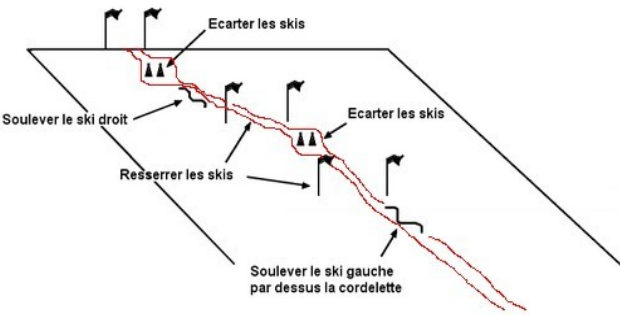


Ski de fond au cycle II

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 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
Compétence travaillée	Aisance, manipulation des skis	Equilibration	Gérer son effort
Terrain	Pente légère.	Terrain varié : plat, montées, descentes	Plan lisse. Sans bâtons Terrain balisé.
Matériel	Plots, balises, cordelettes,	Plots ou balises. Foulards	Nombreuse balle ou petit objets.
Consigne	<ul style="list-style-type: none"> Les objets sont placés de manière à forcer le skieur à écarter/resserrer/soulever ses skis. Se laisser glisser dans la pente. A chaque objet, agir en conséquence. Arrêt Chasse neige 	<p>Tracer un cheminement varié à l'aide des balises. Par 2. Un des skieurs se bande les yeux.</p> <p>Son partenaire lui fait suivre le parcours en le guidant à la voix.</p> <p>Echanger les rôles.</p>	<p>2 équipes, placées face à face de chaque côté du terrain.</p> <p>Les objets sont placés au centre.</p> <p>Ramener le plus d'objets possible dans son camp.</p> <p>On ne peut transporter qu'un seul objet à la fois</p>
Jeu en commun	Sur terrain balisé et plat. Sans les bâtons Matériel : néant		
L'épervier	<p>Au début du jeu, un skieur (l'épervier) fait face à tous les autres (les lièvres)</p> <p>Les lièvres doivent gagner le camp en face sans se faire toucher par l'épervier.</p> <p>Celui qui se fait prendre rejoint l'épervier, et lui donne la main, pour capturer les autres. (En cas de skieurs peu à l'aise, les éperviers ne sont pas tenus de se donner la main au delà de 2 skieurs.)</p> <p>Et ce jusqu'au dernier, qui deviendra épervier d'une éventuelle seconde parti</p>		
