

Swisski

COURSE DE SKI

DESCENDS UNE PISTE DE SKI PLEINE DE SURPRISES
AVEC NADJA INGLIN-KAMER.



1



2



3



1 PISTE À BOSSES

Imagine que tu descends une piste bosselée et que tu essayes de tenir calmement sur tes skis (planche Rola-Bola). Essaie de garder l'équilibre.

2 SKIER COMME UN PRO

Tu veux skier comme Nadja Inglin-Kamer. Pour aller vite, elle s'accroupit et se relève avant de prendre un virage. Est-ce que tu arrives toi aussi à t'accroupir et à te relever tout en gardant l'équilibre ?

3 SKIER EN MIROIR

Ton partenaire exécute un parcours de ski digne de Nadja Inglin-Kamer et tu dois essayer de reproduire exactement les mêmes mouvements. La course commence dans la cabane de départ. Sur la piste, tu devras faire face à des bosses, à des passages de glisse, à des virages, avant de franchir la ligne d'arrivée en débordant de joie !

COURSE DE SKI

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces exercices favorisent la coordination des mouvements notamment dans le domaine de l'équilibre et de la différenciation des forces. Ils permettent également de muscler les jambes et le fessier.



POINTS IMPORTANTS

Pour trouver l'équilibre, il est important de suivre les recommandations suivantes : garder le buste droit et fléchir légèrement les genoux. Les pieds doivent être le plus parallèles possible et placés aux extrémités de la planche. Pour monter sur la planche, toujours placer le rouleau sous l'une des extrémités de la planche.



VARIANTES

- L'enfant peut tenir son partenaire par les mains pour essayer de trouver son équilibre.
- Debout, essayer de rouler avec la planche de gauche à droite et de droite à gauche de manière à «vaciller» sans toucher le sol.
- Tenir un anneau ou un frisbee en équilibre sur la tête.



MATÉRIEL

1 planche Rola-Bola



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



SWISSKI SLALOM

SLALOME AVEC RAPIDITÉ ET HABILITÉ ENTRE LES PORTES
COMME LA SPÉCIALISTE DU SLALOM WENDY HOLDENER.



1



1 VIRAGES ÉCLAIR

Construis un parcours de slalom avec des cerceaux et essaie de slalomer entre les cerceaux avec la rapidité de l'éclair.
Qui sera le slalomeur le plus rapide ?

2



2 GOUTTES DE PLUIE

Tu effectues le même slalom que lors de l'exercice précédent. Essaie de récolter un maximum de gouttes de pluie (petits anneaux) dans les flaques (cerceaux) avant qu'il n'y ait un éclair.

3



3 COURSE ÉCLAIR

Créez deux parcours de slalom identiques (slalom parallèle). Au signal, vous vous élancez tous les deux ! Lequel de vous filera le plus rapidement entre les flaques ?

SLALOM

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

Swisski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces exercices stimulent le système cardio-vasculaire. Ils permettent non seulement de travailler l'endurance mais aussi la vitesse. Dans le domaine de la coordination des mouvements, ces exercices favorisent notamment l'orientation.



POINTS IMPORTANTS

Les cerceaux ne doivent pas être trop proches les uns des autres pour que les enfants aient à changer clairement de direction.

Pour la course éclair, veillez à installer les parcours suffisamment éloignés l'un de l'autre pour éviter toute collision entre les enfants.



VARIANTES

➤ Effectuer le parcours de slalom à reculons.

➤ Les enfants peuvent réaliser la course avec ou sans «ramassage de gouttes de pluie».

➤ Tenir un anneau ou un frisbee en équilibre sur la tête.



MATÉRIEL

6 cerceaux de Hula-Hoop
6 anneaux



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



fit4future



ISSW

UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Swisski

LE SAUT HUNDSCHOPF

SAUTE AUSSI LOIN QUE CARLO JANKA
DANS LA DESCENTE DU LAUBERHORN À WENGEN.



1



1 BALLON SAUTEUR

Monte sur le ballon sauteur (moonhopper) et saute sur place avec l'aide de ton partenaire. Y arrives-tu également tout seul ?

