

Rouler & glisser

Mise en train/retour au calme

- ▷ Jeu libre
- ▷ Stabilisation/Mobilisation
- ▷ « Cross »
- ▷ « Ecrire dans le dos »

ECHAUFFEMENT

- ▷ Pour commencer, rituel/structure répétitive (salutations, point de rencontre, signaux ...)
- ▷ Echauffement ludique et varié en rapport à la partie principale

Jeu libre

But: tous les enfants bougent et sont créatifs

F1 « Selon l'envie et l'humeur »



*Chaque enfant reçoit un objet de jeu.
Il doit essayer de voir ce qu'il peut en faire.*



L'entraîneur ne définit que les conditions cadres et donne des suggestions de réflexion!



Choisir divers objets de jeu
(balle, drap, corde, Footbag, cerceau ...)

F2 « Tours »

Par groupe de 2, exercer un tour et le présenter

F3 « Propre invention »

En équipe, inventer un jeu

STABILISER/MOBILISER

- ▷ Un tronc stable prévient les blessures et augmente la qualité du mouvement

Pousser le train

But: les enfants restent stables en position basse et pieds à largeur de hanches sur l'engin

F1



2 enfants se poussent autour du terrain dans une position neutre, basse et stable.



Inline/ski à roulettes : position à la largeur des hanches, parallèles (métaphore : glisser comme sur des rails)



Pousser comme sur des rails incurvées

F2

Le train est poussé de la 1^{ère} à la 6^{ème} vitesse.

F3

Le train est tiré par une locomotive avec une corde.

SAUTILLER

- ▷ Les muscles sont préparés pour les performances à venir en augmentant la tension musculaire.

Imiter le ski/snowboard/ski de fond cross

But : développer le tonus musculaire

Tous se tiennent en cercle debout sur l'herbe/le sol en caoutchouc avec les inlineskates, ski à roulettes ou skateboard. L'entraîneur ou un enfant commande quels éléments ils vont franchir tous ensemble.

F1 Skicross (SX)

Éléments possibles :

- ▷ Start : «Skiers ready – attention – go!»
- ▷ Premier mètre : imiter la poussée de bâtons avec les bras
- ▷ Bosses : flexion et extension des jambes
- ▷ Trajet de glisse : position accroupie
- ▷ Virages : angulation des hanches ga/dr
- ▷ Saut final : imiter un grand saut

F2 Snowboardcross (SBX)

Éléments possibles :

- ▷ Start : «Riders ready – attention – go!»
- ▷ Wu-tang et bosses : imiter le mouvement Ollie
- ▷ Virages relevés à pic : imiter la position inclinée
- ▷ Sauts : décoller légèrement et réception stable
- ▷ Bosses rapides : flexion et extension des jambes
- ▷ Joie de la victoire : sauts de joie et taper dans les mains

F3 Langlaufcross (XCX)

Éléments possibles :

- ▷ Start : «Take position – set – go!»
- ▷ Premier mètre : imiter la double poussée des bâtons
- ▷ Sprinter à la montée : pas de skating sur place
- ▷ descente : imiter les pas d'orgue/bosses
- ▷ Faire un 8 : pas tournant sur place
- ▷ Sauts avec atterrissage pas de Telemark

RETOUR AU CALME

- ▷ Diminuer le stress et les émotions
- ▷ Bilan positif ensemble avec la perspective du prochain entraînement

Ecrire dans le dos

But : les enfants sont tranquilles et concentrés, travaillent ensemble et perçoivent les stimuli tactiles

2 enfants sont debout l'un derrière l'autre, celui de derrière écrit/dessine/tapote qqc dans le dos de celui de devant.

F1 Cuire la pizza

A touche le dos de B comme s'il cuisait une pizza dans le dos. Pétrir la pâte, la rouler et la couvrir de divers ingrédients.

F2 Ecrire un chiffre

A écrit un nombre dans le dos de B, B dit le chiffre.

