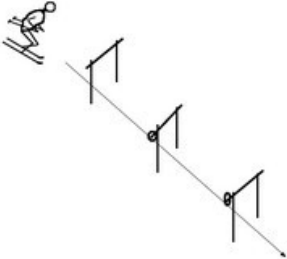


Le groupe de skieurs est partagé en 3 groupes qui passent alternativement dans chacun des 3 ateliers proposés.

Séance 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<i>Compétence travaillée</i>	Glisse, équilibre	Equilibre antéro postérieur	Propulsion
<i>Terrain</i>	Plat. Dans les traces	Descente légère Avec ou sans traces	Plat ou très légère descente. Traces.
<i>Matériel</i>	Balises	Bâtons.	Balises
<i>Consigne</i>	<p>Matérialiser à l'aide des balises une zone d'une quarantaine de mètres de long.</p> <p>La trottinette.</p> <p>Un ski dans la trace, l'autre ski à la main.</p> <p>Traverser la zone matérialisée en posant le pied au sol le moins souvent possible. Compter le nombre de posé.</p>	<p>Se baisser pour passer sous les portes sans les toucher.</p>  <p>Allonger la longueur du tunnel. Rapprocher les portes. Faire un arrêt chasse neige</p>	<p>Avec les bâtons.</p> <p>Franchir la zone entre 2 balises en comptant le nombre de poussées de bâtons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le plus de poussées.</li> <li>● Le moins de poussées.</li> </ul> <p>Adapter les poussées au terrain</p>
<p><i>Jeu en commun</i></p> <p><b>La queue du chat !</b></p>	<p>Sur terrain balisé et plat. Sans les bâtons</p> <p>Matériel : foulards</p> <p>Joueurs : 2 ou 3 chats pour 6 à 8 souris.</p> <p>Jeu de poursuite : Les chats sont reconnaissables à leur queue, un foulard qu'il ont placé à leur taille, dans leur dos. Ils doivent attraper les souris en les touchant. Celles-ci peuvent devenir chat si elles attrapent sa queue.</p>		