2



2 SAUT DE CHIFFRES

Tu te tiens dans un carré à chiffres et sautes sur le chiffre indiqué par ton partenaire.

3



3 PARCOURS DE SAUT

Soyez créatifs et construisez un parcours le plus original possible. Effectuez le parcours de saut prédéfini en sautant dans les virages et en faisant de grands bonds au-dessus des sauts.

LE SAUT HUNDSCHOPF

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Sauter stimule le système cardio-vasculaire, muscle les jambes, le fessier et le tronc (stabilisation). Dans le domaine de la coordination des mouvements, les sauts font travailler l'équilibre.



POINTS IMPORTANTS

Rester le plus droit possible sur le ballon sauteur et regarder droit devant soi. Serrer fermement le ballon avec les pieds.



VARIANTES

➤ Exercice 1 : s'appuyer au mur d'une main et sauter sur place.

➤ Donner la main à son partenaire et sauter sur place.



MATÉRIEL

1 moonhopper
éventuellement des obstacles
(cônes et piquets)



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



Das Zentrum der
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSski

HALFPIPE-RUN

DÉCOUVRE LE HALFPIPE AVEC LE PROFESSIONNEL DU SNOWBOARD FREESTYLE CHRISTIAN «HITSCH» HALLER.



1 DÉMONSTRATION DE BASE

Essaye d'aller en avant et en arrière en réalisant de petits mouvements circulaires et de descendre ainsi le half-pipe. Peux-tu également le faire les yeux fermés ?



2 BASIC RUN 180°

Essaye de réaliser des demi-rotations en avançant :

- ↗ 180° dans le sens des aiguilles d'une montre (Regular=frontside 180°, Goofy=alley oop) et
- ↘ 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Regular=alley oop, Goofy=frontside 180°).



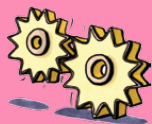
3 HALFPIPE PRO

Pose un pied sur le mobi. Pousse sur le sol avec ton autre pied de manière à tourner en rond. Peux-tu faire un 180°, 360°, 540°, 720°, ... ?

HALFPIPE-RUN

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces exercices favorisent la coordination des mouvements notamment dans le domaine de l'équilibre et de l'orientation.



POINTS IMPORTANTS

Tenir debout le plus droit possible sur le mobi et regarder vers l'avant, les jambes légèrement fléchies. Pour réaliser un mouvement circulaire (rotation), il faut déporter le poids d'une jambe sur l'autre de manière à ne pas toujours tourner sur l'arête de l'anneau, mais à rester à plat sur tout l'anneau.



VARIANTES

➤ Exercice 2 : enchaîner plusieurs demi-rotations et suivre une ligne.

➤ Exercice 3 : essayer en fermant les yeux.

➤ Exercice 3 : s'accroupir et se redresser pendant la rotation.



MATÉRIEL

1 mobi



EXERCICE
INDIVIDUEL



Eine Initiative der
.cleven.stiftung



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

FIGURES DE SNOWBOARD

APPRENDS À RÉALISER DE SUPER FIGURES SUR TA PLANCHE
AVEC LA SNOWBOARDEUSE DE HALFPIPE URSINA HALLER



1

↗ Regular signifie que ton pied gauche est placé devant dans le sens de la marche.

↗ Goofy signifie que ton pied droit est placé devant dans le sens de la marche.



2

↗ à droite



Regular «Tail»
Goofy «Nose»

↗ bord aux doigts



Regular
coup droit (main à gauche): «Mute»;
arrière-main (main à droite): «Indy»
Goofy
arrière-main (main à droite): «Mute»;
coup droit (main à gauche): «Indy»

↗ à gauche

3



Regular «Nose»
Goofy «Tail»

↗ bord aux talons



Regular
coup droit (main à gauche): «Melon»;
arrière-main (main à droite): «Stalefish»
Goofy
arrière-main (main à droite): «Melon»;
coup droit (main à gauche): «Stalefish»



1 POSITION DE BASE

Tiens-toi debout, le regard fixé droit devant toi, les jambes légèrement fléchies sur le skateboard, et essaye de toucher la planche à gauche et à droite. Ton partenaire peut t'aider.

