



## 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