

L'ACTIVITE SKI

DANS LE CADRE D'UN SEJOUR DE VACANCES



LES CONDITIONS DE SEJOUR A LA MONTAGNE

- **L'altitude**

Certes l'enfant va un air plus pur mais plus appauvri en oxygène puisque, comme chacun le sait, plus l'altitude augment, plus l'oxygène de l'air se raréfie, favorisant du même coup de la fatigue.

Il faut donc un temps d'adaptation à l'enfant et cela demande un temps plus ou moins long, l'idéal étant un séjour de 2 à 3 semaines.

En début de séjour l'enfant peut passer de la simple excitation à l'insomnie, donc il est évident que sur nos séjours courts, il faudra être vigilant à proposer les activités physiques progressivement et avec modération. Il faudra doser progressivement les efforts, le rythme à respecter doit permettre de ménager des temps de repos et d'effort correctement dosés.

La diminution de l'oxygène respiré est en effet un facteur favorisant l'apparition de la fatigue.

Il est recommandé de respecter les altitudes maximales suivantes en fonction des âges:

- jusqu'à 10 ans, 2000m
- de 10 à 14 ans, 2500m
- de 14 à 16 ans, 3000m
- de 16 à 18 ans, 3000/4000m.

A ce altitudes, certains enfants peuvent présenter une forme de mal des montagnes. Cela se produit en particulier lorsque l'on ne prend pas soin d'acclimater l'enfant en le laissant monter immédiatement trop haut.

Cette forme se caractérise par une perte du sommeil, des maux de têtes, des vertiges, des crampes, des tremblements..le retour à une altitude moindre fait disparaître rapidement les symptômes alarmants.

Un autre effet peut se manifester au niveau des oreilles. Il y a une différence de pression entre les deux faces du tympan. Cela peut entraîner une certaine douleur qui sera supprimer par la décompression: avaler la salive, bâiller, souffler en fermant à la fois le nez et la bouche. Comme l'oxygène, à mesure que l'altitude augmente, la teneur en eau de l'air diminue et à pour conséquence d'augmenter les pertes en eau du corps et peuvent irriter les muqueuses du nez et de la gorge, d'où une envie irrésistible de boire. Donc il ne faut pas opposer un refus à un enfant qui demande à boire, mais prévenir ce désir en lui donnant davantage de liquide à absorber, sans excès cependant.

A ne pas faire: Ne laissez jamais un enfant sucer la neige, outre son action nocive sur les lèvres et des dents, elle peut irriter la gorges et porteuse de microbes, provoque des diarrhées ou des vomissements.

- **Le froid**

C'est sans nul doute le seul agent atmosphérique avec lequel l'enfant devra lutter, il est à noter que le vent majore les effets du froid.

Les trois facteurs essentiels sont de ce combat:

- **l'effort physique:** les trois quarts de l'énergie dépensée par les muscles le sont sous forme de chaleur donc il conviendra de faire des

mouvement d'assouplissement avant de se lancer dans la pente et d'éviter de tenir trop longtemps immobile.

Attention à la fatigue qui, au contraire, abaisse la résistance au froid car elle modifie l'efficacité de la production de chaleur par les muscles.

- **L'alimentation:** les muscles, pour libérer une énergie suffisante et source de chaleur, ont surtout besoin de sucres et de graisses. L'alimentation sera donc modifiée pour intervenir efficacement dans la lutte contre le froid, plus riche en sucres et en graisses, avec des boissons et des aliments chauds. Les repas doivent être bien répartis dans la journée, le petit déjeuner doit constituer un véritable repas, prévoir un goûter.

Ne laisser jamais partir un enfant à jeun le matin.

- **Le vêtement:** C'est sans contexte la meilleure arme contre le froid. Attention aux gelures, les plus fréquentes sont un engourdissement progressif des extrémités souvent parce les chaussures sont trop serrées au bout, précédé d'une sensation douloureuse.

- **Le soleil**

A la montagne, le rayonnement ultraviolet est plus fort, donc il faut être vigilant, d'autant que le froid est un facteur aggravant; les enfants risquent donc le coup de soleil, maux de tête, malaise, boutons de fièvre... Il est donc indispensable de renforcer la protection de la peau de l'enfant, qui est particulièrement vulnérable en utilisant des préparations anti-solaires.