2 SESSION DE GRAB STYLE

Qui parviendra à réaliser toutes les variantes de grab ? Connaissez-vous d'autres variantes ? Qui est capable de reproduire tous les grabs d'Ursina ?

↗ Un grab consiste à toucher la planche.

3 LE STYLE DES PROS

Sur demande de ton partenaire, essaye de réaliser toutes les variantes de grab que tu as apprises sans perdre l'équilibre.

FIGURES DE SNOWBOARD

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces exercices favorisent la coordination des mouvements notamment dans le domaine de l'équilibre et de la différenciation des forces. Ils permettent également de muscler les jambes et le fessier.



POINTS IMPORTANTS

Pour trouver l'équilibre, il est important de suivre les recommandations suivantes : les pieds doivent être légèrement orientés dans le sens de la marche (regular ou goofy). Positionner les pieds à peu près au niveau des vis.



VARIANTES

- Exercice 2 : essayer de toucher le skateboard pendant la glisse.
- Tenir un anneau ou un frisbee en équilibre sur la tête.



MATÉRIEL

1 skate-board



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



SWISSKI

TAXI EN SNOWBOARD

APPRENDS À PRENDRE LES VIRAGES EN SNOWBOARD AVEC AUTANT D'ÉLÉGANCE ET DE RAPIDITÉ QUE LA CHAMPIONNE DU CLASSEMENT GÉNÉRAL DE LA COUPE DU MONDE DE SNOWBOARD PATRIZIA KUMMER.



1



1 TAXI NEIGE

Le passager est assis dans le taxi neige (skate-board). Le chauffeur du taxi se tient debout sur un pied à l'arrière de la planche, et pousse sur le sol avec son autre pied. Jusqu'où irez-vous sans tomber dans la neige ?

2



2 TAXI LUGE

Le passager est assis sur le taxi luge (skate-board) et tient la bride (corde à sauter) avec les mains. Il décide de la direction dans laquelle il veut aller en tirant sur un côté. Pouvez-vous également éviter des obstacles ?

3



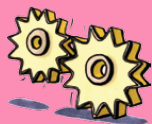
3 TAXI SNOWBOARD

Le passager est debout sur le taxi snowboard et est tiré par le chauffeur de taxi. Mais le convoi se retrouve soudainement au milieu d'une brume très dense, si bien que le chauffeur n'y voit presque plus rien. Le passager doit donc lui indiquer la direction à suivre.

TAXI EN SNOWBOARD

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces exercices favorisent la coordination des mouvements notamment dans le domaine de l'équilibre et de la différenciation.



POINTS IMPORTANTS

Adapter sa vitesse à ses capacités, notamment dans les virages. Les enfants doivent se mettre d'accord sur la vitesse à laquelle ils glissent (travail d'équipe !).



VARIANTES

➤ Exercice 1 : s'asseoir seul sur la planche, se laisser pousser par son partenaire et essayer de glisser droit.

➤ Avec l'aide du partenaire : s'entraîner à faire incliner le skate-board en déportant son poids (pour prendre des virages) – debout et assis.

➤ Compétition : quelle équipe de deux parviendra à prendre les virages les plus raides dans les différentes variantes (exercice 1 à 3) ?



MATÉRIEL

1 skate-board
1 corde à sauter



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE

SWISSKI

MENU SAUT À SKI

SAUTE AUSSI HAUT QUE LE SAUTEUR À SKI
DE LA RELÈVE PASCAL KÄLIN.



1



1 REMUER

Deux cuisiniers (enfants) remuent la soupe. Ils font tourner la corde à sauter en même temps. Combien d'enfants peuvent sauter à la corde en même temps sans la toucher ?