F3 Devinette

Ecrire une addition ou un mot. Le partenaire dit le résultat, respectivement le mot.

Rouler & glisser

Inlineskate (ski à roulettes)

- ▷ Pas de patineur
- ▷ Rouler sur une jambe
- ▷ Slalom

IMPORTANT

- ▷ Casque obligatoire, autres protections fortement recommandées (genoux, coudes, poignets, dos)
- ▷ Freiner avec la gomme du frein est le moyen le plus sûr et le plus efficace pour les débutants et les avancés (centre de gravité légèrement en arrière, bras devant le corps)
- ▷ L'utilisation de ski à roulettes est seulement recommandée quand les figures sont maîtrisées en inlineskate
- ▷ Utiliser les skis à roulettes si possible sur des terrains plats ou en impasse

F1 Pingouin pas de patineur

But: marcher 10 pas sur des cordes posées en forme de V



- ▷ Avec appui sur un bâton qui est tenu par l'entraîneur, à partir de la position V, soulever alternativement un pied et poser le pied devant l'autre
- ▷ Marcher comme un pingouin, « Charly Chaplin » ou un canard



- ▷ Marcher le long de cordes posées en forme de V
- ▷ Exécuter des mouvements par-dessus des cônes renversés



- ▷ Augmenter la vitesse
- ▷ Marcher en arrière

F1 Trajet du nain

But: rouler en fléchissant en avant l'articulation du pied (genou devant la pointe des pieds)



- ▷ Nain (guider les genoux en avant avec les mains)
- ▷ En position de nain, tenir drap/corde/bâtons derrière les genoux (genou plié en avant)



- ▷ Fixer un point droit devant avec les yeux (ne pas regarder vers le sol)
- ▷ Veiller à un axe correct des jambes (hanche - genou - pied sur une ligne)



- ▷ Ours (mains sur les hanches)
- ▷ Eléphant (mains positionnées comme des oreilles d'éléphant à côté de la tête)



- ▷ Poser le Footbag sur le casque (posture stable du haut du corps et de la tête)



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Rouler sur une jambe

But : rouler sur chaque jambe 5 m (ga/dr) dans un couloir d'un mètre de large



- ▷ Avec les bâtons de ski comme aide pour l'équilibre
- ▷ Rouler sur une jambe, à 2, côte à côte, tenir le partenaire par la main
- ▷ Rouler sur une jambe comme un flamant rose



Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne)



- ▷ Suivre ligne/marquage/partenaire
- ▷ Rouler dans diverses positions (jambe libre devant/derrière/de côté)



Slalom autour du marquage



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours (dé)
- ▷ Comme tâche dans jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Pas de patineur avec déplacement du poids du corps

But : exécuter chaque fois 10 pas avec déplacement du poids du corps comme une grenouille, un crocodile et un aigle



- ▷ Grenouille (par pas, exécuter un mouvement de bras en brasse hauteur d'épaule)
- ▷ Crocodile (avec pouces vers l'extérieur, bras tendus sur les skis, les mains frappent l'une sur l'autre comme la gueule du crocodile)
- ▷ Aigle (1x par pas faire des cercles en arrière avec les bras tendus)



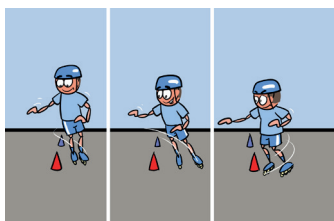
- ▷ Transférer complètement le poids d'une jambe à l'autre (mouvement pendulaire)
- ▷ Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne)



- ▷ Avec saut sur la jambe de glisse
- ▷ Exécuter avec ski à roulettes

F2 Slalom

But : slalom sur terrain plat, position parallèle des pieds, sans poussée supplémentaire (10 cônes sur 1 ligne, écart 2-3 m)