Une des parties du corps est très sensible aux radiations solaires: ce sont les lèvres. Une protection adaptée et efficace est impérative dont il faudra renouveler l'action plusieurs fois par jour.

La réverbération constitue un véritable danger pour les yeux, il est indispensable, même par temps voilé que les enfants ski avec une bonne paire de lunettes bien filtrantes et bien couvrantes, sur les côtés en particulier

- **La fatigue**

Elle peut apparaître très vite chez l'enfant, pour les diverses raisons déjà énoncées: son organisme s'adapte au manque d'oxygène, il lutte contre le froid et, en outre, il est soumis à un effort physique auquel il n'est pas habitué.

Les conseils sont de doser l'effort, respecter une progression; au début du séjour, faire peu d'efforts, en augmentant la durée de l'intensité au fur et à mesure que les jours passent. Les temps d'effort et de repos doivent être correctement équilibrés.

Il est inutile et même dangereux de vouloir combattre la fatigue si elle s'installe. Un enfant fatigué doit cesser immédiatement de skier pour aller se reposer. Ne jamais forcer!!!

Habituellement la fatigue se manifeste trois jours après l'effort, éviter de skier ou de pratiquer une activité trop physique ce jour-là.

La meilleure arme pour combattre et chasser la fatigue: la récupération par un repos suffisant: le sommeil.

L'EQUIPEMENT

- **La tenue**

Elle doit répondre à trois critères: confort, robustesse, efficacité

- le confort est le premier impératif car l'enfant doit pouvoir, à tout moment, bouger sans jamais se sentir gêné, engoncé par ses vêtements. Éviter l'accumulation de superposition qui va le comprimer, gêne la circulation du sang et empêche la formation d'une couche d'air chaud entre la peau et le tissu, augmentant ainsi les pertes de chaleur.
- La robustesse de vêtements simples, bien étudiés dans lequel l'enfant se sentira libre et au chaud.
- L'efficacité contre le froid, l'humidité et le vent. La laine est un bon isolant et résiste très longtemps à l'humidité

Voici en quelques mots , la panoplie du petit skieur:

- Un sous-pull en coton de préférence col roulé.
- Un pull laine. Ne jamais laisser un enfant aller skier le matin simplement avec un pull, le froid peut faire son apparition dans la journée, il peut y avoir du vent sur le haut de la station.
- Une paire de collants en coton ou laine, idéal sont les collants sans pieds évitant les plis dans les chaussures.
- Une paire de chaussettes en coton ou laine.
- une salopette ou pantalon blouson imperméable, empêchant la neige de pénétrer au niveau du col, de la ceinture(froid au niveau des reins) et des chevilles.
- Des gants imperméables obligatoire même s'il fait chaud car les extrémités sont le plus soumises au froid et aux chutes. Pour les plus jeunes l'idéal sont les moufles plus facile à enfiler, les prendre toujours un peu large pour plus de chaleur.
- Un bonnet.
- Des lunettes ou un masque.
- Un casque.

- **Le matériel**

- Les skis

Pour les débutants, il est préférable d'avoir des skis plus courts (poitrine) et d'augmenter la longueur de ceci au fur et à mesure de la progression de l'enfant, en effet, ils sont plus maniables, plus légers...

Plus tard quand l'enfant commence à skier, à maintenir son équilibre sur des pentes moyennes, les skis peuvent atteindre l'épaule.

Lorsqu'il pourra aller sur toutes les pistes, les skis pourront rejoindre la hauteur de la tête.

Cette information est d'ordre général, basée sur le principe du ski droit, en sachant que la technologie des skis ne cesse d'évoluer et de se perfectionner.

- Les fixations

C'est un élément capital de l'équipement lié à la sécurité. Il faut bien les régler dès le premier jour et de se faire expliquer comment on les

règles pour les vérifier ou le faire vérifier régulièrement.
Le réglage doit être souple, le débutant devant pouvoir
« déchausser » rapidement, au moindre mouvement mal coordonné.

- Les bâtons

Chez les débutants, ils ne sont pas utilisés car il est préférable de focaliser l'attention de l'enfant sur tout ce qui passe au niveau ski-neige; De plus l'utilisation de bâtons chez les débutants peut être dangereuse lors de chute ou dans les remontes pentes.

