

Ski de fond au cycle II

Travail en atelier sur un ensemble de 6 séances.

Le groupe de skieurs est partagé en 3 groupes qui passent alternativement dans chacun des 3 ateliers proposés.

Séance 1	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
Compétence travaillée	Glisse	Equilibre antéro postérieur	Equilibre latéral
Terrain	Plat Avec traces	Descente légère Plan lisse	Descente légère Traces
Matériel	Balles ou petits ballons	Fanions, balises ou plots	Balises ou fanions
Consigne	<p>La balle est placée dans la trace.</p> <p>Faire rouler la balle avec son ski dans la trace.</p> <p>Refaire le même exercice avec l'autre ski.</p>	<p>Se laisser glisser dans la pente.</p> <p>A chaque balise, je deviens girafe (le plus grand possible, bras vers le ciel) puis, à la balise suivante, je deviens fourmi (accroupi, le plus petit possible), puis girafe, puis ...</p>	<p>Se laisser glisser dans les traces.</p> <p>1. Toucher avec les mains les plots placés de part et d'autre de la trace.</p> <p>2. A chaque balise, lever le ski droit, puis le gauche alternativement.</p>
<p><i>Jeu en commun</i></p> <p>Le chat et la souris</p>	<p>Sur terrain balisé et plat. Sans les bâtons</p> <p>Le groupe est partagé entre <i>chat</i> et <i>souris</i>. Les souris, en nombre impairs, se mettent par 2, en cercle et se tiennent la main., l'une reste donc seule. Le chat doit toucher la souris solitaire. Celle-ci peut se mettre à l'abri en s'accrochant à une paire, sur le cercle. Lorsqu'elle s'accroche, la souris à l'autre extrémité doit partir. Elle devient cible pour le chat.</p> <p>Changer de skieur chat fréquemment celui-ci se fatigue vite !</p>		