2



B)



C)



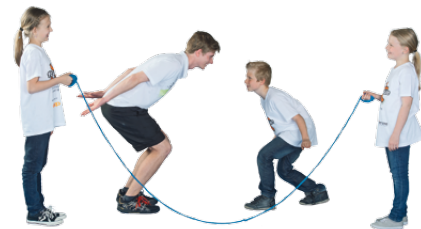
2 AJOUTER DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients disponibles sont les suivants :

- A) réception télémark
- B) position de départ : accroupi
- C) saut

Passez à la corde chacun à votre tour, sautez cinq fois en jouant le rôle d'un ingrédient convenu et sortez en courant.

3



3 CHEF CUISINIER

Les cuisiniers imposent les ingrédients du saut à ski !

MENU SAUT À SKI

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

Swiss ski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Courir et sauter stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les os et musclent les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, ces deux exercices font avant tout travailler la différenciation des forces, le rythme ainsi que l'orientation et la réaction.



POINTS IMPORTANTS

Il faut faire tourner la corde énergiquement et régulièrement. Si les enfants qui font tourner la corde marquent le rythme verbalement, cela permet aux enfants qui sautent de suivre le rythme plus facilement.



VARIANTES

- ↗ S'exercer à faire tourner la corde.
- ↗ Sauter seul à la corde.
- ↗ Sauter à la corde avec d'autres enfants.



MATÉRIEL

1 corde à tourner



EXERCICE DE
GROUPE



fit4future
Eine Initiative der
cleven stiftung



ISSW
UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

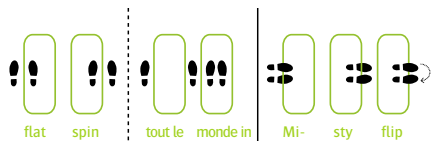
SWISSKI

TWIST FREESKI

DÉCOUVRE DES SAUTS COOL AVEC LA CHAMPIONNE DU MONDE JUNIOR DE FREESKI HALF-PIPE NINA RAGETTLI.



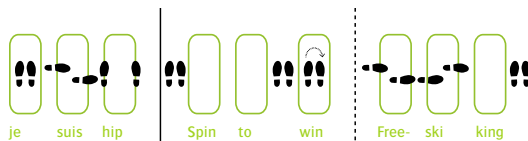
1



flat spin tout le monde in

Mi- sty flip

2

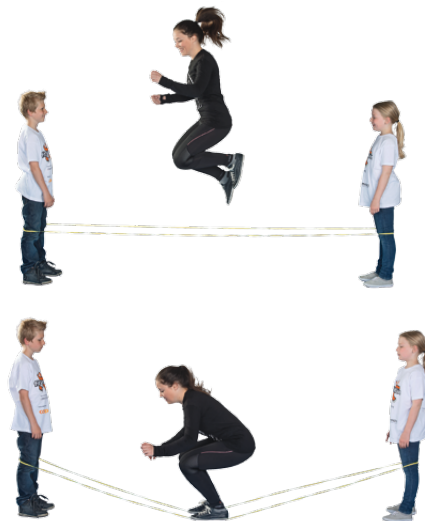


je suis hip

Spin to win

Free- ski king

3



3 POÈTES

Inventez-vous aussi des rimes de saut sur les sports d'hiver ! Essayez ensuite de sauter en rythme avec vos rimes.

1 RIMES POUR TWISTER

Les enfants positionnés à l'extérieur ont les jambes écartées de la largeur des hanches, l'élastique placé au niveau des chevilles. Saute en rythme avec les rimes ci-dessus :

Essayer avec l'élastique placé au niveau des chevilles, des genoux et des hanches. Si l'enfant fait une faute, il laisse sa place.

2 PRO DU TWIST

Placez l'élastique autour d'une seule cheville, d'un seul genou ou d'une seule cuisse. Réussirez-vous à sauter à chaque hauteur d'affilée sans commettre de faute ?

TWIST FREESKI

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Sauter stimule le système cardio-vasculaire, renforce les os et muscle les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice favorise le rythme et la différenciation des forces (précision des mouvements).



POINTS IMPORTANTS

L'élastique doit être bien tendu, mais pas trop. Un mauvais saut ou le fait de rester accroché est considéré comme une faute.



