

Projet pédagogique :



« Adapter ses déplacements  
à différents types d'environnement »



Activités supports :  
**Roller et Ski de fond**  
STE FOY LES LYON 2011

Ce document a été réalisé grâce :

- au partenariat mis en œuvre avec les ETAPS de la Ville de Ste Foy Les Lyon
- Mme Géraldine Subert, Service des Sports, Ville de Ste Foy Les Lyon
- Mme Annick Serre, CPC EPS IEN Ste Foy Les Lyon

Merci à Mr Fabien Letondeur, CPC EPS IEN Bellegarde et l'équipe des CPC du département de l'Ain pour leurs travaux

« L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques.

Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées.

Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect des règles, respect de soi-même et d'autrui). »

(IO 2008)

La compétence « Adapter ses déplacements à différents types d'environnement » peut s'organiser à partir des activités de roule et glisse.

L'élève devra être capable de réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en ski (IO 2008), en adaptant son déplacement, son allure au relief, aux trajectoires et à la qualité de la neige.

Les élèves de CM1 suivent un module d'apprentissage de 15 séances depuis la rentrée scolaire avec en activité support : le roller. 2 séances supplémentaires sont prévues en phase de réinvestissement sur l'activité ski de fond afin de répondre à l'enjeu de la compétence qui est de permettre le développement d'une adaptabilité.

### Normes d'encadrement :

#### **Taux d'encadrement :**

- cir. 92-196 du 03/07/92, BO n° 29 du 16 juillet 1992 (intervenants extérieurs)
- cir 99-136 du 21/09/99, BO hors série n°7 du 23/09/99( sorties scolaires)
- En maternelle :
  - jusqu'à 12 élèves : l'enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole ;
  - au-delà de 12 élèves : 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves
- En élémentaire :
  - jusqu'à 24 élèves : l'enseignant et 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole ;
  - au-delà de 24 élèves : 1 adulte agréé, qualifié ou bénévole, ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves

## Savoirs constitutifs de la compétence et contribution du ski à l'acquisition de la compétence

	<b>SAVOIRS CONSTITUTIFS</b>	<b>CONTRIBUTION DU SKI</b>
<b>Apprentissages pratiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser et coordonner ses déplacements segmentaires pour produire et transmettre de l'énergie</li> <li>- S'équilibrer en tenant compte des caractéristiques du milieu et de l'engin</li> <li>- Conduire ses trajectoires, piloter un système corps/engin</li> <li>- Maîtriser son déplacement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler son équilibre latéral et antéropostérieur</li> <li>- Coordonner l'action des bras et des jambes pour se propulser</li> <li>- Exercer des appuis pour s'arrêter, pour tourner</li> <li>- Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre pour se propulser</li> </ul>
<b>Contenus cognitifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des informations sur soi, sur le milieu, sur les autres avant et pendant les déplacements</li> <li>- Identifier les obstacles, les variations du milieu</li> <li>- Connaître ses possibilités et ses limites en regard du milieu</li> <li>- Savoir représenter l'espace exploré</li> <li>- Prendre des indices sur des représentations d'espace inconnu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluer sa vitesse et celle des autres, les trajectoires.</li> <li>- Connaître le code du skieur</li> <li>- Identifier les changements de neige, les variations de terrain</li> <li>- Connaître le plan des pistes et interpréter des informations (couleurs et longueurs des pistes, leurs difficultés ...)</li> </ul>
<b>Attitudes motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter une certaine prise de risque</li> <li>- Refuser les situations dangereuses</li> <li>- Accepter les efforts</li> <li>- Eprouver le plaisir de s'engager dans un milieu naturel</li> <li>- Respecter l'environnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de s'engager dans les pentes (montée, descente...)</li> <li>- Accepter le déséquilibre et la chute</li> <li>- Respecter les règles de circulation sur les pistes et les autres usagers</li> </ul>

### Mise en œuvre du projet :

- 2 classes de CM1 regroupées et réparties en 5 groupes (A, B, C, D, E) de 11 ou 12 élèves
- chaque groupe sera encadré par 2 adultes :  
1 enseignant / 1 parent bénévole agréé ou 1 ETAPS agréé / 1 parent bénévole agréé
- chaque groupe évoluera sur un atelier pendant 25 mns, 5mns sont prévues pour assurer les rotations. Les ateliers sont situés sur la partie gauche à l'entrée du domaine et sont organisés le matin. Les dispositifs de l'après-midi sont les pistes N°1, N°2, N°3 du domaine skiable des Plans d'Hotonnes (département de l'Ain).

