



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Saut à ski

Groupe d'auteurs

Gary Furrer, expert J+S Saut à ski, Pipo Schödler, expert J+S Saut à ski, Eugen Krügel, entraîneur de saut à ski, Berni Schödler, chef de discipline J+S Saut à ski

Conditions cadres

Âge Enfants de 8 à 10 ans
Taille du groupe 4 à 12 enfants
Environnement du cours Salle de sport ou à l'extérieur (piste, terrain enneigé, tremplin de saut)
Aspects de sécurité Un sauteur à ski sans casque, sans lunette de ski ou sans gants n'est jamais cool! L'entraîneur doit toujours rester attentif aux règles de sécurité du saut à ski: préparation des trempins, préparation des athlètes, contrôle du matériel et des téléskis.

Autres

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Sauts avec les skis de fond	Glisser, sauter, stabiliser, imiter avec des skis de fond, expérimenter le mouvement du sauteur	Piste de ski de fond, terrain enneigé	Moyen
2	Rouler et patiner	Patiner, déstabiliser, équilibre, renforcer	Place en asphalte ou à l'extérieur, patin à roulette, équipement de protection	Moyen
3	«Imifun»	Imiter, sauter, stabiliser	Salle de gymnastique, route goudronnée en descente	Difficile
4	En avant avec les skis de saut!	Glisser, sauter, stabiliser avec les skis de saut	Petit tremplin de saut	Simple
5	Coordination 1	Développer les capacités de coordination. Apprendre et maîtriser de nouveaux mouvements variés.	Salle de gymnastique équipée, place en dur, div. Objets de lancé	Moyen
6	Coordination 2	Développer les capacités de coordination. Apprendre et maîtriser de nouveaux mouvements variés.	Salle de gymnastique équipée	Moyen
7	Sauts au tremplin	Glisser, sauter, varier, stabiliser, expérimenter le mouvement	Petit tremplin de saut	Difficile
8	Entraînement de force-vitesse	Renforcer, stabiliser, orienter, expérimenter le mouvement	Salle de gymnastique, matériel de coordination	Moyen
9	Forme de sauts avec ski alpin	Apprendre les phases spécifiques du mouvement du saut à ski	Piste de ski, facile, piste plate	Moyen
10	Comme les champions!	Forme simple de compétition, le plaisir reste le principal	Tremplin de saut, en neige ou en plastique	Moyen

Règles de jeu

Observer strictement les règles de sécurité à l'extérieur, dans la salle de sport et sur le tremplin.

Matériel

Skis de saut, longueur correspondant à la taille et aux capacités du skieur. Moins aisé, skis plus court.
Equiper les skis de saut avec une fixation de sécurité.
Casque à la bonne taille. Lunettes de ski et gants aussi bien en été qu'en hiver
Chaussures de saut