur les deux pieds, sur un pied, sur l'autre, tout en chantant. Après, ils se dirigent vers le vieil arbre du village, là où se trouve la montagne de neige fraîche, une neige tellement molle qu'on peut même plonger dedans. Qui saute le plus loin? Qui arrive pendant le saut à lancer une boule de neige? C'est

vraiment drôle de sauter dans la neige, tous les enfants s'y mettent. Le kangourou décide de montrer ses talents. Il saute si haut qu'on dirait qu'il a des ailes. Et si les enfants imaginaient des ressorts sous leurs skis ou leur snowboard? Parviendront-ils ainsi à battre le kangourou?

### Sautillez, sautillez, hop!

Les enfants sautillent sur place: qui peut toucher le ciel avec les mains? Qui arrive en plus à se tourner? Encore plus difficile: qui est capable de décoller tout en glissant dans la ligne de pente?



### Les empreintes

Dans la neige molle, les atterrissages laissent des traces. Les enfants sautent comme des kangourous et regardent qui dessine l'empreinte la plus profonde, la plus éloignée, la plus jolie.



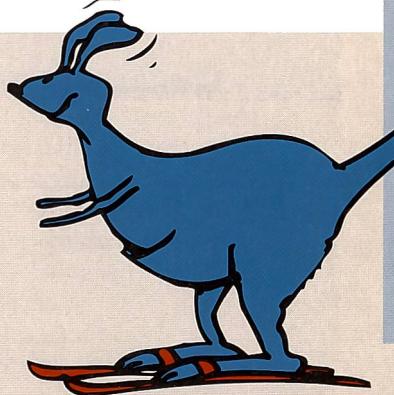
### Qui veut sauter haut...

L'objectif principal des formes de sauts est de bien décoller pour atteindre une certaine hauteur ou distance. Il peut s'agir de passer un obstacle ou d'exécuter une figure acrobatique. Les sauts se décomposent en trois phases: la phase de déclenchement, la phase de vol et la réception. Les deux principaux éléments de sécurité sont une vitesse adaptée et de bonnes conditions d'atterrissage.



## Bosses et tremplins

Cherchez un terrain propice aux sauts, avec de petites bosses et des irrégularités. Que dois-je faire si je ne veux pas décoller trop haut? Et si je ne veux pas aller trop loin?



## Le record du tremplin

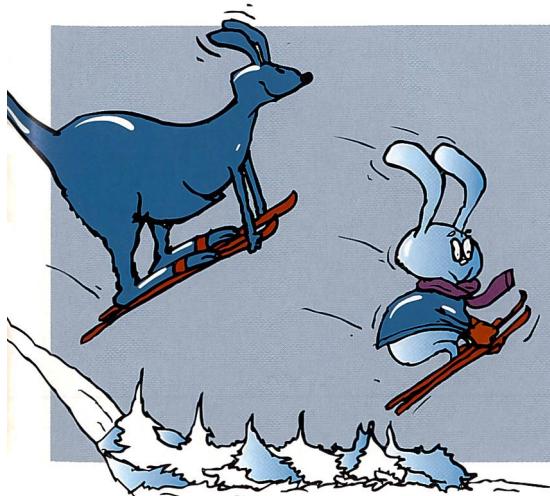
Vous construisez avec l'aide des enfants un tremplin. Les élèves s'élancent sur la piste d'élan comme Simon Ammann. Qui saute le plus loin?



## Le jeu du kangourou

Comme contrôle ou répétition: les enfants ont décidé de réservé une surprise au kangourou Yo-Yo. Ils ont suspendu à un arbre une multitude de petits cadeaux. Pour les décrocher, Yo-Yo doit sauter très haut. Qu'est-ce qui peut bien se cacher dans ces paquets? Après avoir réussi à décrocher presque tous les paquets, il s'aper-

çoit qu'il en reste un très haut perché. Il réunit toutes ses forces, prend son élan avec les deux skis et saute. Raté! Que faire? Il décide d'essayer avec le snowboard. Encore raté! Question aux enfants: «Comment faire pour que le kangourou puisse atteindre le dernier paquet? Qui est prêt à lui montrer?»



## Snowli rencontre le kangourou

Snowli se sent tout à coup très léger, beaucoup trop léger même... «Mais je ne sais pas sauter, et encore moins voler!», crie Snowli. Heureusement, le saut n'est pas trop long et la neige assez molle pour le rattraper en douceur.

«Hello petit, est-ce que je peux te montrer comment on saute?», lui lance un animal bizarre avec de grosses pattes.

«Avec plaisir», répond Snowli, «mais qui es-tu donc?»

«Je suis le kangourou, le roi des sauts!» Et il se met à lui construire de petits tremplins et collines. Snowli se lance et il a l'impression parfois de toucher le ciel avec ses mains. Il saute tellement haut qu'il a peur de ne plus revenir sur le sol. Le kangourou lui donne plein d'astuces pour devenir à son tour le roi des sauts.

## Snowli combine et s'amuse

Les enfants ont appris les figures de glisse et des formes de sauts. Il est temps maintenant de les combiner entre elles pour donner vie à de nouvelles acrobaties. Snowli est le spécialiste de ces formes combinées et les enfants n'ont qu'une envie: l'imiter et pourquoi pas lui donner aussi des idées!

### Qui sait...?

Les possibilités de combinaison sont nombreuses, qu'il s'agisse de glisser ou de sauter notamment. Déterminez des tâches précises à exécuter seul, à deux ou en groupes. Qui peut par exemple glisser

tout en faisant des petits pas, ou alors sauter dans une courbe?



### Comme Snowli

Snowli est très spécial. Tout comme les acrobaties qu'il a inventées et mises au point. Il glisse la tête en bas, tourne comme une toupie, roule sur la neige, se dresse sur la pointe des skis ou s'assied sur les talons... Il fait tout cela avec une telle facilité. Il est toujours souriant même dans les figures les plus difficiles. Les en-

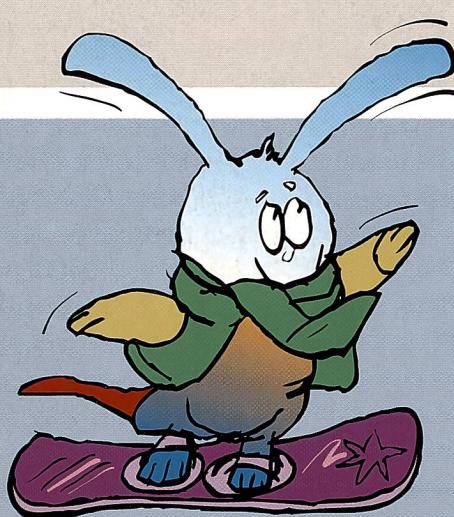
fants l'observent attentivement et essaient de découvrir les petits trucs qui se cachent derrière ses performances. Ils l'imitent d'abord sans skis ni snowboard pour bien garder en mémoire toutes ces astuces quand ils seront plus grands.



### Le jeu de Snowli

Comme contrôle ou répétition: Snowli a appris tout ce qui était possible d'apprendre. Mais il aimeraient en savoir encore plus. C'est pourquoi il a créé de nouvelles formes. Il s'amuse comme un fou et les en-

fants l'observent, les yeux grand ouverts. Question aux enfants: «Comment faire pour se transformer en un petit Snowli?»



### La métamorphose de Snowli

Lorsque Snowli se réveille de son drôle de rêve, il constate une incroyable métamorphose: ses jambes sont devenues bleues et solides, son ventre est orange et ressemble à celui du pingouin, ses pattes sont toutes jaunes et poilues. Il se retourne et il aperçoit une queue de serpent rouge! La seule chose qui n'a pas changé, c'est sa jolie tête blanche, avec de grands yeux bleus et de longues oreilles.

Snowli se retrouve face aux enfants du Snow Kids Village qui l'accueillent avec des joyeuses chansons. Ils lui disent qu'ils veulent absolument apprendre à skier et à surfer. Snowli est partant et il parvient sans peine à les motiver grâce à la facilité qu'il démontre dans la glisse, les virages, les sauts et les petites acrobaties qui les amusent.

Veux-tu aussi apprendre des figures amusantes? Demande à Snowli de te les montrer!



## Le paradis des jeux

Le monde de la neige doit représenter pour les enfants un monde d'aventures, peuplé d'images et de personnages fabuleux. L'aménagement d'un décor dans lequel les enfants se sentent bien garantit leur progression et leur envie de poursuivre l'aventure.

L'enfant est plein de fantaisie et de sensibilité. Il est attiré naturellement par le mouvement et répond favorablement à des situations concrètes. Le monde des concepts abstraits ne le touche pas. Le paradis des neiges ouvre la porte sur un monde plein d'attractions, un véritable royaume imaginé à l'échelle des enfants. Tout est prétexte au jeu et au mouvement. Le terrain aussi diversifié que possible sert de cadre magique à leurs premières expériences dans la neige.

### La neige comme élément de construction

Il y a une multitude de possibilités pour préparer et aménager un terrain d'apprentissage: un slalom avec les virages relevés, différents tunnels, des montagnes russes, des tremplins de hauteurs variables, un mini-pipe, etc. Pour faciliter l'organisation, veillez à ce que les différentes stations soient reliées entre elles par

un petit chemin. Le marquage des différents postes par des couleurs s'avère aussi utile. A chaque couleur correspondent des tâches bien précises. Pensez aussi à prévoir des parcours de difficulté croissante pour les plus rapides (tremplins plus hauts, pente plus marquée, etc.).

