

PLAN DE LA LEÇON 1 : UNE RANDONNÉE AVEC LES BÂTONS

Veiller à ce que les parents soient préalablement informés de vos attentes concernant l'habillement, les chaussures, les boissons et les collations que devront avoir les participants. Planifier une durée d'une heure à une heure trente de marche. Prévoir des points d'intérêt durant le parcours, comme un étang de castor, un ruisseau ou un lac. Organiser une activité originale au milieu ou à la fin de l'activité, tel un feu de camp et des friandises, ou un jeu et des boissons rafraîchissantes.

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les jeunes à la technique de marche avec bâtons : simulation de la glisse.
- 2) Apprendre aux jeunes le sens de l'équipe.
- 3) Insister sur l'importance d'apporter des boissons et des collations lors d'une randonnée.
- 4) Améliorer la condition physique.

Principaux éléments à enseigner

- Apprendre aux jeunes à observer la météo ; les sensibiliser à l'environnement naturel.
- Veiller à ce que tous les participants soient bien habillés pour la randonnée.
- Faire observer les caractéristiques du milieu au cours de la marche et questionner les participants à ce sujet.

Matériel pédagogique

- Bâtons de ski ou de marche pour chaque participant.
- Assistance de la part des parents et des entraîneurs.
- Carte de l'itinéraire pour chaque randonneur et livret explicatif sur la faune et la flore de la région.
- Rafraîchissements et goûter, liquides et aliments à haute teneur énergétique, vêtements supplémentaires.
- Une ou deux trousse de premiers soins en fonction de la taille du groupe.
- En cas d'urgence, téléphone cellulaire et répulsif à ours.

Habilité	Description	Durée
Échauffement	Jeu : la rivière en furie Tracer deux lignes au sol. Demander aux jeunes de se tenir derrière l'une des lignes. Imaginez qu'une rivière en	5 min.

SFC : Plans de séances hors saison conçues pour le programme Jackrabbit#

	<p>furie coule entre les deux lignes. Demander aux jeunes de traverser la rivière de façon sécuritaire en sautant : sauts avant, arrière et de côté ; bonds, sauts en zigzag, sauts à deux jambes, sauts avec écarts des bras et jambes, etc. Attention à ne pas tomber dans la rivière.</p>	
<p>Étirement</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sous la direction de l'entraîneur, mouvements de rotation lente : tête, épaules, hanches, genoux, chevilles. 2) L'entraîneur démontre un étirement statique pour les quadriceps et les ischio-jambiers. Les jeunes expérimentent et maintiennent la position 5 secondes. Pas de saut. Ils doivent s'étirer le plus possible sans ressentir de douleur. Repos et répétition. 	<p>5 min.</p>
<p>Randonnée</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) L'entraîneur démontre la technique de « simulation de la glisse » : marche avec les bâtons en allongeant la foulée, et en exagérant la poussée des orteils et des bâtons. 2) L'entraîneur encadre le groupe en randonnée et utilise les caractéristiques du sentier pour créer de l'intérêt. Bondir d'une pierre à l'autre dans un lit de rivière desséchée, sauter dans les longues sections planes ; faire observer les caractéristiques naturelles intéressantes le long du parcours. 3) Rappeler aux jeunes de manger et boire suffisamment à certains moments de la randonnée. Veuillez insister sur l'importance d'une bonne alimentation et de ses bienfaits pour la santé. 4) La randonnée est une bonne occasion pour que l'entraîneur puisse discuter avec chaque jeune individuellement afin de créer un lien personnel et un sens de l'appartenance. 	<p>60-90 min.</p>
<p>Étirement</p>	<p>Animer une séance d'étirement pour le haut et le bas du corps : torsion latérale, flexion avant, étirement des quadriceps et des ischio-jambiers. Étirer également les muscles des bras.</p>	<p>5 min.</p>

PLAN DE LA LEÇON 2 : UNE JOURNÉE DE JEUX

Préparer une leçon qui comprendra des jeux. Soyez créatif. Il est préférable de faire les jeux dans différentes parties ou sections du terrain afin de donner l'impression de changer d'endroit et pour conserver l'intérêt.

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les jeunes à une diversité de jeux sollicitant la force, l'agilité, la vitesse et l'endurance et développant la condition physique.
- 2) Créer un « esprit d'équipe ».
- 3) Avoir du plaisir.

Principaux éléments à enseigner

- Développer la condition physique et la coordination générale au moyen de jeux demandant de courir et ajouter un niveau de difficulté tel lancer une balle avec précision.
- Développer les capacités d'écoute et de concentration en utilisant des jeux où les jeunes doivent se rappeler les règles et les suivre avec précision.
- Travail d'équipe et camaraderie tout en étant en compétition avec les autres.

