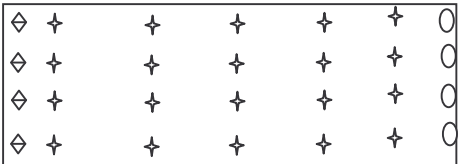
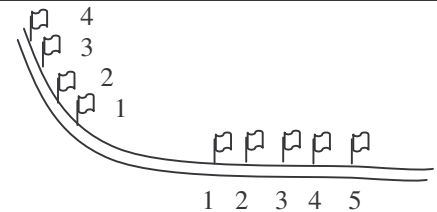


Glisser : monter, descendre S'équilibrer

On conduira les élèves à améliorer leur équilibre sur les skis en travaillant sur des changements d'appuis, en leur permettant d'augmenter la prise d'information (relever la tête), en recherchant une position plus stable et un meilleur guidage des skis.

Situation	Matériel	Terrain	Mise en situation	Remarques	Mise en place
Patinette → enlever un ski et se déplacer sans bâtons	Skis et bâtons Matérialiser la zone d'arrivée	Plat	Relais déménageur. Chaque participant ne chausse qu'un ski. Le premier joueur garde tous les bâtons. Au signal, il doit transporter les bâtons un par un au 2° joueur, qui doit à son tour les faire parvenir au fur et à mesure au 3° joueur, etc. L'équipe gagnante est celle qui a transporté le plus rapidement tous les bâtons au bout du terrain.	Il est intéressant de faire cet exercice en changeant le pied chaussé. Si l'on considère que le relais est terminé lorsque tous les participants se sont rééquipés normalement, on a alors une situation qui permet de travailler de façon ludique l'action de chausser les skis.	 <p>◇ Bâtons ✦ Équipiers ○ Zone d'arrivée</p>
La descente impossible	Fanions pour repérer les différentes zones	Pente assez longue avec traces	En partant de points de plus en plus haut dans la pente essayer d'arriver le plus loin possible. Zones de départ matérialisées dans la pente ainsi que les zones d'arrivée (terrain plat)	On peut inciter les enfants ayant peur de prendre de la vitesse à adopter la position de recherche de vitesse (l'œuf). Si cette situation est proposée sous la forme d'un jeu en équipe (essayer d'obtenir le maximum de points) on incitera les élèves à élaborer des stratégies, des choix dans la zone de départ retenue par chacun. Cette situation peut aussi être utilisée en rapport avec la propulsion (permettre une prise d'élan dans une zone définie).	
Mime		Pente faible (descente)	Par 2, l'un en bas de la pente fait des gestes. L'autre sur les skis doit, durant la descente (sans bâtons), reproduire les mimes proposés.	Cette situation venant après « la descente impossible » va inciter les enfants à se relever et à porter leur regard au loin. Par les mouvements imposés, elle permet aussi de travailler l'équilibre et les changements d'appuis.	