Pour les plus débrouillés le choix du bâton porte surtout sur sa hauteur, il vaut mieux des bâtons trop courts que trop longs qui peuvent entraîner une raideur de tout le corps et un déséquilibre général. La hauteur du bâton doit être environ au niveau du coude. Toujours s'assurer que les bâtons soient munis de dragonnes

- Les chaussures

Les choisir pas trop raides et pas trop hautes car cela pourrait être source d'accidents tels que des entorses de la cheville ou du genou. Mais ne pas tomber dans l'excès inverse non plus.

Attention au choix de la pointure, si les chaussures sont trop grandes, le talon va se soulever et le frottement entrainera des ampoules; si elles sont trop petites le sang circulera mal et l'enfant aura froid aux pieds. Astuces: il faut pouvoir jouer du piano avec ses orteils.

Toujours vérifier comment les enfants ont mis leurs chaussures (crochets toujours à l'extérieur) et vérifier le serrage.

L'ACTIVITE

Il est important de rappeler que nous ne sommes pas des professionnels diplômés permettant l'enseignement du ski.

Notre objectif est de permettre aux enfants de découvrir un milieu à travers une activité: le ski.

Nous n'avons pas un objectif d'apprentissage de la discipline, mais de découverte de celle-ci de façon ludique.

L'activité sera basée sur des jeux et parcours adaptés qui permettront de mettre l'enfant en situation en toute sécurité.

Pour cela l'objectif est de permettre à l'enfant de glisser, tourner et s'arrêter en étant maître de ses skis tout en conservant son équilibre.

Il n'est pas simple dans une station de ski, d'aménager des espaces spécifiques à nos groupes. L'essentiel est de garder à l'esprit de mettre en situation à travers des jeux tout en étant vigilant à protéger les enfants du reste des skieurs, de proposer des situations facilement aménageables, et de faire en sorte qu'ils effectuent un maximum de glisse.

- **Se familiariser avec la neige**

L'enfant découvre un nouveau milieu, dans lequel il va devoir évoluer avec en plus des skis au pied.

Le terrain doit être plat, en bordure pour ne pas gêner les autres skieurs.

- Je chausse, je déchausse,
- Je marche, je me baisse, je me relève, je lève un ski....
- j'écarte, je resserre les skis
- je marche en levant un ski, à grands pas,
- je lève un ski et je tiens en équilibre
- je marche à petits pas rapide
- je marche en sautant
- je marche à grand pas glissés
- je tourne sur moi même
- je marche sur le côté
- je me couche et je me lève

En proposant ces actions sous forme de jeux avec une trame, comme imiter des animaux, faire des relais, lancer des boules, ramasser des objets, suivre des parcours... les enfants se débrouilleront seuls petit à petit. Il est important de ne pas les brusquer, de ne pas les précipiter, de les aider à rechausser ou à se relever si besoin; La monotonie peut vite s'installer, il faut proposer des variantes

- **Les premières glissades**

L'objectif étant de garder son équilibre quelle que soit la difficulté rencontrée

Le terrain doit être une pente faible terminant par un arrêt naturel permettant à l'enfant de freiner son élan à la fin du parcours. Il est important que l'enfant n'ait pas de problème d'arrêt.

Garder l'équilibre sur tout terrains:

- *En glissade*, il se produit une rupture d'équilibre dans le sens

avant/arrière, l'enfant va sentir ses pieds partir sous lui. Pour l'aider il suffit de lui donner un ballon à tenir, ou de lui demander de frapper dans ses mains ou de mettre ses mains sur ses genoux, on peut aussi tenir un piquet horizontalement auquel l'enfant se tient pour descendre. Il aura moins tendance à se mettre en recul et assure mieux son équilibre.

- Lors de changements comme ralentissement brusque des skis, accélération, bosses... ce qui provoque un déséquilibre du corps vers l'avant ou vers l'arrière.
Dans différents parcours, on met des obstacles au sol comme de la paille, des branches de sapin..., de l'eau, fabriquer des bosses. A chaque parcours l'enfant va organiser ses réactions pour trouver les mouvements appropriés pour garder la station debout, rétablir son équilibre et anticiper ce genre de changement.
- Enchaînement de déséquilibres, avant-arrière et sur le côté, en aménageant le terrain de telle sorte qu'un ski se trouve sur le sommet d'une bosse alors que l'autre se tient dans le creux de la bosse.