Pour rendre le village encore plus attractif, tous les moyens matériels sont bons: ballons, fanions de couleur, morceaux de tapis pour la montée, piquets de slalom, cordes, rubans, etc. L'imagination ici ne connaît pas de limites.



### Le manuel qui se profile derrière...

Les illustrations et exercices sont tirés du manuel «Du Swiss Snow Kids Village à la Swiss Snow League». L'ouvrage, ainsi que la musique qui accompagne la danse de Snowli, peuvent être commandés à l'adresse suivante: Swiss Snowsports, 3123 Belp, Hühnerhubelstr. 95, Case Postale 182. Tél.: 031 810 41 11, fax: 031 810 41 12, e-mail: info@snowsports.ch, Internet: www.snowsports.ch

# mobile

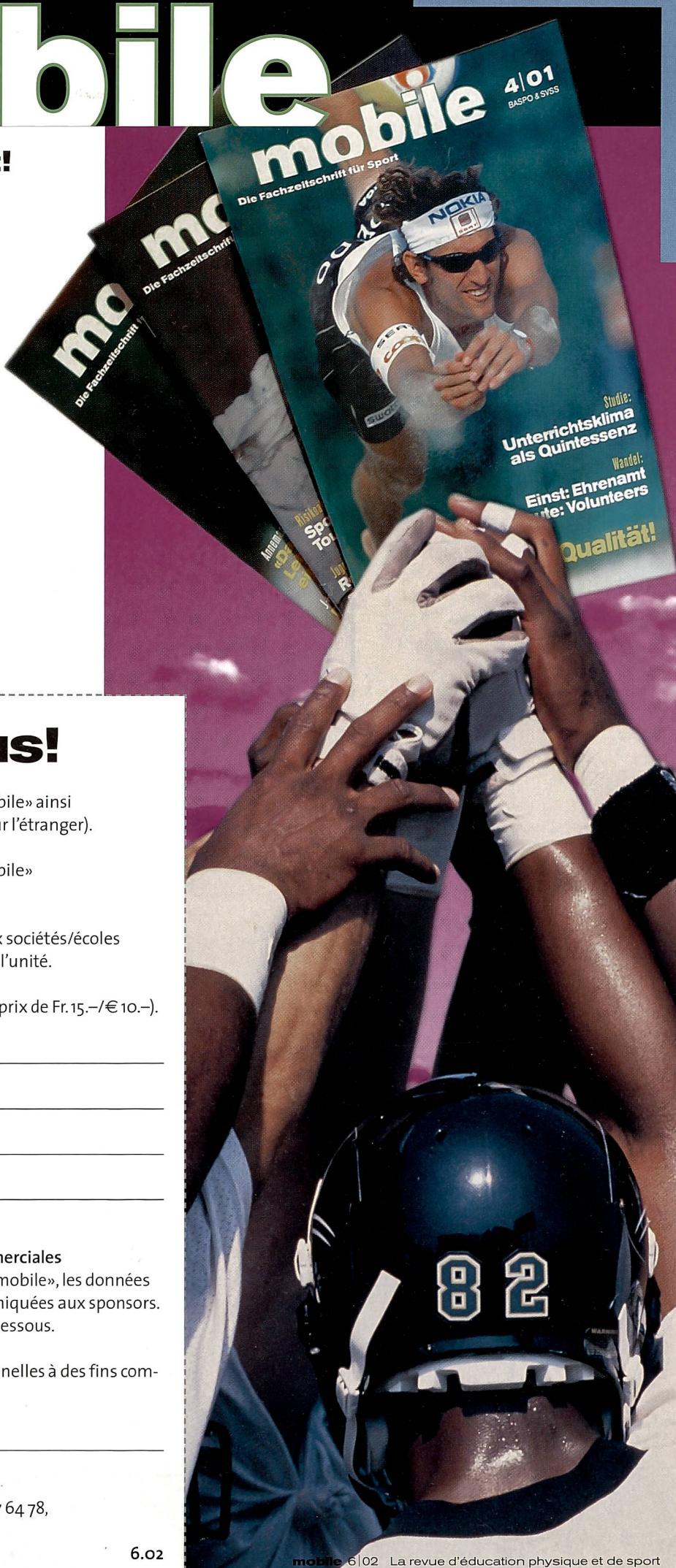
**La pratique avant tout!**

## Prochainement:

■ Jeux d'équilibre  
("mobile" 1/03)

■ Renforcement  
("mobile" 2/03)

■ Jeux d'eau  
("mobile" 3/03)



## Abonnez-vous!

- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).
- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).
- Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr. 30.– l'unité.
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–/€ 10.–).

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

### Utilisation des données personnelles à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature \_\_\_\_\_

A adresser par poste ou par fax à:  
Rédaction «mobile», OFSCO, 2532 Macolin. Fax 032 327 64 78,  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)