### Organisation temporelle :

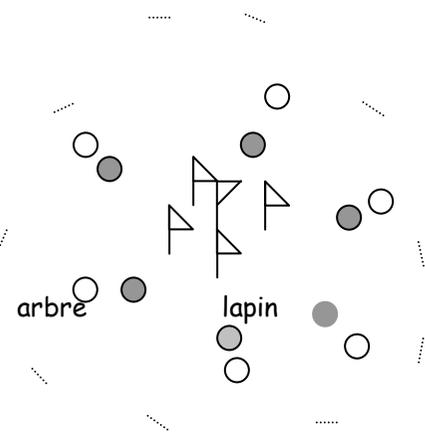
Horaires	Atelier	Groupes	Parents
10h-10h25	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Freinage</li><li>2. Virage</li><li>3. Propulsion</li><li>4. Équilibration</li><li>5. Evaluation</li></ol>	<p>A : Béatrice Bizeul B : Yannick Fontange C : Géraldine Subert D : Françoise Morin/ Pascal Michaille E : Samuel Augros/ Nathalie Berteloot</p>	<p>A: B: C: D: E:</p>
10h30-10h55	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Freinage</li><li>7. Virage</li><li>8. Propulsion</li><li>9. Équilibration</li><li>10. Evaluation</li></ol>	<p>E A B C D</p>	
11h-11h25	<ol style="list-style-type: none"><li>11. Freinage</li><li>12. Virage</li><li>13. Propulsion</li><li>14. Équilibration</li><li>15. Evaluation</li></ol>	<p>D E A B C</p>	

11h30-11h55	16. Freinage 17. Virage 18. Propulsion 19. Équilibration 20. Evaluation	C D E A B	
12h-12h25	21. Freinage 22. Virage 23. Propulsion 24. Équilibration 25. Evaluation	B C D E A	
<b>12H35</b>	Regroupement salle hors sac	A/B/C/D/E	
12h40-13h45	repas	A/B/C/D/E	
13h50-14h10	équipement	A/B/C/D/E	
14h15-15h45	A circuit N°1 = 2 KM B circuit N°2 = 3 KM C circuit N°2 = 3 KM D circuit N°3 = 5 KM	1 enseignant + 1 parent 1 ETAPS + 1 parent 1 ETAPS + 1 parent 1 ETAPS + 1 parent	
15h45-16h10	Rangement du matériel	A/B/C/D/E	
16h15-16h30	Goûter	A/B/C/D/E	
16h30	Départ	A/B/C/D/E	
18h15	Arrivée Ste Foy Les Lyon	A/B/C/D/E	

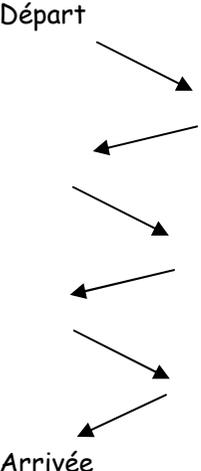
Organisation des séances :