- ▷ Dans un carré (env. 10 m) faire des courbes à 90°
- ▷ Expériences des contraires avec métaphore : singe/girafe (singe a une position centrale et est plus mobile dans les jambes)
- ▷ Contrôle des angulations des genoux et des hanches
- ▷ Slalom autour du marquage



▷ Veiller à un haut du corps stable



- ▷ Différentes distances
- ▷ Terrain : plat, légèrement à la descente
- ▷ A 2 : suivre la ligne de celui de devant



- ▷ Avec anneau/objet sur le casque
- ▷ Avec peu d'élan et pousser dans les virages



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés

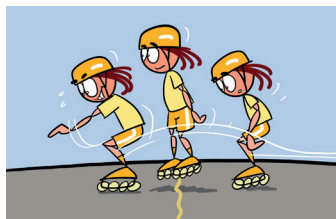
Rouler & glisser

Inlineskate (ski à roulettes)

- ▷ Sauts
- ▷ Pas tournant
- ▷ Pas de patineur
- ▷ Pumtrack, Miniramp

F2 Sauts sur 2 jambes au plat

But: en roulant sauter sur deux jambes 5 × par-dessus une ligne, atterrir sur 2 jambes et de manière stable



- ▷ Sur un sol mou (pelouse, piste en tartan)
- ▷ Sur un sol dur avec aide (course latérale)



- ▷ Sauts au ralenti (grande amplitude de mouvement)
- ▷ Sauter par-dessus une ligne (dessiner à l'aide d'une craie)



- ▷ Sauter par-dessus une ligne large (loin)
- ▷ Sauter par-dessus un obstacle (haut)
- ▷ Avec des skis à roulettes



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Sauts de grenouille

But: exécuter 10 sauts de grenouille à vitesse constante



Mains sur les genoux, les deux genoux dirigent l'appui sur les orteils de telle sorte que les inlines (ski à roulettes) divergent en forme de V avant que la distance entre les deux pieds deviennent trop grandes, sauter en position de détente comme une grenouille.



Torse stable et vertical



Varié les terrains (plus facile en descente)

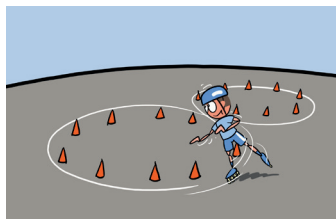


- ▷ Mains sur les hanches ou les épaules
- ▷ Avec ski à roulettes

- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours (dé)
- ▷ Comme tâche dans jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Pas tournant

But: faire un huit avec une poussée roulante sur la jambe extérieure et à vitesse constante



- ▷ Le «cheval de cirque» A conduit B sur un cercle avec l'aide d'une corde avec des changements de direction
- ▷ Faire des 8



- ▷ Dans une courbe avancer nettement le pied intérieur
- ▷ Pas de poussée avec la jambe dont le pied est à l'intérieur du virage
- ▷ Changement rapide de poids du ski extérieur au ski intérieur



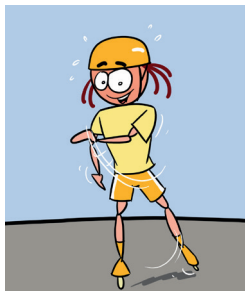
Slalom ou parcours de pas tournants



Avec ski à roulettes

F3 Pas de patineur avec longue phase de glisse

But: 10 pas avec une poussée dynamique, en rythme ga-dr-ga-glisser, dr-ga-dr-glisser



Pousser dynamiquement 3x avec des inlines ou des skis à roulettes, puis suit une longue phase de glisse. Couvrir le skate/ski d'appui avec la main opposée.



La poussée dynamique est importante pour profiter d'une bonne phase de glisse.



- ▷ D'un cône à un autre glisser en zigzag
- ▷ Pendant la glisse compter (pouvoir compter toujours plus loin)
- ▷ Qui a besoin du moins de pas de A à B ?