Matériel pédagogique

- Assistance des parents et des entraîneurs.
- Un ou deux ballons de soccer et deux buts ou quelque chose pour marquer les buts : cônes, branches, etc.
- Assortiment de petites balles : environ 15
- Cônes : environ 10 ou 15

Habilité	Description	Durée
Échauffement 	Course à faible intensité autour du terrain ou en sentier. Varier le déroulement en ajoutant des sauts de la simulation de glisse en style classique ou de patin ; utiliser aussi les bras.	5 min.
	L'entraîneur dirige quelques exercices d'étirement : tête, épaules, hanches, genoux et	

SFC : Plans de séances hors saison conçues pour le programme Jackrabbit#

<p>Étirement</p>	<p>chevilles. Les jeunes expérimentent et maintiennent la position 5 secondes. Pas de saut. Ils doivent s'étirer le plus possible sans ressentir de douleur. Repos et répétition.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Vitesse – sprint – équilibre</p> <p>Jeu : feu vert – feu rouge</p>   	<p>Feu rouge, feu vert Délimiter un terrain de jeu. L'entraîneur se place à une extrémité et les jeunes sont à l'autre bout du terrain, face à lui. Lorsque l'entraîneur crie « feu vert », les jeunes courent vers l'avant. Au signal « feu rouge », ils doivent s'immobiliser en équilibre en adoptant une position comme celle du pas classique : en appui sur une jambe, ils sont penchés vers l'avant, les bras vers l'arrière parallèles au corps. Assurez-vous de changer la jambe d'appui. L'entraîneur crie à nouveau « feu vert » et « feu rouge » jusqu'à ce que les jeunes arrivent de l'autre côté du terrain.</p> <p>NOTE : pour rendre le jeu plus stimulant et plus intéressant, vous pourriez demander aux jeunes de porter leurs chaussures de ski et de vieux skis.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Vitesse - agilité</p> <p>Jeu : coureurs et contrôleurs du parcours</p> 	<p>Jeu : coureurs et contrôleurs du parcours Délimiter un terrain de jeu et placer des cônes au hasard. Former deux équipes dont l'une sera celle des coureurs et l'autre celle des contrôleurs du parcours. L'objectif du jeu : les coureurs renversent les cônes et les contrôleurs les remettent debout. Les coureurs se déplacent selon les directives de l'entraîneur. Bonds, sauts à pieds joints, saut à cloche-pied (alterner la jambe), etc. NOTE : ils ne peuvent pas botter les cônes à l'extérieur du terrain car dans ce cas, ils perdent des points. À la fin du jeu, compter le nombre de cônes encore debout et déterminer l'équipe la plus forte.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Vitesse – agilité – force</p> <p>Jeu : vol du ballon</p>	<p>Vol du ballon Délimiter un espace de jeu suffisamment large. Former deux équipes équilibrées qui auront leur camp face à face de chaque côté du terrain. Placer environ 10 à 15 ballons au milieu de la surface de jeu. Une équipe aura pour but de voler les ballons et l'autre de les empêcher. Les voleurs</p>	<p>15 min.</p>

SFC : Plans de séances hors saison conçues pour le programme Jackrabbit#

	tenteront de rapporter un ballon à la fois dans leur camp sans que les gardiens ne les touchent avant. Lorsqu'un voleur se fait attraper, il perd son ballon et doit exécuter 5 mouvements à titre de pénalité : redressement, pompe, etc. Il peut revenir au jeu après la pénalité.	
<p>Coordination</p> <p>Jeu : handball</p>	<p>Handball Délimiter un terrain et placer un but de chaque côté. Former deux équipes équilibrées. L'objectif est de compter des points en lançant le ballon dans un but. Vous pouvez utiliser un gardien ou non. Le ballon va d'un joueur à l'autre au moyen d'une passe faite avec la main. On ne peut utiliser les pieds ou botter le ballon. Le joueur ne peut conserver le ballon plus de trois secondes et ne peut faire plus de trois pas en sa possession avant de faire une passe à un coéquipier.</p> <p>Variante : pour compter un but, chaque membre d'une équipe doit toucher au ballon avant que l'autre n'y touche. À ce niveau, l'entraîneur doit vérifier qui a touché au ballon.</p>	15 min.
<p>Esprit d'équipe</p> <p>Jeu : zim, zam, zoum</p>	<p>Zim, zam, zoum Placer les jeunes en cercle, face vers le centre; l'entraîneur est au milieu. De gauche à droite, chacun dit son nom, un à la fois et assez fort pour que tous entendent. L'entraîneur pointe un jeune en disant « zim, zam ou zoum ». S'il dit « zim », le jeune pointé doit dire le nom du copain de droite; zam : le nom du copain de gauche; zoum : son propre nom. Si le jeune se trompe ou hésite trop longtemps, il prend la place de la personne au centre.</p>	10 min.
<p>Retour au calme et conclusion</p>	<p>Conclure la leçon avec une séance d'étirement et demander à chacun ce qu'il a le plus apprécié.</p>	5 min.

PLAN DE LA LEÇON 3 : PARCOURS D'ORIENTATION

Cette leçon doit être planifiée et organisée à l'avance.