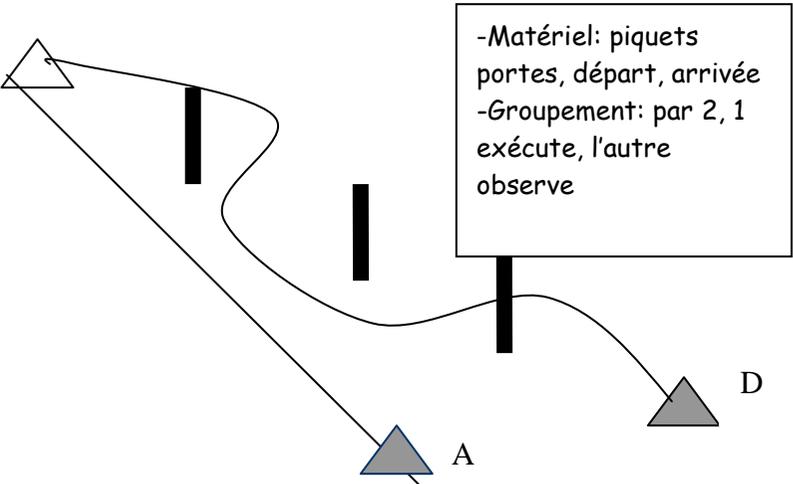
- 1) Echauffement
- 2) Situation d'entrée dans l'activité : « jeu des carottes »
- 3) Situations d'apprentissage :

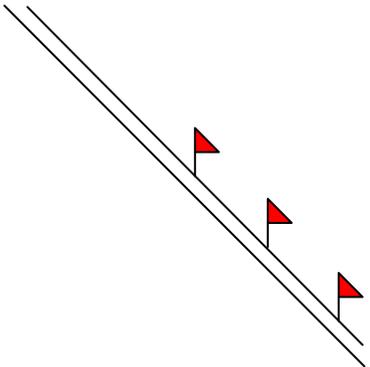
Séance n°1	<b>Actions motrices</b>	<b>Atelier « freinage »</b>	<b>Atelier «virage »</b>	<b>Atelier «propulsion »</b>	<b>Atelier «équilibre »</b>	<b>Atelier «évaluation »</b>
	Situations	Jeu « vider la caisse »	Jeux : « la valse » « la montée »	Jeux : « glisser longtemps » « la trottinette »	Jeux : « la cigogne » « la holà » « l'hermine »	Circuit A ou B
Séance n°2	<b>Actions motrices</b>	<b>Atelier « enchaînement d'actions »</b>	<b>Atelier «virage »</b>	<b>Atelier «propulsion »</b>	<b>Atelier «équilibre »</b>	<b>Atelier «évaluation »</b>
	Situations	Jeu du « biathlon »	Jeu « le virage infernal »	Jeux : « l'attelage » « le caddy »	Jeux : « le patineur » « les ponts mobiles »	Circuit B

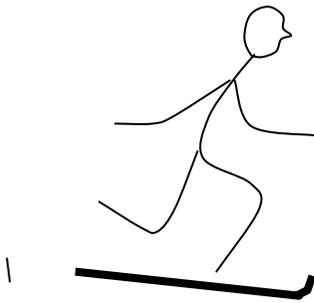
NOM DU JEU	Mise en activité	Les lapins et les carottes
OBJECTIF	<b>Se familiariser avec une activité de glisse</b> <b>Enchaîner des actions différentes (se baisser, se propulser, s'arrêter)</b>	
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> : terrain plat et damé  <u>Matériel</u> : plots pour matérialiser le cercle et fanions  <u>Organisation de la classe</u> : 2 groupes de x élèves sans bâton	 <p>The diagram illustrates the game setup on a checkered floor. A circle of plots is marked with dotted lines. Inside the circle, there are two trees labeled 'arbre' and two rabbits labeled 'lapin'. The trees are represented by simple line drawings with a central trunk and a canopy. The rabbits are represented by small circles with two ears. The plots are represented by small circles, some of which are shaded grey and others are white. The rabbits are positioned between the trees and the plots, ready to start the game.</p>
BUT	Ramener la carotte vers son arbre	
CONSIGNES	« les enfants sont disposés en cercle, par deux, face à face .Au signal, les lapins (situés à l'intérieur) passent sous leur arbre (placés à l'extérieur) partent dans le sens des aiguilles d'une montre, font le tour de la clairière en glissant, repassent entre les jambes de leur arbre pour ramasser une carotte au centre et viennent la planter à côté de leur arbre »	
CRITERES de REUSSITE	Etre le premier à ramener la carotte vers son arbre	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Maîtriser son matériel et sa trajectoire Glisser	
VARIABLES	Diminuer le nombre d'objets Travailler en relais Donner un temps de jeu	