- ▷ Flexion et extension de la jambe d'appui pendant la phase de glisse
- ▷ Utiliser des bâtons



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche à 2, A donne le rythme, B le suit

F3 Faire des bosses/pumptrack

But: aller sur des bosses/section de pumptrack en restant au même tempo avec la poussée



- ▷ Avec aide (marcher/rouler sur le côté)
- ▷ Aide seulement pour la vitesse
- ▷ Être actif pour pousser



Avec un tempo différent



- ▷ Sur 1 jambe
- ▷ Switch



- ▷ Comme poste dans un entraînement par stations
- ▷ Comme tâche dans un parcours
- ▷ Comme partie d'une course d'obstacle

F3 Pousser de rampe à rampe sur une mini-rampe

But: rouler d'un côté (normal) et de l'autre (switch) en poussant 10x à la même hauteur



- ▷ Avec aide (marcher/courir latéralement)
- ▷ Aide seulement pour la vitesse
- ▷ Rouler avec une légère fente



- ▷ Torse vertical et regard vers l'avant
- ▷ Switch : regard par-dessus l'épaule



Petits sauts de détente au mur



Comme poste dans un entraînement par stations

Rouler & glisser

Skateboard

- ▷ Slalom
- ▷ Rouler sur une jambe
- ▷ Sauts à deux jambes
- ▷ Pumptrack, Miniramp

IMPORTANT

- ▷ Casque obligatoire, autres protections très recommandées (genoux, coudes, poignets, dos)

F1 Slalom

But: Sur un terrain légèrement en pente, parcourir aisément un slalom sans poussée supplémentaire (10 cônes sur 1 ligne, écart 2-3 m)



- ▷ Expériences des contraires avec métaphores : singe/girafe (singe a une position centrale et est plus mobile dans les jambes)
- ▷ Contrôle par des angulations dans les pieds et les genoux
- ▷ Slalom autour des marquages



Veiller à un haut du corps stable



- ▷ Différents rayons
- ▷ A 2: suivre la ligne de celui qui précède



- ▷ Avec Footbag/anneau sur le casque
- ▷ Avec peu d'élan et poussée dans les virages
- ▷ Sur terrain plat avec poussée dans les virages



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Rouler sur une jambe

But: rouler sur chaque jambe 10 m (ga/dr) dans un couloir d'1 m de large



- ▷ Avec aide (course latérale)
- ▷ Métaphore « Kickboard »: avec la jambe de poussée, pousser aussi peu que possible au sol
- ▷ Rouler sur une jambe par 2 l'un à côté de l'autre, tenir la main du partenaire



Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur 1 ligne)



- ▷ Suivre ligne/marquage/partenaire
- ▷ Rouler dans diverses positions (jambe libre devant/derrrière/de côté)



Slalom autour des marquages



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Sauts à deux jambes en terrain plat

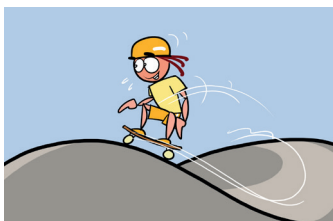
But: sauter 5 x en roulant avec les deux jambes et atterrir avec les deux jambes de manière stable



- ▷ Sur sol mou (pelouse, piste en tartan, tapis)
- ▷ Sur sol dur avec de l'aide (course latérale)
- ▷ Sauts au ralenti (grande amplitude de mouvement)
- ▷ Sauter au marquage
- ▷ Sauter à 180° et continuer en switch
- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F3 Rouler sur des bosses/ pumptrack

But: rouler sur des bosses/section de pumptrack en poussant toujours au même tempo



- ▷ Avec aide (course latérale)
- ▷ Avec aide seulement pour la vitesse
- ▷ Pousser/pumping activement
- Avec divers tempo
- Switch
- ▷ Comme poste dans un entraînement par stations
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F3 Pousser sur la mini-rampe de rampe à rampe