Objectifs spécifiques

- 1) Développer la capacité aérobie.
- 2) Former une équipe où on utilise les capacités de chacun.
- 3) Améliorer la vitesse et l'agilité au moyen d'obstacles naturels.

Principaux éléments à enseigner

- Les membres du groupe demeurent ensemble en tout temps.
- Esprit sportif, sens de la compétition et travail d'équipe.
- Veiller à ce que chaque participant lise la carte à tour de rôle. Aider les jeunes uniquement lorsque le sentiment de frustration est trop élevé ou si les jeunes font une mauvaise interprétation de l'illustration.

Matériel pédagogique

- Assistance des parents et des entraîneurs.
- Un nombre suffisant de cartes pour que chaque équipe en ait une. La carte doit comporter des indices pour atteindre le point de passage suivant du parcours.
- Ruban d'emballage pour fixer les indices aux différents points de passage.
- Sacs *Ziploc* pour y insérer les cartes en cas de mauvais temps.
- Cordes pour identifier les zones de départ et d'arrivée.
- Une lampe frontale pour chaque participant. Pour les adultes accompagnateurs : trousse de premiers soins, téléphone cellulaire et répulsif à ours.
- Boissons et collations à haute teneur énergétique.

Habilité	Description	Durée
Échauffement	Jeu de poursuite où le poursuivant prend le nom d'un autre club de ski de la région.	5 min.
Étirement	Détendre chaque partie du corps : cou, épaules, poignets, ceinture abdominale, quadriceps, ischio-jambiers, mollets et chevilles.	5 min.
Parcours	Partagez les jeunes en équipe d'habileté égale. Les équipes obtiennent des points pour chaque défi relevé.	60 min.

d'orientation 	L'entraîneur doit compléter le parcours avant l'activité pour laisser les indices aux endroits requis. À chaque poste de contrôle se trouve un entraîneur-adjoint ou un parent qui fait exécuter un défi. Exemples de défis : pompes, escaliers, simulation de glisse, etc. À certains postes, l'activité pourra être plus reposante et demander de la créativité et du travail d'équipe pour répondre, par exemple, à une question sur le fartage, l'équipement de ski, les règlements de compétition, l'éthique en piste, etc. Soyez créatif!	
Retour au calme et récupération	Étirement et quelques mouvements de yoga pour étirer les muscles fatigués. Pensez à vous hydrater.	5 min.

PLAN DE LA LEÇON 4 : ESCALADE DE ROCHER OU DE BLOC

L'escalade de rocher ou de bloc est un excellent moyen, pour les jeunes, d'exprimer leur habileté naturelle à grimper. Les jeunes ont un ratio force/poids plus élevé et ils ont moins de difficulté que les adultes à s'élever le long d'un mur. L'escalade de rocher exige de la flexibilité, de la force et de l'équilibre et elle requiert des jeunes qu'ils fassent preuve de créativité pour atteindre le sommet du mur.

S'il y a un centre d'escalade intérieure dans votre voisinage, vous pourriez demander à un moniteur d'encadrer les jeunes lors d'une séance d'escalade de rocher ou de bloc. Cette activité fait travailler tous les muscles du corps et exige de faire preuve de concentration et de visualisation pour choisir un itinéraire sur un mur d'escalade.

En ski de fond, toutes ces habiletés sont importantes ; elles aideront les jeunes à améliorer leur technique lorsque l'entraîneur leur demandera de déplacer leur poids ou d'adopter une autre position pour être plus efficaces.

PLAN DE LA LEÇON 5 : LA CHASSE AU RENARD

Cette activité demande un peu d'organisation mais se déroulera facilement puisque les jeunes décident eux-mêmes de leur itinéraire. Choisir un endroit naturel et boisé.

Objectifs spécifiques

- 1) Permettre aux jeunes d'explorer les caractéristiques naturelles d'un lieu et de développer leur capacité aérobie.
- 2) Se concentrer sur la vitesse et l'agilité des renards et des chasseurs qui les poursuivent.
- 3) Pour que le jeu soit réussi, veiller à ce qu'il y ait un bon esprit sportif et à ce que l'itinéraire soit clair.

Principaux éléments à enseigner

- Permettre aux jeunes de déterminer l'itinéraire et d'être responsables de leurs décisions au cours du jeu.
- Insister sur la capacité de discussion et de prise de décision collective.
- Insister sur le travail en équipe.

Matériel pédagogique

- 20 balises d'itinéraire. Utiliser des fanions, des sachets de sciure de bois à étendre sur la piste ou des objets qu'il ne sera pas nécessaire de retourner chercher après le jeu.
- Des bandanas ou des maillots pour identifier un groupe, les renards ou les chasseurs.
- Téléphone cellulaire et répulsif à ours.
- Trousse de premiers soins.

Habilité	Description	Durée
Échauffement 	Jeu de l'imitateur Regrouper les jeunes par deux. Chaque paire comprend un meneur et un imitateur. Demander au meneur d'exécuter un mouvement quelconque à son choix; l'imitateur doit reproduire le mouvement de son mieux. Personne ne parle. Mouvements suggérés : saut, bond, fente, esquivé, course , etc. Puis changer les rôles.	5 min.
Étirement	Détendre chaque partie du corps : cou, épaules, poignets,	5 min.

	ceinture abdominale, quadriceps, ischio-jambiers, mollets et chevilles	
<p>Endurance et agilité</p> <p>Jeu : la chasse au renard</p> 	<p>La chasse au renard Faire une petite course avec les jeunes en suivant le périmètre du terrain où ils doivent jouer. Former deux équipes équilibrées et remettre à l'une d'elle un bandana ou un maillot. Une équipe sera les renards et l'autre, les chasseurs. Déterminer un emplacement protégé et définir la zone d'interdiction de chasse où les renards peuvent se cacher.</p> <p>Les renards prennent les balises pour indiquer aux chasseurs la route à suivre. Les inciter à se déplacer à travers la forêt et emprunter un itinéraire un peu difficile. Expliquer qu'il faut bien baliser la piste, surtout aux intersections importantes. Une personne doit accompagner les renards pour veiller à ce que tout se passe bien. Le rôle de l'adulte est uniquement de superviser; les jeunes doivent s'organiser par eux-mêmes, discuter et choisir leur itinéraire. L'adulte doit aussi veiller à ce que chaque jeune puisse exprimer son opinion.</p> <p>Tous les membres du groupe demeurent ensemble et se déplacent dans la forêt. Les chasseurs se mettent à la poursuite des renards environ 5 minutes après le départ des premiers en suivant la route balisée.</p> <p>Les chasseurs ramassent les balises et les indices pour tenter d'apercevoir les renards. Lorsqu'ils en aperçoivent un, ils crient « chasse au renard » ; à ce moment, tous les renards courent vers l'emplacement protégé déterminé au préalable. Les chasseurs essaient de les attraper en leur touchant.</p> <p>Vous pouvez inverser les rôles et organiser une autre chasse.</p>	60 min.
Retour au calme	Accorder une bonne période de repos pour que les jeunes puissent manger une collation et s'hydrater. Puis, diriger une série d'exercices d'étirement et leur donner du temps libre. En profiter pour leur faire partager leurs secrets sur les bonnes cachettes au cours de la chasse.	5 min.

PLAN DE LA LEÇON 6 : UNE SORTIE AU TERRAIN DE JEU

Cette activité comprend diverses stations entre lesquelles les jeunes peuvent se déplacer à vélo. Vous pouvez également organiser l'activité dans un parc offrant un parcours technique pour vélo.

Objectifs spécifiques

- 1) Mettre l'accent sur les exercices de force sollicitant uniquement le poids corporel du jeune.
- 2) Mettre l'accent sur l'agilité en se déplaçant entre les obstacles à vitesse élevée.

Principaux éléments à enseigner

- Chaque station est amusante et demande de la vitesse.
- Diversité de mouvements sollicitant l'ensemble du corps.
- Travail individuel ou d'équipe, compétition amicale et viser à faire de son mieux.

Matériel pédagogique

- Bâtons de hockey, balles de tennis, ballons de soccer et cordes pour exercices d'agilité.
- Sifflet pour l'entraîneur.
- Trousse de premiers soins et téléphone cellulaire.
- Boissons et collations saines.
- Parents et entraîneurs : il faut un adulte par station.

Habilité	Description	Durée
Échauffement	Jeu : course des animaux Déterminer une aire de jeu comportant une aire de départ et une aire d'arrivée. On peut délimiter ces zones avec une corde. Tous sont côte à côte dans la zone de départ. Le premier jeune de la file donne le nom d'un animal et mime son déplacement. L'entraîneur donne le signal de départ par un décompte et le signal « GO ». Tous les jeunes courent le plus rapidement possible en reproduisant les mouvements de l'animal en question. Si un jeune s'arrête, il est éliminé. Après la course, l'entraîneur choisit un autre jeune pour présenter à son tour un animal.	5 min.

SFC : Plans de séances hors saison conçues pour le programme Jackrabbith#

<p>Étirement</p>	<p>Détendre chaque partie du corps : cou, épaules, poignets, ceinture abdominale, quadriceps, ischio-jambiers, mollets et chevilles</p>	<p>5 min.</p>
<p>Stations</p> 	<p>Pour débiter, faire participer les jeunes à une station unique de force où ils sont chronométrés sur le nombre d'exercices qu'ils peuvent exécuter en une minute : redressement, pompe, flexion de jambes, jambes accroupies, etc. Utiliser les résultats pour former les équipes.</p> <p>Diviser le groupe en quatre petites équipes de 4 jeunes. Installer 4 stations pour l'ensemble du groupe.</p> <p>Suggestions de stations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jeu de hockey sur gazon. 2) Parcours à obstacle. 3) Sprinter entre des cônes et passer le relais à un coéquipier en lui touchant. 4) Parcours d'agilité : saut avant sur un ou deux pieds entre les barreaux d'une échelle de corde et saut en hauteur ou saut de côté le long de l'échelle. 	<p>50 min.</p>
<p>Développer l'esprit d'équipe</p> <p>Jeu : souque à la corde</p>	<p>Former deux équipes de même force et utiliser une longue corde pour souquer. Les adultes peuvent aider à uniformiser les différences de force ou de poids au besoin. On peut placer les garçons contre les filles ou toutes les couleurs voyantes d'un même côté.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Retour au calme</p>	<p>Animer des exercices d'étirement : torsion latérale, flexion avant, ischio-jambiers et quadriceps.</p>	<p>5 min.</p>

PLAN DE LA LEÇON 7 : VÉLO DE MONTAGNE

Vous pouvez organiser cette activité dans un parc, sur des sentiers longeant une cours d'eau ou, si vous avez la chance d'avoir un parc de vélo de montagne dans votre région, ce serait l'idéal. Le vélo de montagne améliore l'endurance, développe la force musculaire et améliore la santé cardiovasculaire. Si vous utilisez un terrain accidenté, les jeunes acquerront des réflexes rapides parce qu'ils devront s'ajuster et réagir aux inégalités du terrain.

Objectifs spécifiques

- 1) Enseigner aux jeunes à apprécier le caractère aventureux du vélo de montagne et à découvrir des lieux pour pratiquer ce sport.
- 2) Établir des stratégies pour mieux négocier les descentes abruptes et apprendre les techniques de changement de vitesse et de positionnement corporel pour que la pratique du vélo devienne efficace et amusante.

Principaux éléments à enseigner

- Soutenir l'intérêt et le plaisir du parcours pour chacun.
- Bien associer les pistes choisies au niveau d'habileté.
- Veiller à ce que tous les membres du groupe restent ensemble.
- Favoriser la diversité en faisant exécuter différents exercices : apprentissage technique, séance de vitesse par intervalle dans les sections moins techniques, utiliser les montées et les sections plus longues mais non techniques pour développer l'endurance.

Matériel pédagogique

- Cartes des sentiers et des pistes à explorer.
- Des parents et des entraîneurs pour faire l'enseignement et accompagner différents groupes, en fonction de leur niveau technique.
- Vélo de montagne en bonne condition et casque pour chaque participant.
- Eau et collations.
- Répulsif à ours et téléphones cellulaires.

PLAN DE LA LEÇON 8 : JEU DU DRAPEAU

Pour cette activité, il faut un espace boisé comprenant plusieurs coins pour se faufiler furtivement et se cacher.

Objectifs spécifiques

- 1) Mettre l'accent sur la course, le développement de la capacité aérobie et la vitesse.
- 2) Développer l'esprit d'équipe et la prise de décision stratégique.
- 3) Veillez à ce que l'activité se déroule avec loyauté et esprit sportif.

Principaux éléments à enseigner

- Vous assurer que tous les participants connaissent les règles du jeu du drapeau.
- Insister sur la préparation et la stratégie de l'équipe.
- Délimiter l'aire de jeu et bien indiquer où sont les limites.

Matériel pédagogique

- Deux drapeaux ou une balise clairement identifiable pour chaque équipe. Des animaux de peluche peuvent très bien faire l'affaire.
- Bouteilles d'eau et collations.
- Assistants parmi les parents ou les entraîneurs.

Habilitété	Description	Durée
Échauffement 	<p>S'il y a un escalier à proximité, l'utiliser pour courir. Variantes : faire de longues fentes en montant et sauter à deux pieds en descente, etc.</p> <p>S'il n'y a pas d'escalier, marcher en effectuant des fentes avant et faire des bonds sur une ou deux jambes. Vous pouvez faire une petite compétition pour déterminer qui arrive à tenir pendant 30 secondes ou une minute.</p>	5-10 min
Étirement et force	<p>Chaque jeune trouve un partenaire pour faire des étirements en équipe.</p> <p>1) Les deux partenaires sont assis face à face dans</p>	10 min.

	<p>l'herbe, les jambes étendues de façon à ce que les semelles se touchent. Ils se tiennent par les mains ou les poignets et, à tour de rôle, chacun tire l'autre vers l'avant.</p> <p>2) Les jeunes sont assis dos à dos et se tiennent par les bras. Jumeler des enfants de poids et de taille semblables. À tour de rôle, un jeune soulève l'autre au-dessus du sol en se penchant vers l'avant.</p> <p>3) Les enfants sont en ligne et chacun avance en faisant un saut de grenouille par-dessus ceux qui sont devant lui. Vérifier qu'il n'y ait pas une trop grande différence de taille entre les enfants.</p>	
<p>Jeu : le drapeau</p> 	<p>Le jeu du drapeau : former deux équipes équilibrées au plan de la vitesse, de l'âge et des habiletés. Expliquer les règles du jeu. Veiller à ce que chaque équipe comprenne bien où se trouve son territoire et quelles en sont les limites. Établir un espace neutre séparant les deux territoires. Demander à chaque équipe de cacher son drapeau ou un autre objet semblable; veiller à ce que l'autre équipe ne voit pas où il est caché ou n'espionne pas au moment où on le cache.</p> <p>Règles du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour remporter la partie, une équipe doit s'emparer du drapeau adverse et le rapporter dans son territoire. • Si un joueur est capturé (touché) en territoire neutre ou dans le territoire adverse, le drapeau est remis à son équipe et le joueur est envoyé en « cellule » dans le territoire adverse. • Pour libérer ce joueur, un membre de son équipe doit lui toucher. 	45 min
Retour au calme	Animer des exercices d'étirement et discuter des stratégies de chacune des équipes. Quelles étaient les meilleures cachettes et quelle a été leur partie préférée du jeu.	5 min

PLAN DE LA LEÇON 9 : JEU - LA JOURNÉE DE COURSE GLACIALE

Délimiter une aire de jeu et identifier les limites.

Objectifs spécifiques

- 1) Développer la capacité aérobie et la vitesse.
- 2) Mettre l'accent sur la compréhension de son rôle et la prise de décision rapide.

Principaux éléments à enseigner

- Chaque jeune représente un symbole : engelure, un club de ski voisin, son propre club de ski et du chocolat chaud.
- Délimiter l'aire de jeu et veiller à ce que tous les jeunes comprennent bien les règles.

Matériel pédagogique

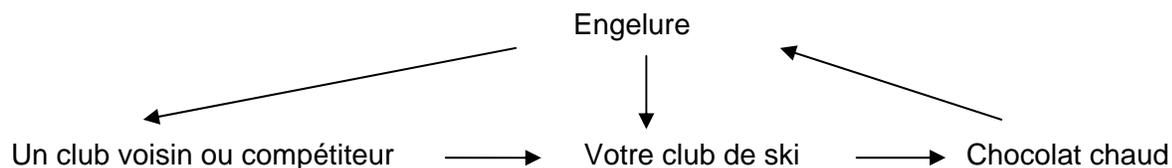
- Cartons avec l'illustration de chaque symbole que les jeunes peuvent représenter. Le carton devrait aussi comporter une description de ce que chaque symbole peut réaliser : sur qui il l'emporte et devant qui il s'incline. Utiliser les modèles ci-dessous.
- Les parents et entraîneurs pour aider les jeunes s'ils s'embrouillent et les aider à choisir des tactiques.

Habilité	Description	Durée
Échauffement et étirement	Avec les jeunes, faire une petite course autour du terrain où se déroulera le jeu. Demander aux jeunes s'ils ont déjà participé à une épreuve de ski de fond auparavant. Trouver des points d'intérêt et faire des étirements à cet endroit.	15 min.
Jeu : Une journée de course glaciale	L'entraîneur remet les cartes aux jeunes en proportion équilibrée. Présenter les caractéristiques de chaque symbole et ce qu'il faut pour l'emporter. Expliquer ce qu'il faut faire pour survivre. 1) Chaque enfant doit essayer de récupérer le plus grand nombre de cartes ayant le symbole approprié afin de survivre. Expliquer qui l'emporte sur qui. 2) Mentionner que la carte doit être visible en tout temps. On peut percer un trou et y passer un élasti-	45 min.

SFC : Plans de séances hors saison conçues pour le programme Jackrabbith#

	<p>que pour l'attacher au poignet ou au bras. On peut laminer les cartes pour qu'elles durent plus longtemps.</p> <p>3) Lorsqu'un enfant perd sa carte, il est disqualifié et peut venir voir l'entraîneur qui lui remettra une autre carte illustrant éventuellement un symbole différent. Il pourra continuer à jouer.</p> <p>4) La carte « chocolat chaud » possède une longueur d'avance sur les autres symboles ; ceux qui ont cette carte peuvent se cacher ou adopter une certaine distance de sécurité.</p>	
<p>Retour au calme</p> 	<p>Laisser les enfants diriger le groupe pendant une petite course sur le terrain ; demander à chacun d'expliquer un élément de stratégie qui a eu du succès ou une bonne cachette qu'ils ont utilisée au cours du jeu.</p> <p>Faire des exercices d'étirement et laisser les jeunes animer certains exercices.</p>	<p>15 min</p>

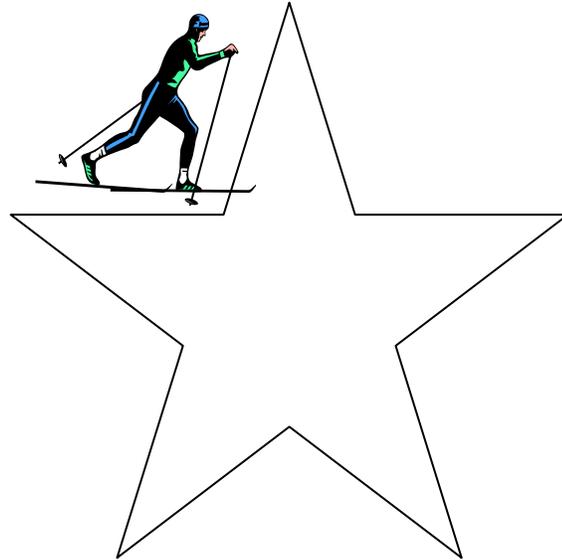
Voir le diagramme suivant pour comprendre qui l'emporte et qui s'incline :



Le diagramme ci-dessus illustre les relations entre les symboles et détermine qui l'emporte sur qui ou qui s'incline devant qui. Lorsqu'un symbole est battu, la carte est enlevée. Ci-dessous, vous trouverez des cartes à imprimer pour les jeunes.



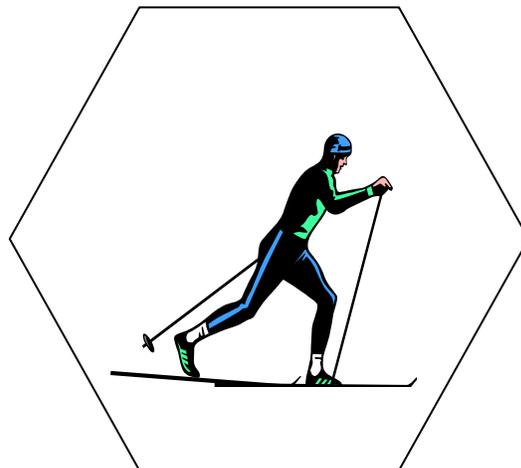
Engelure



Nom de votre club



Chocolat chaud



Nom d'un club rival

PLAN DE LA LEÇON 10 : UNE SORTIE DE CANOT OU DE KAYAK

Cette activité est un autre moyen par lequel les jeunes peuvent développer leur condition physique et leur force dans un environnement différent. Si cette activité n'est pas disponible à la piscine locale, essayez d'organiser une sortie de canot ou de kayak dans un lac peu profond lors d'une journée chaude. Il est obligatoire de porter une veste de flottaison individuelle (VFI) ; la combinaison isothermique peut être conseillée. N'oubliez pas de faire signer un formulaire ce consentement et d'acceptation du risque pour cette activité.

Objectifs spécifiques

- 1) Développer la force du haut du corps, en particulier dans le haut du dos et les abdominaux lorsque vous utilisez les bras pour stabiliser le canot ou le kayak.
- 2) Améliorer la condition cardiovasculaire.

Principaux éléments à enseigner

- Les mouvements de pagaie augmentent la force musculaire en particulier celle du dos, des bras, des épaules et du torse.
- Comme la force requise pour faire avancer le canot ou le kayak est produite par la rotation du torse et la pression des jambes, ces mouvements augmentent la force des jambes et du torse.
- Diminution du risque d'usure des articulations parce que les sport de pagaie sont à faible impact.
- Augmenter le niveau de sensibilisation envers la sécurité nautique et l'équilibre, en coordonnant le rythme et le côté des mouvements avec le partenaire.

Matériel pédagogique

- Canots, kayaks et pagaies en nombre suffisant pour tous les participants.
- VFI pour chaque participant.
- Collation et eau.
- Moniteurs de canot ou de kayak ou parents très expérimentés. Maintenir un ratio adulte/enfant de 1 pour 4.

PLAN DE LA LEÇON 11 : PARCOURS À OBSTACLES

Cette activité demande une planification de la part de l'entraîneur qui devra préparer un parcours ou aménager des obstacles présentant un défi aux jeunes.

Objectifs spécifiques

- 1) Travailler une diversité d'habiletés comme l'équilibre, l'endurance et l'agilité.
- 2) Devenir plus à l'aise et confiant dans des terrains variés.

Principaux éléments à enseigner

- Permettre aux enfants de faire face à des défis autour d'eux.
- Veiller à ce que toutes les activités soient sécuritaires.
- Explorer la région et faire des exercices sollicitant le haut et le bas du corps.
- Veiller à ce que les enfants demeurent en groupe.

Matériel pédagogique

- Assistance des parents et des entraîneurs.
- Cordes à sauter.
- Trousses de premiers soins et répulsif à ours.
- Eau pour s'hydrater et collations nutritives.
- Cônes, tunnels, cerceaux, balles, sachets de pois, sceaux, dossards, etc.

Habilité	Description	Durée
Échauffement et étirement	<p>Demander aux jeunes de traverser un espace dégagé en sautant, ou en faisant des sauts avec double rotation. Si les sauts s'avèrent trop difficiles, ils peuvent faire des bonds au-dessus d'une corde que vous élèverez à mesure.</p> <p>Puis, faire des exercices d'étirement statique sollicitant les principaux groupes musculaires, en maintenant la position pendant 10 à 15 secondes.</p>	10 min.
Parcours à obstacles	<p>L'objectif d'un parcours à obstacle est de permettre aux enfants d'exécuter une variété de mouvements : équilibre, sauter, atteindre une cible, tirer, lancer, courir et</p>	50 min.

	<p>ramper.</p> <p>On peut aménager un parcours sur un terrain à l'aide de diverses structures pour créer de l'intérêt ou permettre d'exécuter divers mouvements. Vous pouvez utiliser des obstacles naturels dans une forêt et ajouter des accessoires de parcs et de terrain de jeu.</p> <p>Pour augmenter le niveau d'intérêt, former deux équipes de force et d'habileté égales et les laisser s'affronter. Le premier concurrent de chaque équipe fait le parcours en passant à chaque station et donne le relai en touchant à un coéquipier. Cette activité est excellente pour l'esprit d'équipe et la motivation.</p> <p><i>Si les équipes ne sont pas de force égale, apporter des ajustements à la composition de l'équipe pour que la compétition soit équitable.</i></p> <p>Il est conseillé d'ajouter une station chaque fois qu'une équipe a complété le parcours en entier. Vous pouvez faire certaines sections en marche arrière, en faisant des bonds sur une jambe, des fentes, de la simulation de glisse à ski ainsi qu'en ajoutant des difficultés pour conserver l'intérêt des participants.</p> <p>Solliciter les suggestions des enfants pour aménager ou modifier le parcours. Ils savent reconnaître les activités amusantes.</p> <p>Accorder une pause entre chaque ronde pour leur permettre de boire et de se restaurer.</p>	
<p>Temps libre</p>	<p>Laisser les jeunes jouer librement leur permet d'explorer le terrain et d'inventer leurs propres jeux. Veiller à ce qu'ils demeurent dans un espace délimité pour que vous puissiez les surveiller.</p>	<p>15 min</p>
<p>Retour au calme et étirement</p>	<p>Animer des exercices d'étirement sollicitant le haut et le bas du corps : rotations latérales, flexions avant, étirement des quadriceps et des ischio-jambiers. Étirer aussi les muscles des bras.</p>	<p>5 min</p>

PLAN DE LA LEÇON 12 : CHASSE AU TRÉSOR

Cette activité demande un peu d'organisation préalable et de coordination : il faudra parcourir le parcours à l'avance et disposer des paquets de friandises et des indices à certains endroits. C'est une excellente activité pour la fin du programme.

Objectifs spécifiques

- 1) Travail d'équipe et coopération afin de solutionner les indices et trouver les objets le long du parcours.
- 2) Vitesse et endurance pour terminer la course dans les délais fixés.

Principaux éléments à enseigner

- Les membres de chaque équipe demeurent groupés et s'entraident.
- Puissance de l'observation et résolution de problème : utiliser toutes les compétences du groupe.
- Expliquer les règles de la chasse au trésor.

Matériel pédagogique

- Parents et entraîneurs.
- Liste des objets à trouver.
- Sac pour que chaque équipe puisse transporter les objets trouvés.
- Prix à remettre aux équipes à la fin de la chasse au trésor.

Habilitété	Description	Durée
Échauffement et étirement	Faire une petite course autour du terrain où aura lieu la chasse au trésor. Idéalement, ce pourrait être le même terrain où ils skieront pendant l'hiver. Organiser une poursuite opposant les garçons aux filles, si approprié, et animer quelques exercices d'échauffement.	10 min.
Chasse au trésor 	Diviser le groupe en petites équipes de quatre. Chaque groupe a une liste des objets à trouver. Préciser que toute l'équipe doit demeurer ensemble en tout temps. Leur faire chercher une vingtaine d'objets. Utiliser des objets reliés au ski. Lorsque le temps est écoulé, les rassembler pour prendre de l'eau et une collation. Ou leur offrir une gâterie en récompense de leurs efforts.	60 min.

	<p>Pendant ce temps, faire le décompte des objets trouvés et accorder des points pour chacun ainsi que pour la créativité.</p> <p>Se réjouir des succès de l'activité et remettre une petite récompense à chaque enfant qui a participé.</p>	
Retour au calme	<p>Animer des exercices d'étirement sollicitant le haut et le bas du corps : rotations latérales, flexions avant, étirement des quadriceps et des ischio-jambiers. Étirer aussi les muscles des bras.</p>	10 min.

PLAN DE LA LEÇON 13 : SÉANCE DE GYMNASTIQUE

La gymnastique augmente la force, la flexibilité et la coordination, des habiletés qui sont toutes importantes en ski de fond. Les jeunes vont aussi apprendre le sens de l'équilibre et la puissance et découvrir de nouvelles façons de bouger leur corps. S'il y a un club de gymnastique dans votre région, vérifiez si les moniteurs de ce club seraient intéressés à animer une activité pour vos jeunes. Une bonne activité pour une journée de pluie.