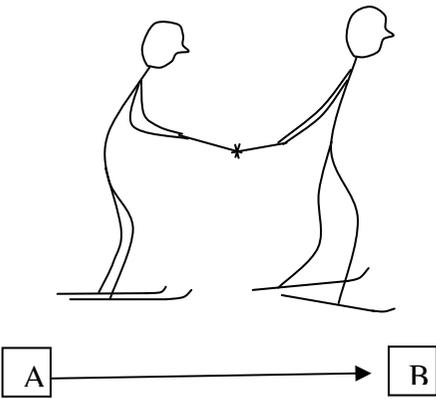
NOM DU JEU	Atelier « Freinage »		Vider la caisse
OBJECTIF	Piloter ses skis : <b>S'arrêter</b> <b>Maîtriser la vitesse et la trajectoire</b>		
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> stade aménagé Pente forte à moyenne  <u>Matériel</u> : 2 caisses et des objets variés  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2 (un skieur 1 acteur, un skieur 2 observateurs)	<pre> graph TD     D --&gt; C1[Caisse 1]     C1 --&gt; C2[Caisse 2]     C2 --&gt; A       </pre>	
BUT	Prendre un objet dans la caisse 1, le déposer dans la caisse 2, en bas de la pente		
CONSIGNES	« Au signal du skieur 2, le skieur 1 s'élance ,s'arrête près de la caisse 1 pour prendre un objet, repart et s'arrête pour poser l'objet dans la caisse 2 , repart jusqu'à, l'arrivée. Le skieur 2 note si les arrêts sont bien marqués ou non, les chutes puis on change de rôle»		
CRITERES de REUSSITE	Réussir le parcours 3 fois sur 5		
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Sentir l'appui sur le ski extérieur S'arrêter au plus près de la caisse		
VARIABLES	Pente plus ou moins forte Distance plus ou moins longue entre les différents postes Parcours chronométré Remplacer les caisses par des plots et annoncer celui vers lequel on s'arrête		
VARIANTES	Utiliser , renforcer ses acquis sur une boucle balisée		

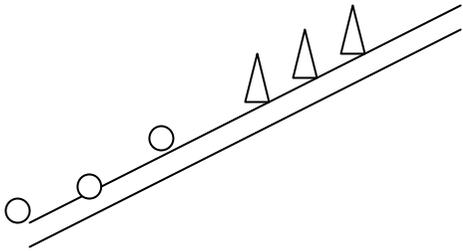
NOM DU JEU	Atelier « virage »		La valse
OBJECTIF	Piloter ses skis : <b>Glisser</b> <b>Maîtriser son équilibre en descente (terrains variés)</b>		
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> : plat ou pente douce, régulière ; sans bâtons  <u>Matériel</u> : pas de matériel  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2 (un skieur 1 acteur, un skieur 2 observateurs) sans bâton		
BUT	Changer de direction en glissant sur un ski sans chuter		
CONSIGNES	Effectuer le trajet en ramenant le 2 <sup>ème</sup> ski // au premier et en laissant glisser (compter ← 3) Tps 1 : pose du ski d'appui Tps 2 : glisse skis // Tps 3 : 2 <sup>ème</sup> ski soulevé		
CRITERES de REUSSITE	Réussir le parcours 3 fois sur 5 sans tomber et sans s'arrêter		
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Transfert de poids Indépendance des segments Anticipation par rapport au changement de direction		
VARIABLES	Le deuxième ski est soulevé (près de la cheville) et divergent Le 2 <sup>ème</sup> ski pointe à côté du premier ski puis en croisant Utilisation des bâtons : poussée simultanée		
VARIANTES	Slalom Utiliser, renforcer ses acquis sur une boucle balisée		