But: rouler d'un côté (normal) et de l'autre (switch) grâce à la poussée 10 x à une hauteur constante



- ▷ Avec aide (course latérale)
- ▷ Avec aide seulement pour la vitesse
- ▷ Torse droit et regard en direction du tracé
- Soulever l'axe avant dans le mur (exercice préliminaire pour « Rock to fakie »)
- Comme poste dans un entraînement par stations

Rouler & glisser

Patinage

- ▷ Freiner en chasse-neige
- ▷ Pas de patineur
- ▷ Stop de hockey
- ▷ Croisés en avant

IMPORTANT

- ▷ Casque et gants obligatoires, autres protections très recommandées (genoux, coudes, poignets, dos)

F1 Freiner en chasse-neige

But : 5 x freiner en chasse-neige jusqu'à l'arrêt stable avant le marquage



- ▷ A l'arrêt repousser chaque fois un patin sur le côté et ainsi gratter la glace
- ▷ Pousser des objets (ours polaires, chaise ...) avec les pieds en position de V comme un pingouin, ralentir les objets en freinant avec les pieds en position V inversé comme un chasse-neige
- ▷ Freiner en chasse-neige



Distances de freinage longues et courtes



S'arrêter dans une zone définie



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Pas de patineur en avant

But : de l'arrêt patiner 20 m en accélérant à chaque poussée



- ▷ Pousser le partenaire ou les objets (ours, chaise ...) aussi vite que possible sur la glace (pas de patineur en pingouin avec poussée glissante)
- ▷ Poussée avec une jambe, l'autre jambe glisse et reste sous le centre de gravité
- ▷ Les pas de patineurs, les talons se touchent avant chaque pas



Position de base basse, genoux en avant, poussée vers l'extérieur en bas, tendre la jambe au maximum



- ▷ Pas de patineur en « slow motion » (faire la trace avec aussi peu de poussée que possible)
- ▷ Patiner un bout droit aussi vite que possible



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F2 Stop de hockey

But : 6 stop de hockey (3 × ga, 3 × dr) jusqu'à l'arrêt stable dans une zone définie



- ▷ A l'arrêt repousser chaque fois un patin sur le côté et ainsi gratter la glace
- ▷ Freiner en chasse-neige
- ▷ Freiner en chasse-neige d'un côté (l'autre pied reste dans le sens de la marche)
- ▷ Du chasse-neige d'un côté, mettre le deuxième pied parallèle au pied freinant (stop de hockey)



Exécuter le stop de hockey avec position des pieds à la largeur des épaules.



- ▷ S'arrêter des deux côtés
- ▷ Distances de freinage longues et courtes



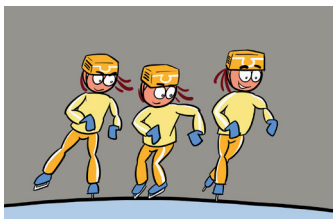
- ▷ S'arrêter dans une zone définie
- ▷ Stop de hockey sur une jambe



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite

F3 Croisés en avant

But : faire une boucle en 8 avec un tempo constant et pousser avec les 2 jambes (intérieure et extérieure)



- ▷ A l'arrêt, aller de côté en croisant les jambes devant
- ▷ Faire des cercles, pousser seulement avec la jambe extérieure
- ▷ Après la poussée, croiser la jambe extérieure devant la jambe intérieure et poser – prochaine poussée
- ▷ Faire des cercles, pousser seulement avec la jambe intérieure (sous le corps vers l'extérieur)
- ▷ Croisés en cercle et pousser avec les 2 jambes (intérieure et extérieure)
- ▷ Croisés en boucles de 8



- ▷ Poussées longues
- ▷ Poussées courtes



Croisés en « slow motion » (exécuter un cercle avec aussi peu de poussées que possible)



- ▷ Avec tout le groupe
- ▷ Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite