





## Sunrise Snow Days

### Passer le temps en jouant

L'arrivée en car à la station inférieure est souvent suivie de temps d'attente pour que tous les enfants soient équipés de leur matériel de sports d'hiver. Il en va de même après le repas de midi, lorsque les enfants veulent repartir rapidement et qu'il faut parfois attendre encore un certain temps avant que le moniteur ne les prenne en charge pour les cours de l'après-midi. Pour combler ce temps d'attente de manière ludique, nous donnons quelques suggestions d'exercices aux enseignants. Dans la première partie (jeux 1 à 3), vous trouverez des idées de jeux à réaliser sur le parking. La deuxième partie (jeux 4 à 8) vous donnera des astuces pour combler les temps d'attente avec les skis ou le snowboard directement sur la neige.





#### Description des icônes

-  Points clés, informations complémentaires, conseils
-  Charges / complication
-  Variations
-  Forme d'organisation

### Sur le parking / à la station inférieure


#### 1. Le jeu du pantomime

Les enfants se tiennent en cercle. À tour de rôle, un enfant mime un sport (par exemple le snowboard). L'enfant suivant imite le mouvement de son prédécesseur (dans ce cas, le snowboard), puis mime un autre sport de neige. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les enfants aient pu mimer un sport de neige. À la fin, tous les enfants montrent ensemble une dernière fois tous les sports de neige (dans l'ordre, du premier au dernier) sans utiliser de mots.

-  ➤ Imiter des mouvements liés aux sports de neige (sauter, tourner, s'accroupir, etc.)
-  ➤ Imiter des mouvements plus simples pour que les enfants plus jeunes les identifient.
-  ➤ Un groupe (jusqu'à 10 enfants)
-  ➤ Plusieurs groupes de 6-7 enfants


## 2. La course contre la montre

La « course contre la montre » consiste à mimer une course. Il peut s'agir d'une course de ski, de skicross ou de snowboard, voire d'une compétition de biathlon. L'enseignant donne le signal de départ aux élèves, puis il annonce les virages à droite et à gauche, les sauts, etc. La course doit durer entre deux et trois minutes afin de permettre aux enfants de bien s'échauffer.

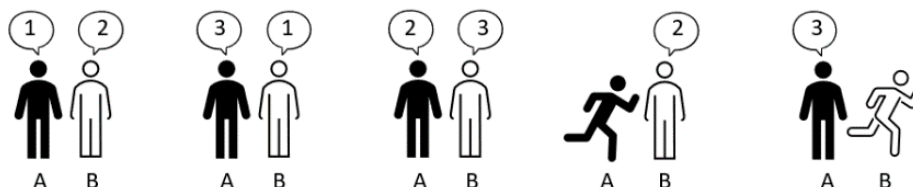
-  ➤ Un groupe
- Plusieurs groupes de 6 à 10 enfants

## 3. Chiffres et mouvements

Les enfants forment des équipes de deux et comptent à tour de rôle jusqu'à trois. L'objectif est de compter le plus rapidement possible. Chaque enfant ne dit qu'un seul chiffre à la fois (par exemple, A dit un, B dit deux, A dit trois, B dit un, etc.) Au bout d'un certain temps, le chiffre 1 est remplacé par un mouvement (par exemple un saut) et il reste les chiffres 2 et 3. Le jeu se poursuit et le but est de répéter cette séquence le plus rapidement possible. Au fur et à mesure, les trois chiffres sont remplacés par des mouvements en rapport avec les sports de neige.

-  ➤ La classe se place en cercle. On compte ensuite en cercle, l'un après l'autre. Un chiffre, par exemple le 7, est remplacé par un mouvement, par exemple un saut. Tous les multiples de 7 et tous les nombres contenant le chiffre 7 sont remplacés par ce mouvement (7, 14, 17, 21, 27, 28, etc.).


-  ➤ À deux
- Plusieurs groupes de 6 à 10 enfants pour la variation




## Jeux sur la neige

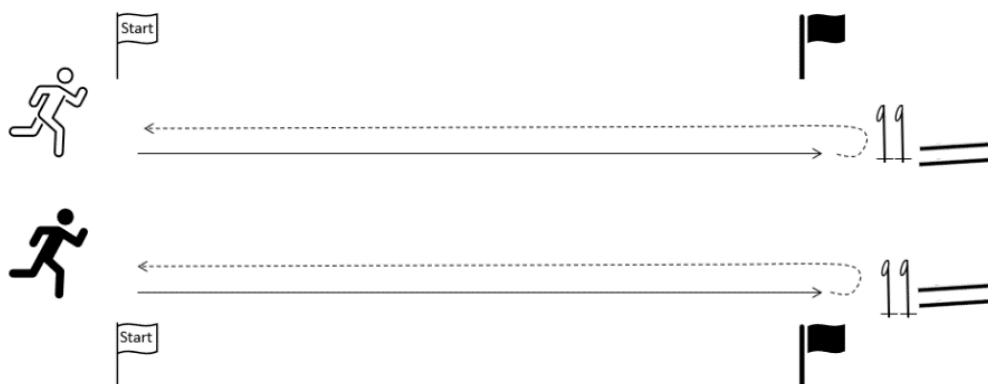
### 4. Relais de préparation

Le groupe est divisé en deux équipes. Chaque équipe se place en colonne derrière la ligne de départ et tout l'équipement (skis et bâtons ou snowboard) se trouve derrière la ligne d'arrivée. Au signal de l'enseignant, les deux premiers de chaque équipe partent chercher leur premier bâton et reviennent le plus vite possible vers leur équipe pour taper dans la main d'un(e) coéquipier/ère afin qu'il/elle puisse s'élancer à son tour. L'objectif est que chaque enfant récupère tout son équipement (quatre passages par personne).

-  ➤ Les skis doivent être chaussés
- À faire avec des enfants qui savent déjà chausser leurs skis tout seuls




-  ➤ Possible avec un snowboard (revenir soit en portant le snowboard, soit avec un pied dans les fixations – selon le niveau des enfants)

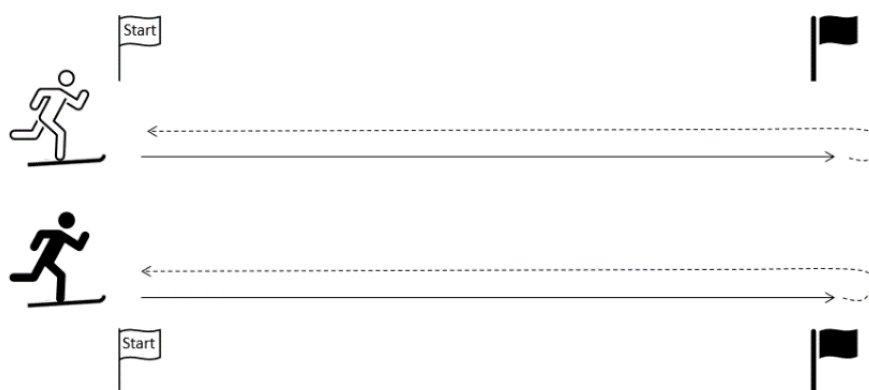
-  Plusieurs équipes de quatre à huit enfants



### 5. La course de scooters

Les enfants se placent individuellement sur la ligne de départ en chaussant un seul ski. Au signal de l'enseignant, tous les enfants partent en même temps jusqu'à un point défini par un bâton. Une fois arrivés au bâton, ils retournent à la ligne de départ ou d'arrivée. Le premier enfant à franchir la ligne d'arrivée gagne la course.

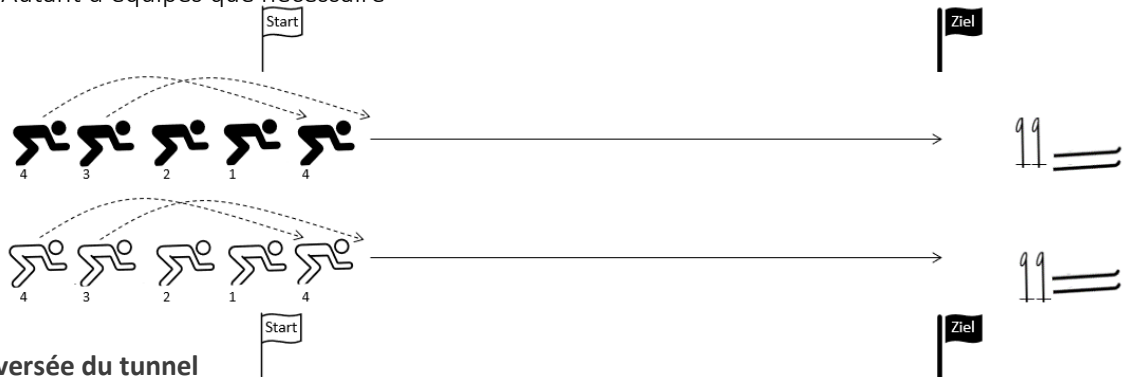
-  Possible avec un snowboard (selon le niveau des enfants — attention au risque de blessure)
-  Pour le retour, chausser le ski à l'autre pied
- Sans skis
-  En solo
- Plusieurs équipes



### 6. Le plus beau squat

Par équipes de quatre enfants, le but est d'atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Chaque équipe se place successivement derrière la ligne de départ dans l'ordre 1, 2, 3, 4. Au signal de l'enseignant, le numéro 4 de chaque équipe s'élançe pour se positionner devant le numéro 1 de son équipe. Une fois que le numéro 4 a terminé, le numéro 3 répète la procédure et se place devant le numéro 4. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les enfants aient franchi la ligne d'arrivée. L'équipe qui la franchit en premier gagne la course.

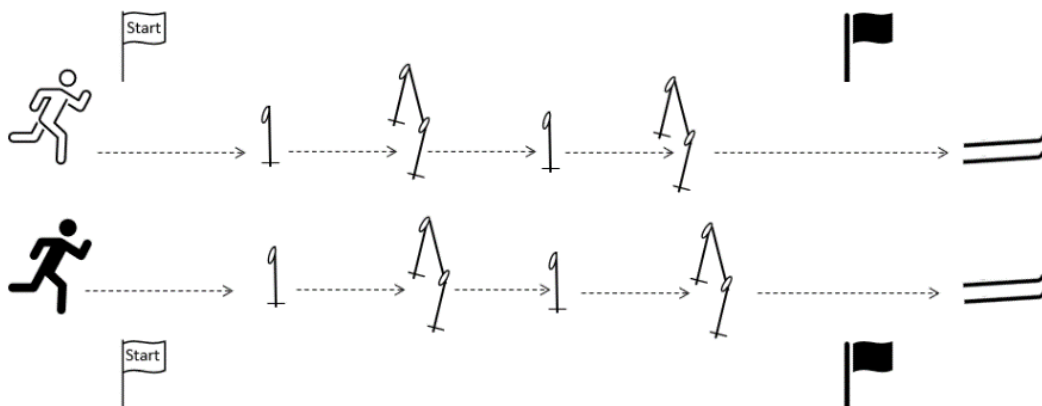
- Possible avec un snowboard (revenir soit en portant le snowboard, soit avec un pied dans les fixations – selon le niveau des enfants)
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, les enfants chaussent leurs skis et enfilent leurs bâtons aussi vite que possible puis retournent à la ligne de départ.
- Par équipes de quatre enfants (ou plus)
- Autant d'équipes que nécessaire



### 7. La traversée du tunnel

L'enseignant rassemble tous les bâtons de ski des enfants pour construire un parcours. Le premier bâton est placé dans la neige de telle manière que les enfants puissent sauter par-dessus. Ensuite, un « tunnel » peut être construit à l'aide de trois bâtons (deux bâtons plantés dans le sol et le troisième maintenu par les sangles des deux premiers bâtons). Plusieurs tunnels peuvent être construits en fonction du nombre de bâtons disponibles. Une fois arrivés à la fin du parcours, les enfants chaussent leurs skis et retournent au départ en effectuant des pas de patineur.


- Sans skis
- En solo
- En équipes, par ex. de cinq enfants



### 8. 1, 2, 3, soleil

Tous les enfants se placent au sommet d'une petite pente. L'enseignant se place devant la ligne d'arrivée, dos aux enfants. Il dit alors : « Un, deux, trois, soleil » et se retourne. Tant que l'enseignant ne regarde pas dans la direction des enfants, ces derniers descendent la pente. Mais dès que l'enseignant se retourne, les enfants doivent s'arrêter en chasse-neige (en rapprochant les pointes des skis). Les enfants qui ne se sont pas clairement arrêtés doivent remonter de cinq pas.

- Possible avec skis et snowboard

- Faire la même chose sur une surface plane, mais en avançant au pas ou au pas de patineur selon le niveau des enfants.
-  ➤ En solo