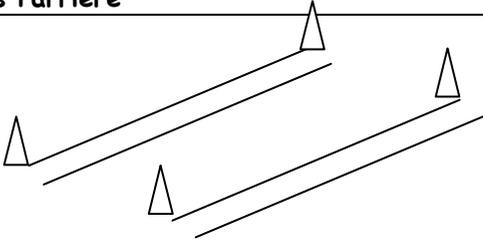
Atelier « virage »	"slalom et montée"
<b>OBJECTIF</b>	<b>Se diriger</b> <b>Prendre des appuis solides pour effectuer la montée puis la descente (transfert du poids)</b>
<b>DISPOSITIF</b>	 <p>-Matériel: piquets portes, départ, arrivée      -Groupement: par 2, 1 exécute, l'autre observe</p>
<b>BUT</b>	Effectuer la montée sans s'arrêter et sans tomber puis descente en traces directes
<b>CONSIGNES</b>	Passer entre les portes en montant, sans s'arrêter
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	Nombre d'arrêts
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	Utiliser la position du corps pour avoir des appuis efficaces, glisser en transférant les appuis
<b>VARIABLES</b>	Nombre de portes Pente Position des portes ...
<b>VARIANTES</b>	Possibilités ... Course en relais : le relais des déménageurs

NOM DU JEU Atelier « propulsion »		Glisser longtemps
OBJECTIF	<b>Piloter ses skis :</b> Efficacité de la <b>propulsion</b> par flexion/extension	
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> stade aménagé Plat Pente douce  <u>Matériel</u> : fanions pour repérer la distance parcourue  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2 (un skieur 1 acteur, un skieur 2 observateurs)	Départ  Arrivée
BUT	Glisser le plus longtemps possible sur un ski Effectuer le parcours en exagérant : Le regroupement du corps et la flexion lors du rapprochement des skis (permettent d'être en position de poussée) L'extension lors de l'ouverture après la prise d'appui (l'oiseau en vol)	
CONSIGNES	Au signal du skieur 2, le skieur 1 s'élançait et enchaîne les poussées sur la zone d'élan puis se laisse glisser le plus loin possible. Le skieur 2 note la zone atteinte puis on change de rôle»	
CRITERES de REUSSITE	Glisser sur un ski jusqu'au 3 <sup>ème</sup> fanion	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Réussir des poussées efficaces Rester en équilibre sur un ski le plus longtemps possible	
VARIABLES	Varier les pentes Augmenter la distance de glisse sur un ski en faisant varier le nombre de fanions ou l'écart entre deux fanions	
VARIANTES	Alterner ski droit, ski gauche, glisser sur les deux skis	

NOM DU JEU Atelier « propulsion »		La trottinette
OBJECTIF	<b>Se propulser :</b> Prendre conscience des appuis (transfert du poids) Prendre conscience de la dynamique flexion /extension	
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> : Terrain plat sur 25m ou légèrement ascendant  <u>Matériel</u> : 1 ou 2 skis  <u>Organisation de la classe</u> : Sans bâtons  x élèves par groupe de 2	
BUT	Glisser et maintenir l'équilibre sur un ski le plus longtemps possible	
CONSIGNES	Le ski glisse à plat dans la trace, le pied non chaussé pousse Changer le ski de pied après 3 essais	
CRITERES de REUSSITE	Effectuer le moins de poussées possibles sur 25m	
COMPORTEMENT ATTENDU	Flexion/extension exagérée glisse de + en +longue	
VARIABLES	Effectuer le même exercice en pente douce, en montée ou en descente Effectuer le même exercice avec les deux skis aux pieds, le 2 <sup>ème</sup> ski pousse latéralement (skating)	
VARIANTES	Utiliser, renforcer ses acquis sur une boucle balisée	

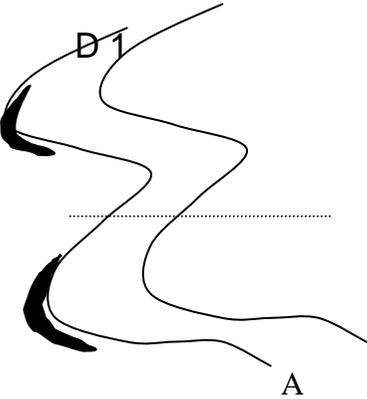
NOM DU JEU Atelier « propulsion »		L'attelage
OBJECTIF	<b>Propulsion</b> <b>Prise d'appui efficace</b>	
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> : terrain damé  <u>Matériel</u> : 2 bâtons  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2, reliés par leurs bâtons mis bout à bout (un skieur tireur, un skieur tracté) ou une corde	
BUT	Se déplacer en patinant pour le skieur devant, se laisser glisser, skis parallèles pour l'autre skieur. Conserver son équilibre en maîtrisant les appuis	
CONSIGNES	Au signal, les attelages démarrent du point A : Le skieur qui est devant tire son camarade en patinant jusqu'au point B. Au point B, le skieur derrière passe devant et tire son camarade jusqu'au point A.	
CRITERES de REUSSITE	Arriver premier sans s'arrêter et sans tomber	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Choisir la position et les appuis les plus adaptés : Transfert de poids Indépendance des segments Repérer l'instant propice à la poussée	
VARIABLES	Allonger ou raccourcir le parcours AB Parcourir la plus grande distance avec un minimum de pas Sur terrain en pente légère Avec des obstacles à éviter	

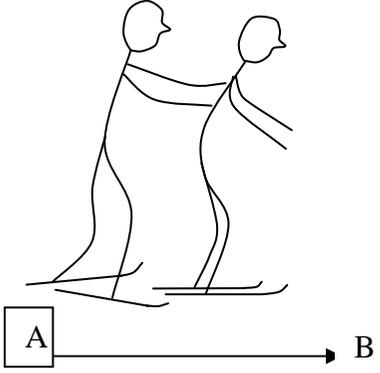
<b>NOM DU JEU</b> Atelier « équilibre»	<u>La cigogne</u>	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Glisser, s'équilibrer :</b> Glisser en transférant le poids du corps d'un ski sur l'autre Contrôler son équilibre latéral Accepter la remise en cause de son équilibre	
<b>DISPOSITIF</b>	<u>Lieu</u> : pente faible avec plusieurs traces en parallèle  <u>Matériel</u> : chiffons, 3 cônes  <u>Organisation de la classe</u> : Par 2 : 1 acteur, 1 observateur	
<b>BUT</b>	Glisser sans toucher les objets placés dans les traces en choisissant le point de départ pour permettre la réussite	
<b>CONSIGNES</b>	Descendre la pente sans toucher les objets placés au sol dans les traces	
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	Ne pas toucher d'objets, ne pas tomber	
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	Accepter de glisser et de remettre en cause de son équilibre	
<b>VARIABLES</b>	Inclinaison, longueur de la pente Réduire le nombre d'objets Placer les objets en alternance dans les 2 traces Avec ou sans bâtons Relais par équipe ou en file indienne Nombre d'essais	

NOM DU JEU Atelier « équilibre»		La holà
<b>OBJECTIF</b>	<u>Glisser, s'équilibrer</u> <b>Varié la position du corps vers l'avant et vers l'arrière</b>	
<b>DISPOSITIF</b>	<u>Lieu</u> : pente faible avec deux traces en parallèle et une zone plate pour l'arrêt  <u>Matériel</u> : 4 cônes  <u>Organisation de la classe</u> : Par 2 : un acteur, un observateur sans bâton	
<b>BUT</b>	Glisser en faisant le plus grand nombre d'extensions et de flexions	
<b>CONSIGNES</b>	Se laisser glisser en faisant la vola le plus grand nombre de fois	
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	Ne pas tomber, avoir réussi le plus grand nombre de holas	
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	Agir au moment opportun	
<b>VARIABLES</b>	Inclinaison et longueur de la pente Ramasser des objets placés sur la pente Passer sous des ponts de bâtons Toucher un objet suspendu	
<b>VARIANTES</b>	Avec un bâton tenu à 2 mains devant soi	

