

swisski

GRAND PRIX MIGROS

La plus grande course de ski pour enfants d'Europe

Include
Instruction
Snow Twist

Apprendre en jouant -
s'entraîner en jouant

Organisateur

Sponsor principal

Co-sponsors

Partenaires de ski

swisski

MIGROS



THOMY

MIGROS
Vacances

BLIZZARD

NORDICA

Sponsor Principal Swiss-Ski

Sponsors Swiss-Ski

swisscom

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

Apprendre en jouant – s'entraîner en jouant

... est une brochure destinée aux enfants, aux jeunes athlètes et à leurs familles, ainsi qu'aux entraîneurs qui aiment s'amuser tout en bougeant. À l'entraînement, comme à la maison : tenez-vous prêts, le jeu commence !

- Éditeur :** Swiss-Ski
- Impression :** Rub Media AG
- Auteurs :** Pia Alchenberger, Swiss-Ski
Roland Herzig, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
Marco Isenschmid, Swiss-Ski
- Photos :** Swiss-Ski
alphaphoto.com
- Dessins :** Swiss-Ski
- Athlètes :** Peter Stähli, cadre A de skicross
Patrick Küng, EN de ski alpin
- Références :** Office fédéral du sport (2014). Sport des enfants J+S – Jouer. Macolin : OFSPO.
Moosmann, K., (2009). Das grosse Limpert-Buch der kleinen Spiele. Wiebelsheim : Limpert Verlag.
Ernst, K., (1993). 10×10 Bewegungsspiele, Lernen, Lachen, Leisten beim Spielen im Sportunterricht. Zofingen : Karl Ernst.
- Liens :** mobilesport.ch

Apprendre en jouant – s’entraîner en jouant

Le jeu fascine tout le monde ! Phénomène de base, le jeu est un besoin humain fondamental souvent négligé dans la société high-tech de nos jours. Grâce à différentes formes de jeux, il est possible d’aborder, d’apprendre et d’assimiler les contenus de nombreuses disciplines sportives. Une grande partie du développement cognitif et de l’apprentissage des capacités motrices passe par le jeu. Quand on joue, on apprend de façon implicite, c’est-à-dire en passant sans s’en rendre compte. Au XVIII^e siècle,

le poète allemand Karl Friedrich Schiller écrivait au sujet du jeu :

« **L’homme ne joue que là où, dans la pleine acceptation du mot, il est homme, et il n’est tout à fait homme que là où il joue.** »

L’objectif de la présente brochure est de montrer qu’il est possible d’apprendre et de s’entraîner tout en s’amusant.



Le premier jeu présenté est le « **Snow Twist** » avec plusieurs variantes. Ces formes de jeux sont axées sur la force, l’équilibre et la coordination du corps. (pp. 2–5)



Le « **Jeu libre** » invite ensuite à la créativité. (pp. 6 + 7)



Viennent ensuite différents « **Jeux de course et estafettes** », qui consacrent beaucoup de temps au mouvement. (pp. 8 + 9)



La brochure se termine par des « **Jeux de lutte et de combat** » permettant de développer les muscles du tronc, des bras et des jambes. (pp. 10 + 11)

Ce qui compte, c’est d’adapter les conditions du jeu (règles, matériel, etc.) à l’âge des participants et de confier une mission à chaque joueur. L’effet d’entraînement souhaité s’obtient grâce à des répétitions ciblées et à une exécution

correcte des exercices. La brochure contient également des formes de jeux visant à stimuler la créativité et à inciter les jeunes à intégrer leurs propres idées, à la maison ou au sein d’un club.

Les symboles suivants donnent des informations importantes pour la mise en pratique et l’adaptation à une situation spécifique :



Sur neige



Attention



Variante

Snow Twist

Nombre de joueurs : 2 à 4 joueurs et 1 meneur de jeu
Âge : 6+
Matériel requis : 1 tapis, 1 disque rotatif

Objectif : faire tourner le disque et se contorsionner en suivant les instructions. Faire preuve de souplesse et tenter de rester dans le jeu le plus longtemps possible.

Préparation : disposer le tapis de jeu sur le sol et placer le disque à côté. L'idéal est de jouer pieds nus pour avoir un meilleur appui.

Déroulement : il y a toujours 2 joueurs sur le tapis. Si vous êtes plus nombreux, vous désignez un « arbitre » qui fait tourner le disque et qui donne les instructions. Si vous jouez à deux, vous faites vous-mêmes tourner le disque et suivez les instructions de la flèche. Le plus jeune commence. Une fois arrêtée, la flèche indique sur quelle couleur il faut poser la main ou le pied. Lorsqu'une case est déjà occupée, aucun autre joueur ne peut s'y mettre.

Fin : au cours du jeu, les joueurs s'entremêlent de plus en plus. Dès qu'un joueur perd l'équilibre et touche le sol avec le genou, le coude, le dos, la tête, etc., il est éliminé. Le gagnant est le joueur qui arrive à garder la position jusqu'au bout.

Exercices supplémentaires : si vous le souhaitez, vous pouvez agrémenter le jeu d'exercices supplémentaires. Les joueurs éliminés doivent effectuer un exercice supplémentaire pour pouvoir reprendre le jeu. À vous de choisir lequel :

- 10 sauts de grenouille
- 10 sauts de course
- 10 pompes
- 10 flexions des genoux
- 5 flexions de genou sur une jambe à gauche et à droite
- 3 roulades avant et/ou arrière
- 10 abdominaux 5 tours en courant
- ...



Cases spéciales :



Lorsque la flèche indique « **complètement fou** », le joueur (ou le meneur) peut inventer un exercice original. Voici quelques exemples :

- Poser le pied droit sur une case verte et caqueter comme une poule.
- Poser le pied gauche sur une case jaune et le front sur une case rouge.
- Poser la main droite et la tête sur une case rouge.
- Poser le pied gauche sur une case rouge et sauter une fois.
- Poser la main droite sur une case verte et chanter sa chanson préférée.
- Poser la main gauche sur une case verte et jouer à Feuille-Caillou-Ciseaux avec son voisin.
- Poser la main droite sur une case jaune et taper cinq fois sur sa tête.



Lorsque la flèche indique le « **nuage** », il faut lever la main/le pied en l'air. Lorsque le nuage s'affiche une deuxième fois, vous pouvez poser la main/le pied sur n'importe quelle case libre.

Snow Twist

Autres idées pour le jeu Snow Twist

Jeu à points



Définir le type de roulade (avant, latérale, arrière) ou de rotation (180°, 270°, 360°, etc.). Faire tourner la flèche, effectuer une roulade ou une rotation sur le tapis en essayant de toucher la couleur correspondante avec le pied/la main. Celui qui y arrive, obtient un point.

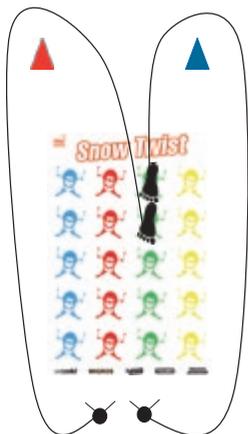


5 sauts en extension !



Poser la tête sur une case rouge et pousser un grand cri.

Rapidité



Un joueur (ou le meneur) fait tourner la flèche jusqu'à ce qu'elle indique une position pour le pied. Refaire tourner le disque si la flèche s'arrête sur le « nuage » et sur « complètement fou ». Dès que la flèche s'arrête ou que le meneur donne le départ, tous les joueurs font le tour de leur marquage en courant et placent leur pied le plus vite possible sur le tapis. Le premier qui arrive sur la couleur correspondante gagne.



- Le joueur qui arrive à garder l'équilibre le plus longtemps gagne.
- Faire tourner le disque jusqu'à ce qu'il indique une position pour la main.

Jeu de sauts



Un joueur (ou le meneur) indique avec quelle jambe son partenaire doit sauter et sur quelle couleur. Après chaque saut, il faut garder l'équilibre pendant au moins 2 secondes pour que le point compte. Qui effectuera le plus de sauts sans toucher le sol avec les mains ?



- Un joueur réalise une suite de sauts et son partenaire l'imité.

Parcours Twist sur une jambe



Sauter sur une jambe et s'arrêter en stabilisant l'axe des jambes. Faire tourner la flèche 5 x (1 x par rangée) pour définir le parcours. Seuls la couleur et le côté (droite/gauche) comptent. Recommencer lorsque la flèche s'arrête sur « nuage » ou « complètement fou ». Exemple :

1. **rangée** : sauter avec le pied droit sur la case jaune
2. **rangée** : sauter avec le pied gauche sur la case rouge
3. **rangée** : sauter avec le pied gauche sur la case jaune
4. **rangée** : sauter avec le pied gauche sur la case rouge
5. **rangée** : sauter avec le pied gauche sur la case verte



Visualiser le parcours et l'effectuer proprement, en stabilisant l'axe des jambes.

Parcours Twist avec les deux jambes



Sauter avec les deux jambes et s'arrêter en fléchissant les genoux (squat). Faire tourner la flèche 5 x (1 x par rangée) pour définir le parcours.

Seule la couleur compte (les informations main/pied et gauche/droite sont sans importance). Exemple :

1. **réception** : un pied jaune sur la première rangée, un pied rouge sur la deuxième.
2. **réception** : un pied rouge sur la deuxième rangée, un pied bleu sur la troisième.
3. **réception** : un pied bleu sur la troisième rangée, un pied vert sur la quatrième.
4. **réception** : un pied vert sur la quatrième rangée, un pied bleu sur la cinquième.



Faire tourner la flèche une nouvelle fois et effectuer un saut en extension.



Faire tourner la flèche une nouvelle fois et effectuer une rotation de 360°.



Visualiser le parcours et l'effectuer proprement, en stabilisant l'axe des jambes.

Jeux libres

Le jeu libre accorde beaucoup de temps au mouvement, stimule la créativité des enfants et les incite à participer à la définition des contenus. Conditions : le lieu, le temps et le matériel sont imposés ; l'exercice est ouvert !

Figures libres



Chaque joueur reçoit un foulard et/ou un ballon et essaie de faire différentes figures avec. Ensuite, deux enfants inventent une figure ensemble et la montrent aux autres. Les autres joueurs les imitent.



Réaliser des figures sur des patins en ligne, des patins à glace ou à skis.



Possibilité d'utiliser un ballon de baudruche rempli de riz ou un foulard rempli de neige.

Sauts artistiques



Les participants effectuent différents sauts artistiques d'un caisson sur un matelas épais ou d'un obstacle sur la pelouse / le sable :

- A effectue un saut, B l'imité.
- À deux, en se tenant par la main.
- Réception dans la position du télémark.
- A lance un objet en l'air (par ex. un ballon), B tente de l'attraper au vol. Qui arrivera à citer le plus de noms ou de couleurs en l'air ?

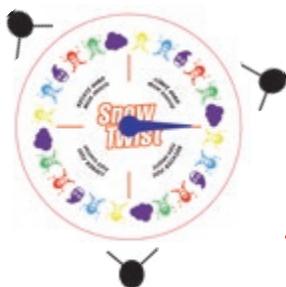


Sauter d'un mini-trampoline sur un matelas épais ou d'un tremplin dans l'eau.



Sauter sur un tremplin et des bosses naturelles dans la neige.

Freestyleurs



Tous les joueurs forment un cercle autour du disque rotatif. Ils définissent ensemble un saut de freestyle : saut sans rotation, 90°, 180°, etc. Un joueur fait tourner la flèche. Celle-ci indique sur quel pied il faut atterrir ou quelle main doit toucher les doigts de pied ou le talon pendant le vol (imitation du grab). Les couleurs n'ont pas d'importance ici. Tous les joueurs peuvent effectuer le saut en même temps.



Seuls les sauts et atterrissages propres comptent !

Dix exercices différents



Qui arrivera le premier à effectuer tous les exercices sans faute ? Une fois tous les exercices effectués, les participants peuvent en inventer d'autres.