VARIANTES

- S'il n'y a que deux enfants : attacher d'un côté l'élastique à une chaise ou à un poteau.
- Serrer les jambes au lieu de les écarter à la largeur des hanches.
- Pour le «misty flip», sauter à cloche-pied.



MATÉRIEL

1 élastique



EXERCICE DE GROUPE



Eine Initiative der
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSKI

L'ÉQUILIBRE POUR SKIER

POUR SKIER, IL EST IMPÉRATIF D'AVOIR UN BON SENS DE L'ÉQUILIBRE.
REGARDE COMME PATRICK KÜNG EST HABILE.



1



2



3



1 PAS DE GÉANT

Monte sur les échasses et essaye de reculer et de marcher sur le côté. Peux-tu également rester sur place sans bouger ?

2 PISTE DE SLALOM

Construisez une piste de slalom avec les cônes. Maintenant, essayez de parcourir cette piste de slalom (cônes) avec les échasses sans toucher les cônes.

3 FOOTBALL SUR ÉCHASSES

Les deux enfants montent sur des échasses. Faites-vous des passes avec le ballon de football. Y parvenez-vous également avec une balle de tennis ?

L'ÉQUILIBRE POUR SKIER

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Marcher sur des échasses favorise la coordination de l'ensemble du corps, et notamment l'équilibre. De plus, ces exercices stimulent l'imagination (invention de parcours).



POINTS IMPORTANTS

Les enfants doivent adopter une posture du corps la plus droite possible et regarder droit devant eux lorsqu'ils marchent.



VARIANTES

➤ Pour monter sur les échasses, appuyer son dos contre un mur et essayer de marcher.

➤ Se poser un anneau sur la tête et essayer de marcher aussi loin que possible avec les échasses sans le faire tomber.

➤ Dribbler un ballon en marchant avec les échasses.

➤ Exercice 2 : ton partenaire te dit quelle couleur tu dois contourner.



MATÉRIEL

2 paires d'échasses
1 ballon de football
divers obstacles (cônes, anneaux de tennis, cordes à sauter)



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



Eine Initiative der
cleven stiftung



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

SWISSKI

PRO DU SKI DE FOND

DEVIENS UN PRO DU SKI DE FOND AVEC ROMAN FURGER,
VAINQUEUR DU MARATHON DE SKI DE L'ENGADINE.



1



1 PARCOURS DE FLAQUES

Imagine que le chemin que tu prends pour aller à l'école est recouvert de «flaques». Et tu adores sauter dans les flaques. Crée un parcours de flaques avec les cerceaux et saute de cerceau en cerceau en changeant de jambe. Essaie de rester immobile un moment, sans bouger, puis saute dans la flaque suivante.

2



2 À LA RECHERCHE DES FLAQUES

A présent, tu peux positionner les «flaques» comme tu le souhaites. Veille tout de même à les placer de manière variable. Y arriveras-tu sans commettre de faute ?

3



3 PARCOURS DE FLAQUES POUR LES PROS

Parviendras-tu jusqu'au bout du parcours de flaques en accomplissant les missions supplémentaires suivantes sans commettre de faute ? Comme un pro !

- Jaune = décrire des cercles avec les bras comme un aigle
- Rouge = tendre les bras vers le haut

PRO DU SKI DE FOND

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Sauter stimule le système cardio-vasculaire, renforce les os et muscle les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice favorise notamment le rythme, l'équilibre et la différenciation des forces (précision des mouvements).



POINTS IMPORTANTS

Les enfants doivent essayer de rester le plus immobiles possible sur une jambe avant de sauter dans le cerceau suivant. Fléchir légèrement les jambes au moment de la réception et maintenir cette position un court instant.



VARIANTES

- Rester immobile sur une jambe, fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre.
- Réaliser le parcours de flaques à reculons.



MATÉRIEL

plusieurs cerceaux de Hoola-Hoop



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



SWISSKI

DUEL DE SKI DE FOND

PEUX-TU TE DÉPLACER AVEC AUTANT D'HABILETÉ
QUE LAURIEN VAN DER GRAAFF ?



1



1 PAS DE SKI DE FOND

Essaye d'avancer et de reculer en réalisant de petits mouvements circulaires. Peux-tu également le faire les yeux fermés ? Ton partenaire peut t'y aider.

2



2 PROMENADE À DEUX

Montez tous les deux sur un mobi et tenez-vous par les avant-bras. Promenez-vous en cadence dans la cour de récréation. Jusqu'où irez-vous sans descendre du mobi ?

3



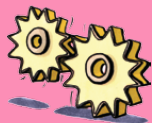
3 DUEL DE SKI DE FOND

Montez tous les deux sur un mobi, comme pour l'exercice précédent de promenade à deux. Essayez maintenant de déséquilibrer votre partenaire en lui donnant de petits à-coups ou en le tirant. Qui de vous deux restera le plus longtemps sur son mobi ?

DUEL DE SKI DE FOND

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

Swiss**ski**



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

L'équilibrisme muscle les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice favorise notamment le rythme, l'équilibre et la différenciation des forces (précision des mouvements).



POINTS IMPORTANTS

Tenir debout le plus droit possible sur le mobi et regarder vers l'avant, les jambes légèrement fléchies. Pour réaliser un mouvement circulaire (rotation), il faut déporter le poids d'une jambe sur l'autre de manière à ne pas toujours tourner sur l'arête de l'anneau, mais à rester à plat sur tout l'anneau.

Fair-play pour l'exercice 3 !



VARIANTES

- Exercice 1 : s'aider de son partenaire.
- Exercice 2 : un enfant ferme les yeux.
- Exercice 3 : les deux enfants ferment les yeux.



MATÉRIEL

2 mobis



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE

SWISSKI

SUR LE TRACÉ DE BIATHLON DE BENJAMIN WEGER

LE BIATHLON EST UNE DISCIPLINE QUI COMBINE SKI DE FOND ET TIR.



1



1 PROMENADE SUR LE TRACÉ

Aménage-toi un tracé à l'aide de cordes et tiens en équilibre dessus en avançant, en reculant et en marchant sur le côté. Y arrives-tu également les yeux bandés ?

2



2 TRACÉ DE COULEUR

Aménage-toi un tracé rond à l'aide de cordes à sauter de différentes couleurs en laissant de petits espaces entre les différentes cordes. Change la direction de ton regard (en avant, à reculons, latéralement) à chaque fois que tu passes à une nouvelle couleur.

3



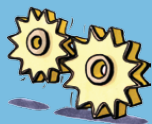
3 TRACÉ DE BIATHLON

Aménage-toi un tracé original avec les cordes, en plaçant le départ et l'arrivée au même endroit. Sur le parcours, place un cône sur lequel tu poses une balle. À présent, essaie de courir le long du tracé le plus rapidement possible et, une fois arrivé au cône, de toucher le ballon de football avec trois balles (tu as trois essais).

SUR LE TRACÉ DE BIATHLON DE BENJAMIN WEGER

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Courir stimule le système cardio-vasculaire, renforce les os et muscle les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice fait notamment travailler la différenciation des forces, l'équilibre, la réaction, le dosage et la précision du lancer (précision des mouvements).



POINTS IMPORTANTS

Fair-play pour l'exercice 3.



VARIANTES

➤ Exercice 1 : un enfant crée une figure avec la corde (chiffre, lettre), l'autre essaye de deviner la figure en marchant sur la corde les yeux bandés.

➤ Exercice 2 : en courant le long de la corde, l'enfant doit attraper plusieurs fois (par direction) la balle envoyée par son partenaire et la renvoyer aussi rapidement que possible.

➤ Exercice 3 : chronométrer la course et comparer les deux partenaires (s'ils ne touchent pas le ballon de football, ils ont cinq secondes de pénalité).