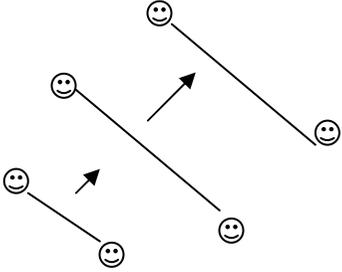
NOM DU JEU Atelier « équilibre»		L'hermine
<b>OBJECTIF</b>	<u>Piloter ses skis :</u> Accepter de remettre en cause son équilibre Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre Dissocier les appuis	
<b>DISPOSITIF</b>	<u>Lieu :</u> pente faible avec deux traces en parallèle  <u>Matériel :</u> plots pour annoncer les départs et zones de changement  <u>Organisation de la classe :</u> x élèves par groupe de 2 (un skieur est acteur, l'autre est observateur) sans bâton	
<b>BUT</b>	Changer de traces en glissant sans chuter	
<b>CONSIGNES</b>	« Au signal de l'observateur, le skieur s'élance, il sort les deux skis au niveau des plots sans s'arrêter, change de traces et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. L'observateur note les chutes puis on change de rôle»	
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	Réussir le parcours 3 fois sur 5 sans tomber et sans s'arrêter	
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	Transfert de poids Indépendance des segments Anticipation par rapport au changement de trace	
<b>VARIABLES</b>	<u>Pour simplifier :</u> placer des plots à éviter dans une seule trace puis alterner (on soulève un seul ski) <u>Pour complexifier :</u> pente plus forte, plus accidentée, espacer les traces, glisser à deux en se tenant la main, avec et sans bâton, effectuer le plus possible de changements de traces entre un point A et un point B, sans perdre de vitesse.	
<b>VARIANTES</b>	Slalom parallèle Utiliser, renforcer ses acquis sur une boucle balisée	

NOM DU JEU Atelier « enchaînement d'actions »		Le Biathlon	
OBJECTIFS	<p>Combiner des actions complexes (skier vite, lancer précis)</p> <p>Définir et appliquer des règles d'action efficace liées à la propulsion et aux lancers</p>		
DISPOSITIF	<p><u>Lieu</u> : terrain plutôt plat, assez large, avec 3 ou 4 traces parallèles</p> <p><u>Matériel</u> chronomètres, 3 ou 4 cerceaux, 12 balles</p> <p><u>Organisation de la classe</u> : X élèves par groupe de 3 ou 4 (coureur, chronométreur, juge de cible)</p>		
BUT	Réaliser le parcours le plus vite possible		
CONSIGNES	<p>Le chronométreur donne le départ au skieur</p> <p>Le skieur skie jusqu'à la zone de lancer, lance 3 balles dans la cible et repart. Chaque cible manquée entraîne une boucle de pénalité Skier jusqu'à la ligne d'arrivée et enchaîner un deuxième tour</p> <p>Le juge note et on change de rôle</p>		
CRITERES de REUSSITE	Réussir le parcours sans pénalité		
COMPORTEMENTS ATTENDUS	<p>Enchaînement des actions</p> <p>Maîtrise des gestes et précision</p>		
VARIABLES	<p>Rapprocher ou repousser la cible</p> <p>Augmenter ou diminuer la distance de course avant les lancers</p> <p>Diversifier les formes de lancers</p>		

NOM DU JEU Atelier « virage »		Le virage infernal	
OBJECTIF	<u>Piloter ses skis</u> : S'équilibrer dans des virages relevés Anticiper pour conduire une trajectoire		
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> stade aménagé Pente forte  <u>Matériel</u> : plots pour annoncer les virages relevés  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2 (un skieur, un observateur)		D2
BUT	Effectuer la descente sans chuter en choisissant son point de départ		
CONSIGNES	« Au signal de l'observateur, le skieur s'élance et enchaîne les virages jusqu'à l'arrivée. L'observateur note le passage des virages et les chutes puis on change de rôle»		
CRITERES de REUSSITE	Réussir le parcours 3 fois sur 5		
COMPORTEMENT ATTENDU	Réussir les virages sans déséquilibre (pas tournant, en parallèle)		
VARIABLES	<u>Pour simplifier</u> : réduire la pente, le nombre de virages, accepter le déplacement en chasse neige <u>Pour complexifier</u> : pente plus forte, neige dure, virages plus serrés et plus rapprochés Imposer le style de virage		
VARIANTES	Utiliser, renforcer ses acquis sur une boucle balisée		

NOM DU	Atelier « propulsion »		Le caddy
OBJECTIF	Propulsion Prise d'appui efficace		
DISPOSITIF	<u>Lieu</u> : terrain damé non tracé  <u>Matériel</u> : pas de matériel  <u>Organisation de la classe</u> : x élèves par groupe de 2 (un skieur pousseur, un skieur caddy) ; sans bâton		
BUT	Pousser son camarade le plus rapidement possible en glissant d'un ski sur l'autre		
CONSIGNES	Pousser son camarade qui reste skis parallèles en patinant derrière lui Au point B, on change de rôle et on revient au point A		
CRITERES de REUSSITE	Arriver premier sans s'arrêter et sans tomber		
COMPORTEMENTS ATTENDUS	Transfert de poids Indépendance des segments Place du corps Repérer l'instant propice à la poussée		
VARIABLES	Parcourir la plus grande distance avec un minimum de pas) Sur terrain en pente légère		
VARIANTES	Slalom		

NOM DU	Atelier « équilibre »		<u>Le patineur</u>
<b>OBJECTIF</b>	<p>Glisser, s'équilibrer :</p> <p>Glisser le plus longtemps possible en transférant le poids du corps d'un ski sur l'autre</p> <p>Percevoir les effets de sa position et ses appuis sur le déplacement</p> <p>Accepter la remise en cause de son équilibre</p>		
<b>DISPOSITIF</b>	<p>Lieu : plat damé descendant.</p> <p>Matériel : 2 cônes</p> <p>Organisation de la classe :</p> <p>Par 2 (1 acteur, 1 observateur)</p>		
<b>BUT</b>	Effectuer 50 m en pas de patineur		
<b>CONSIGNES</b>	Parcourir la distance entre les deux cônes en utilisant le pas du patineur		
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	<p>Régularité des mouvements</p> <p>Temps de glisse sur chaque ski</p>		
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	<p>Déplacement aisé, fluidité dans l'enchaînement des mouvements</p> <p>Gestion correcte du couple propulsion équilibre</p>		
<b>VARIABLES</b>	<p>Faire le moins de pas possible sur la distance à parcourir</p> <p>Travail avec bâtons sur du plat ou du plat montant</p> <p>Jeu du béret sans bâtons</p>		
<b>VARIANTES</b>	<p>Travail en circuit</p> <p>Avec ou sans bâtons</p> <p>Relais par équipe</p>		

NOM DU	Atelier « équilibre »		<u>Les ponts mobiles</u>
<b>OBJECTIF</b>	Glisser, s'équilibrer : Appréhender la vitesse sans perte d'équilibre Prendre conscience de la dynamique flexion /extension		
<b>DISPOSITIF</b>	Lieu : Pente légère et suffisamment longue Matériel : skis et bâtons Organisation de la classe : x élèves par groupe de 2		
<b>BUT</b>	Glisser et maintenir l'équilibre en passant sous les ponts		
<b>CONSIGNES</b>	Glisser sous le pont que forme le groupe précédent avec les bâtons puis en forme un lui-même avec les bâtons		
<b>CRITERES de REUSSITE</b>	Passer sous les ponts sans tomber		
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>	Flexion/extension exagérée glisse de + en + rapide Maintien de l'équilibre		
<b>VARIABLES</b>	Effectuer le même exercice sous forme de relais par équipe		
<b>VARIANTES</b>	Utiliser, renforcer ses acquis sur une boucle balisée avec des ponts de différentes hauteurs matérialisées par des ponts fixes		