

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

Séance 3	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<i>Compétence travaillée</i>	Propulsion et glisse	Equilibre antéro postérieur	Equilibre latéral
<i>Terrain</i>	Plat Plan lisse	Descente légère Avec ou sans traces	Légère descente. Traces
<i>Matériel</i>	Balises	Bâtons	Foulards
<i>Consigne</i>	<p>Traverser un zone matérialisée sur le plat en faisant le moins de pas possible.</p> <p>On compte le nombre de pas.</p> <p>Prise d'élan sans les bâtons.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>1. Se baisser pour passer sous les portes sans les toucher.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2. La vague. Côte à côte, en se tenant par la main. Les skieurs O, font avancer les skieurs X en les tirant, puis les X font avancer les O en les tirant à leur tour, etc ... (Voir schéma ci contre)</p>	<p>Avancer ou se laisser glisser dans les traces, les yeux bandés.</p> <p>Sur le plat. Dans une légère pente. En avant. En marche arrière. Seul. Par 2.</p>
<i>Jeu en commun</i>	Sur terrain en légère montée. Sans les bâtons.		
<b>1,2, 3, Soleil !</b>	<p>Jeu de déplacement : Du bas vers le haut.</p> <p>Le meneur est placé en haut de la pente. Tournant le dos aux autres, il compte «1, 2, 3, Soleil ! » puis se retourne. Il renvoie en bas ceux qu'il voit bouger. Les autres joueurs doivent monter jusqu'au meneur en ne se déplaçant que lorsqu'il compte. Ils restent immobiles dès que le meneur se retourne.</p>		