MATÉRIEL

cônes et piquets
cordes à sauter
balles en caoutchouc
1 ballon de football



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



Eine Initiative der
clevestiftung



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

swisski

LE SKICROSS DE MIKE SCHMID

UNE COURSE DE SKICROSS EST TRÈS DIVERSIFIÉE : ELLE COMPORTE DES SAUTS, DES BOSSES, DES VIRAGES PAROI À PIC ET DES CONCURRENTS QUI SKIENT EN MÊME TEMPS QUE TOI. QUI EST AUSSI RAPIDE QUE LE CHAMPION OLYMPIQUE MIKE SCHMID ?



1



1 COURSE DE SKICROSS

Aménagez-vous un parcours d'obstacles avec des sauts, des tunnels (bosses) et des virages serrés (virage paroi à pic). Qui terminera le parcours en premier ?

2



2 COURSE À DEUX

Liez-vous l'un à l'autre par les jambes avec une corde et essayez d'avancer. Pouvez-vous également courir, voire terminer le parcours d'obstacles ensemble ?

3



3 DUEL DE SKICROSS

Réalisez le parcours d'obstacles en même temps comme les professionnels du skicross. Qui est le plus rapide ?

LE SKICROSS DE MIKE SCHMID

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

Swiss ski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Ces formes de course stimulent le système cardio-vasculaire et favorisent ainsi l'endurance. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice favorise notamment la différenciation des forces et le rythme.



POINTS IMPORTANTS

Pour lier les jambes, accrocher la corde un peu au-dessus des chevilles (au niveau du péroné); ne pas trop la serrer, il faut qu'il reste une petite liberté de mouvement.



VARIANTES

➤ Exercice 1 : intégrer dans le parcours des obstacles naturels provenant de l'environnement.

➤ Exercice 2 : courir non pas à deux, mais à trois. L'enfant du milieu a les deux jambes liées aux deux partenaires qui l'entourent sur les côtés.



MATÉRIEL

piquets et cônes
cordes à sauter



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



EXERCICE DE
GROUPE



fit4future

Das Zentrum der
cleven stiftung



ISSW

UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Swisski

L'ART DU SAUT FREESKI

POUR DEVENIR UN PROFESSIONNEL DU FREESKI COMME JONAS HUNZIKER, IL FAUT BEAUCOUP D'HABILITÉ ET DE CRÉATIVITÉ POUR LES SAUTS.



1



1. Lever les bras en l'air
2. Tendre les bras en avant
3. Croiser les bras
4. Tourner les bras sur les côtés

2



3



1 COMBINÉ JAMBES-BRAS

Saute à pieds joints d'un cerceau à l'autre.
A chaque cerceau, tes bras font un mouvement différent. Peux-tu répéter l'exercice à cloche-pied ?

2 DES SAUTS VARIÉS

Réalise le parcours de saut en sautant vers l'avant, en réalisant des rotations, etc.
Peux-tu trouver d'autres mouvements à réaliser avec les bras pendant que tu sautes d'un cerceau à l'autre ?

3 PRO DU SAUT

Aménage-toi ton propre parcours de saut avec les cerceaux. Réalise un saut (jump) le plus original possible dans chaque cerceau.

Ton partenaire te montre les sauts et tu essayes de les reproduire.

L'ART DU SAUT FREESKI

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS

SWISSski



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

Sauter stimule le système cardio-vasculaire, renforce les os et muscle les jambes. Dans le domaine de la coordination des mouvements, cet exercice favorise le rythme et la différenciation des forces (précision des mouvements).



POINTS IMPORTANTS

Essayer de garder l'équilibre à chaque saut dans les cerceaux.



VARIANTES

➤ Exercice 1 : réaliser le parcours à cloche-pied.

➤ Exercices 1 et 2 : réaliser le parcours de saut les yeux fermés.

➤ Exercice 1 : avant chaque saut, le partenaire indique le mouvement à réaliser avec les bras.



MATÉRIEL

plusieurs cerceaux de Hula-Hoop



EXERCICE
INDIVIDUEL



EXERCICE AVEC
PARTENAIRE



fit4future
Eine Initiative der
cleven stiftung



ISSW
UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften