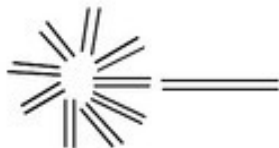


Le groupe de skieurs est partagé en 3 groupes qui passent alternativement dans chacun des 3 ateliers proposés.

Séance 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<i>Compétence travaillée</i>	Motricité hors des traces	Equilibre antéro postérieur	Equilibre latéral
<i>Terrain</i>	Plat Plan lisse	Descente légère Traces	Descente légère Traces
<i>Matériel</i>	néant	Foulards. Balises	Balises
<i>Consigne</i>	<p>Dessiner une fleur avec ses skis par rotation. Les spatules restent fixes, les talons tournent.</p>  <p>Ben Hur : Par 2, le 1^{er} tire le second par les bâtons. Le second reste immobile mais équilibré.</p>	<p>Se laisser glisser dans la pente.</p> <p>A chaque balise, ramasser un foulard d'un côté. Le poser de l'autre côté à la balise suivante.</p>	<p>Se laisser glisser dans les traces.</p> <p>1. A chaque balise, lever le ski droit, puis le gauche alternativement.</p> <p>2. Même chose en posant le ski à côté des rails puis en le ramenant à chaque balise.</p> <p>3. Sortir de la trace après la dernière balise et s'en éloigner en pas tournant.</p>
<i>Jeu en commun</i>	<p>Sur terrain balisé et plat. Sans les bâtons. Matériel : Plots ou balises</p> <p>Jeu de déplacement :</p>		
La maison des écureuils.	<p>On place sur le terrains autant de maisons (plots ou balises) que de joueurs moins 1. (12 skieurs : 11 maisons)</p> <p>Les skieurs se déplacent librement sur tout le terrain. Au signal, ils doivent rejoindre une maison. Celui qui reste dehors devient maître de jeu. Il se place sur le bord et donne le signal du prochain tour.</p>		