- 10 × lancer un ballon en l'air et le rattraper avec les deux mains.
- 9 × lancer le ballon d'une main et le rattraper avec les deux mains. Alternier main gauche/main droite.
- 8 × lancer le ballon en passant sous la jambe (alterner gauche/droite) et le rattraper avec les deux mains.
- 7 × Tenir le ballon dans le dos avec les deux mains, le lancer devant soi et le rattraper avec les deux mains.
- 6 × lancer le ballon en l'air, toucher le sol avec les deux mains et rattraper le ballon avec les deux mains.
- 5 × Faire têtes et rattraper le ballon avec les deux mains.
- 4 × lancer le ballon en l'air avec le dos de la main et le rattraper avec les deux mains.
- 3 × lancer le ballon en l'air avec le genou et le rattraper avec les deux mains.
- 2 × Tenir le ballon dans le dos d'une main, le lancer par-dessus la tête et le rattraper avec l'autre main.
- 1 × Lancer le ballon en l'air et le rattraper après avoir effectué un demi-tour.



- Pour faciliter les exercices, utiliser un ballon de baudruche.
- Pour les rendre plus difficiles, se mettre sur une planche rola-bola / un coussin mobilo ou un Swiss Ball.



On peut également les essayer à skis !

Jeux de course/estafettes

Modulables en fonction de l'âge des joueurs, du matériel à disposition et de l'environnement, les jeux de course/estafettes accordent beaucoup de temps au mouvement, étant donné que plusieurs joueurs peuvent courir en même temps.

Maitre et chien



Un participant joue le maître, l'autre joue le chien. Le chien doit toujours rester à gauche de son maître ou derrière celui-ci. Le maître court et change rapidement de direction en augmentant ainsi l'intensité.



- Avec des obstacles dans la salle ou dans la forêt.
- Délimiter l'espace.



Skier dans l'ombre. A suit B en restant le plus proche possible.

Chasseur et fugitif



Les joueurs se couchent sur le ventre par deux et se répartissent dans la salle de manière aléatoire. Un chasseur essaie d'attraper un fugitif. Ce dernier peut se sauver en se couchant à côté d'un couple. Maintenant, c'est le joueur qui se trouve de l'autre côté (côté extérieur) qui doit s'enfuir.



Le fugitif se couche à côté d'un autre couple, et c'est le joueur qui se trouve côté extérieur qui devient le chasseur (rôles inversés).

Construction d'une tour



Quel groupe construira la plus grande/belle tour ? Chaque joueur peut poser un objet après avoir effectué un parcours (course d'obstacles, slalom, etc.). Tous les joueurs courent ensemble !



- Construire une tour avec des objets (branches, planchettes « Kapla », gobelets de différentes couleurs, etc.).
- Définir l'ordre des objets, imposer des couleurs ou des règles, par ex. ne pas mettre deux fois la même couleur côte à côte, respecter le même ordre des couleurs, toujours un objet de plus par couleur, etc.
- Poser les objets en se tenant sur une jambe ou sur une surface instable.



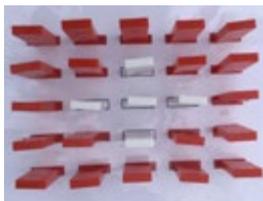
- Construire un bonhomme de neige/igloo.
- Effectuer le parcours avec un ou deux skis.

Dictée de course



Après avoir effectué un parcours défini, les joueurs peuvent prendre une lettre ou un mot pour construire des mots ou des phrases avec leurs coéquipiers. Qui arrivera à composer le mot le plus long ou la phrase la plus longue ?

Domino croix suisse



Quel groupe disposera le premier tous les dominos sur la croix suisse après avoir effectué un parcours défini ? À chaque passage, un domino peut être emmené.



Ce jeu peut également être joué sous forme d'estafette avec différents exercices. Les joueurs se transmettent des dominos à la place d'un relais !

Jeu McDonald's



Les joueurs bougent librement. Au signal du meneur, ils effectuent les exercices suivants :

- Hamburger : deux joueurs se couchent l'un sur l'autre.
- Cheeseburger : trois joueurs se couchent les uns sur les autres.
- Big Mac : quatre joueurs se couchent les uns sur les autres.



Faire la même chose en position de pompe.



Faire attention les uns aux autres !

Parcours Twist



Définir un bref parcours pour chaque couleur sur le Snow Twist (se familiariser avec le parcours lors de l'échauffement).

Chaque joueur définit son parcours.

Pied = s'élaner ou atterrir avec ce pied.

Main = par ex. effectuer le parcours en tenant une balle de tennis en équilibre sur la raquette.



Saut freestyle



Tourner 5 x sur soi-même et tendre le pied/la main correspondant(e) en l'air.

Jeux de lutte et de combat

Les enfants ont plaisir à s'affronter et à se bagarrer. Ces jeux leur permettent de se dépenser, de se mesurer entre eux et de renforcer les muscles du tronc, des bras et des jambes de façon ludique.

Lors des jeux de lutte et de bagarre, il faut tenir compte des points suivants :

- Environnement (matelas, sable, pelouse)
- Sécurité et organisation (brefs intervalles, changement de partenaire, pas de bijoux)
- Règles (stop = on arrête, pas de coups)
- Rituels (bonjour et au revoir)

Jeu du miroir



A se tient face à B, les paumes de leurs mains se touchent. Lequel des deux arrivera à faire perdre l'équilibre à l'autre sans bouger les pieds et sans toucher l'autre ailleurs qu'aux mains ?



Même exercice en se tenant sur le côté étroit d'un banc !

Franchir la ligne



Les joueurs se tiennent face à face le long d'une ligne et se serrent la main. Chacun tente de tirer l'adversaire de son côté de la ligne !



- Se tenir par les deux mains.
- Lutte autrichienne : les joueurs se tiennent par la main, leurs pieds droits se touchent.



Alterner les mains/pieds !

Toucher l'adversaire



A et B tentent de toucher les cuisses, les épaules, les genoux, etc. de l'adversaire avec les mains. Dans le même temps, ils doivent protéger leur propre corps.



Les joueurs se tiennent en position de pompe et tentent de taper sur le dos de la main ou de déstabiliser le bras de l'adversaire.



Variation : Varier le degré de difficulté en changeant l'écart entre les pieds !

Jeu du matelas



A et B sont sur un matelas, posent les mains sur les épaules de l'adversaire et tentent de le pousser hors du matelas.



- Se tenir dos contre dos et tenter de pousser l'adversaire.
- Boucs : tenter de pousser l'adversaire à quatre pattes, à genoux, épaule contre épaule.

Jeux de résistance



A est couché sur le ventre sur un matelas, B se couche sur lui en diagonale et le retient prisonnier. A tente de se libérer !



- Retournement de tortue : A se couche sur le ventre et joue la tortue. B essaie de mettre la tortue sur le dos.
- Jeu du trésor : un joueur se cramponne à un trésor (Swiss Ball, ballon, etc.) sur un matelas. Pendant 30 secondes, l'autre essaie de lui voler le trésor.

Combats de coqs



Bras croisés, les joueurs sautent librement dans un espace délimité. Ils tentent de faire perdre l'équilibre aux autres en les poussant avec les épaules.



- Jouer à deux.
- Jouer avec un objet sur la tête sans le faire tomber.

Conquête



L'équipe A tente de chasser l'équipe B d'un espace délimité (par ex. à l'aide d'un matelas ou de cônes). Les joueurs qui sont sortis du jeu ne peuvent pas y revenir et doivent effectuer un exercice supplémentaire.



- Roi de l'île : les enfants se mettent à genoux et tentent de pousser les autres hors de l'île. Celui qui reste le plus longtemps sur l'île gagne.



Toutes ces formes de jeux peuvent être jouées sur le sable, sur l'herbe ou sur la neige. Attention aux chaussures de ski !



Essayez d'intégrer le disque rotatif et le tapis pour les positions et les mouvements des mains/pieds. Laissez libre cours à votre imagination !

SWISSSKI

GRAND PRIX MIGROS

SWISSSKI MIGROS



MIGROS
Ferien-Vacances

Sponsors Principal Swiss-Ski



Sponsors Swiss-Ski



Remerciements

Un grand merci à nos principaux sponsors qui ont permis la réalisation de ce projet en plus de leur généreux soutien à la Fédération.

A l'heure actuelle, une bonne structure d'entraînement et de formation est indispensable pour pouvoir encore célébrer des succès dans le sport d'élite.