Ruptures d'équilibre dues aux mouvements du corps:

- Glisser et se fléchir, passer sous un pont à hauteur variable, s'asseoir sur ses skis et se relever, ramasser des objets placés dans l'axe de la descente.
- Glisser, fléchir et s'étirer, passer sous un pont à hauteur variable, puis venir toucher un objet en hauteur le tout dans l'axe de la descente.
Variante: rapprocher l'objet suspendu du pont, ajouter un pont, en variant les distances.
- Glisser en levant un ski puis l'autre, cela va permettre de préparer aux changements de direction. Idéalement, on trace deux lignes de couleur sur lesquelles on place des objets (ex: rouge à droite et bleu à gauche).
La consigne est de descendre droit dans la pente en soulevant un ski puis l'autre, pour ne pas toucher les objets. Lorsque la consigne est comprise, il n'est pas utile de marquer le terrain, l'enfant lève ses skis alternativement.
- Glisser, faire un petit saut, l'enfant descend droit et doit sauter par dessus l'obstacle (branche de sapin ou trace au sol)
peut se terminer par le saut d'un petit tremplin, mais attention, il faut veiller à ce que l'enfant ne donne pas de détente à son corps, la vitesse étant suffisante pour amorcer le décollage des skis.

- Les changements de directions

- Changer de direction en glissant. Le jeu consiste à faire deux courbes distinctes dessinées dans la neige soit avec de la couleur soit avec des piquets, l'une de ses courbes part vers la droite, l'autre vers la gauche. En bas de chaque courbe se trouve pour l'une un petit pont, pour l'autre un objet en hauteur. L'enfant alterne les deux parcours. Le jeu peut varier en augmentant la pente ou la courbe.
- Glisser en serpentant. L'idéal serait la construction d'un toboggan, mais ce n'est pas facilement réalisable. Le plus simple étant d'aménager un parcours avec des ponts en amassant plus de neige à

l'extérieur de virage. Le pont peut se construire avec deux piquets: le piquet intérieur au virage restant vertical et l'autre oblique.

Astuces: Il est plus facile de passer sous un pont que de passer entre deux piquets.

Le parcours peut évoluer en allongeant le tracé, intensifiant le nombres de virages et leur courbure.

- Enchaîner rapidement les virages. Pour cela on peut envisager des courses de relais, des slaloms...

Monter en escalier permet d'acquérir l'appui sur la neige en travers de la pente. Le pente doit être de faible intensité, avec un replat au sommet si possible, demander aux enfants de monter en travers, l'idée est de rythmer ce moment pour qu'ils comprennent qu'ils doivent bien poser les skis sur le coté et soulever le ski surtout le talon.

Astuces: si ils n'y arrivent pas, leur demander de faire toucher le genou d'en haut par le genou d'en bas. Ou les aider en tenant un de leurs skis au niveau de la spatule.

- Monter en canard, les enfants la découvre progressivement et y arrivent facilement.
- Utiliser le remonte pente, dès que l'enfant est à l'aise dans les situations de premières glissades et de changements de direction, il peut utiliser le tire fesse.

Le plus important est de lui expliquer de manière très précise à quel endroit il doit lâcher la canne. Au début un adulte est présent en haut pour leur montrer ou on lâche et comment on se gare en attendant les autres (en bord de piste, perpendiculaire à la pente, en file indienne.)

Attention, il est toujours plus facile de monter en tire fesse que de redescendre la pente à ski, être vigilant à ne pas surestimer les capacités de l'enfant.

Demander à l'enfant en cas de chute de lâcher la canne, de dégager sur le coté immédiatement, et lui interdire de reprendre une canne.

En ce qui concerne, le télésiège, un enfant ne doit pas monter seul, il doit être accompagné d'un adulte.

- **La trace directe**

Elles tendent à augmenter la maîtrise de l'équilibre et du terrain.

- Prendre de la vitesse, en demandant à l'enfant de descendre droit en partant de plus en plus haut, lorsqu'ils sont à l'aise ils peuvent descendre deux par deux en se donnant la main, organiser un relais, jeu du chat et de la souris
- Descendre en patinant, sur une pente faible l'enfant doit attraper un ballon ou vous toucher ou jeu du chat et de la souris.
- Descendre en traversée, si possible tracer une ligne en travers de la pente, une fois à droite une fois à gauche et l'enfant doit la longer le plus possible. (variante: augmenter la pente, l'inclinaison de la ligne.
- Prendre appui sur la neige, sursauter de part et d'autre la ligne de la descente en traversée.
- Transporter le poids du corps d'un pied sur l'autre. Demander à l'enfant de lever un ski puis l'autre sur des traces directes et sur des

traversées (lever le ski amont). Dans un slalom demander à l'avant de faire l'avion à chaque virage (aile extérieure au virage vers le bas)

- Sauter, proposer des petits sauts en traversée en étant vigilant à la zone de freinage.
- Freiner, c'est le principe du chasse neige. Demander à l'enfant de descendre droit et de s'arrêter en écartant et en tapant ses deux talons sur des plots rouge et en touchant avec ses spatules un troisième plot bleu (les plots forment un triangle)

- **Le virage slalom**

- Enchaîner plusieurs virages dans un slalom, proposer des slaloms évolutifs en bord de pistes
- Enchaîner plusieurs virages en terrain varié, faire évoluer le parcours avec diverses perturbations (attraper un objet, passer sur une bosse...)
- Enchaîner plusieurs virages en cherchant à aller plus vite, idéal est le jeu du chat et de la souris, les relais.

- **La piste**

La présence d'un adulte est indispensable, Ne jamais laisser un enfant seul, il doit être vigilant à la sécurité du groupe, il doit rassurer, il encourage, fait confiance. Il donne le rythme et choisi le terrain Il doit s'arrêter souvent, les enfants, du moins au début suivent en forme de rivière, il alterne les parcours et la descente de pistes, attention aux propositions de schuss ou bosses, il faut étudier le terrain avant, cela ne doit pas constituer un danger.

LES 10 COMMANDEMENTS DU SKIEUR

1. **Respect d'autrui**

Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.

2. **Maîtrise de la vitesse et du comportement**

Tout usager des pistes doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.

3. **Choix de la direction par celui qui est en amont**

Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire ; il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toute personne qui est en aval.

4. **Dépassement**

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche ; mais il doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.

5. **Au croisement des pistes ou mors d'un départ.**

Après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.

6. **Stationnement**

Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.

7. **Montée et descendre à pied**

Celui qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied doit utiliser le bord de la piste en prenant garde que ni lui, ni son matériel ne soient un danger pour autrui.

8. **Respect de l'information, du balisage et de la signalisation**

L'usager doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.

9. **Assistance**

Toute personne témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.

10. **Identification**

Toute personne, témoin ou acteur d'un accident, est tenue de faire connaître son identité auprès du service de secours et/ou des tiers.

L'ECHAUFFEMENT

Des étirements à faire avant et après le ski

Au petit matin, sur les pistes enneigées, les muscles sont froids. Pour éviter claquages et autres douleurs musculaires, il faut les échauffer. Avant de quitter votre chalet, effectuez cette série d'étirements pour les préparer à l'effort. Et n'oubliez pas qu'une fois la dernière piste dévalée, on refait des étirements pour décontracter les muscles et réduire au maximum les courbatures...

Le buste

- 1) Debout, jambes tendues, pieds à l'écartement du bassin, levez le bras gauche au-dessus de la tête et inclinez-vous lentement vers le côté droit. Gardez la position 10 secondes, revenez en position initiale et changez de côté.
- 2) Debout, pieds très écartés, jambes tendues, mains sur les hanches, penchez-vous en avant et pivotez le torse vers la gauche en amorçant le mouvement avec le coude droit. Faites le même exercice vers le côté droit. 2 fois de chaque côté.

Les genoux

Avant de dévaler les pistes et de soumettre ses genoux à des mouvements de rotations, de pivots et de flexions, on prend le temps de dérouiller cette articulation particulièrement sensible.

- 1) Assis(e), soulevez votre jambe droite du sol en croisant vos doigts sous la cuisse. Levez et abaissez la jambe droite sans bouger la cuisse. 20 mouvements. Dans la même position, faites des rotations du genou en orientant la pointe du pied de gauche à droite. 20 rotations par jambe.
- 2) Debout, bras le long du corps, pieds joints, dirigez vos deux genoux vers le pied gauche en les fléchissant légèrement. Revenez en position initiale et recommencez le mouvement vers la droite. Enchaînez 10 à 15 mouvements, respirez quelques minutes et recommencez une série.

Les jambes

- 1) Debout, pieds à la largeur de l'écartement du bassin, fléchissez le genou gauche et dans votre dos attrapez votre pied gauche avec la main gauche. En équilibre sur la jambe droite, tirez le pied gauche vers les fesses en maintenant le genou vers le sol. Gardez la position 20 secondes et changez de côté
- 2) Debout jambes très écartées, fléchissez le genou droit et gardez la jambe gauche tendue. Pliez le genou droit jusqu'à ce que vous sentiez la cuisse gauche bien étirée. Gardez la position 20 secondes, revenez en position initiale et recommencez de l'autre côté.
- 2) Debout, jambes tendues, penchez-vous en avant et posez vos mains au sol. Fléchissez le genou gauche et mettez-vous sur la pointe du pied en gardant la jambe droite tendue. Gardez la position 15 secondes et changez de côté.

Petit rappel des règles de base

- Avant de skier, on vérifie ses fixations avec un pro, un mauvais réglage est la cause de nombreux accidents ;
- Sur les pistes, la priorité est à l'aval : on doit maîtriser sa vitesse. Les dépassements et les trajectoires ne doivent pas mettre en danger les skieurs qui sont plus bas ;
- On ne s'arrête pas en plein milieu d'une piste ou pire encore d'un chemin. Avant de faire une pause, on s'assure que l'on ne gêne pas et que les autres skieurs nous voient ; On se range toujours sur le bord de piste, perpendiculaire à la pente, en file indienne, le dernier étant toujours en aval de celui d'avant.
- Même s'ils skient bien, n'oubliez pas d'équiper vos enfants d'un casque, le danger vient le plus souvent des autres.

IDEES DE JEUX

FAMILIARISATION

- **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...

- **L' explosion du ballon**

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

- **La file indienne**

A l'aide d' une corde ou de bâtons reliés les uns aux autres, rassembler le groupe 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 !

1ere GLISSADE

- **Mimer des animaux**
- **Jouer avec des boules de neige**-Viser une cible
- **Jouer avec des balles de tennis** (Lancer, dribbler sur les skis, suivre la balle qui roule,).
- **Les pompons** : Deux enfant 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.

CHANGEMENTS DE DIRECTION

- **La télévision** : Tendre les bras et former avec les mains un rond vide qui représente un écran de télévision. Fixer une image qui se trouve à l'aval "sur l' écran" et tenter de la garder toujours dans le rond en skiant.
- **Lucky Luke** : l'animateur représente l'un des "Dalton". Les skieurs sont "Lucky Luke", leurs mains des pistolets qui visent toujours le "Dalton".
- **L' équilibriste** : Traverser la piste sur un seul ski et garder l'autre soulevé.
- **Le dessinateur (pour les enfants qui ont les bâtons)**
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, l'attaquer de boules de neige

- **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 de raisin

- **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 ?

DIVERS.

- **Dérapiage: Le tableau blanc,**

Un des enfants dessine un motif sur la neige, l'autre l'efface à l'aide de ses skis.

- **Skier à reculons :**

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

- **Le pas du patineur:**

Jeu de la balle brûlée.

- **L'arrêt**

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 l'animateur indique, en levant le bras, de quel côté les enfants doivent s'arrêter.

LISTE NON EXHAUSTIVES DE JEUX POSSIBLE A ADAPTER EN FONCTION DES OBJECTIFS.

- Miner des Comptines
- Passe à 5 sur un ski ou deux...
- Balle derrière la ligne, sur un ski ou deux
- 1,2,3 soleil
- Le cercle et le bâton
- Le grand match : une équipe va chercher différents objets, l'autre joue le chronomètre en effectuant un petit parcours
- Effectuer un dessin, écrire une lettre... avec les pieds, ou les skis
- Le jeu de l'ombre, un se déplace, l'autre doit poser un pied ou un ski sur son ombre
- Les robots : Diriger son camarade qui a les yeux bandés (voix, tape sur l'épaule...)Le lancer des comètes... par 2 les enfants se lancent une boule de neige... Combien de lancers réussis... et avec la même comète ??
- Les Olympiades : organiser différents petits concours...