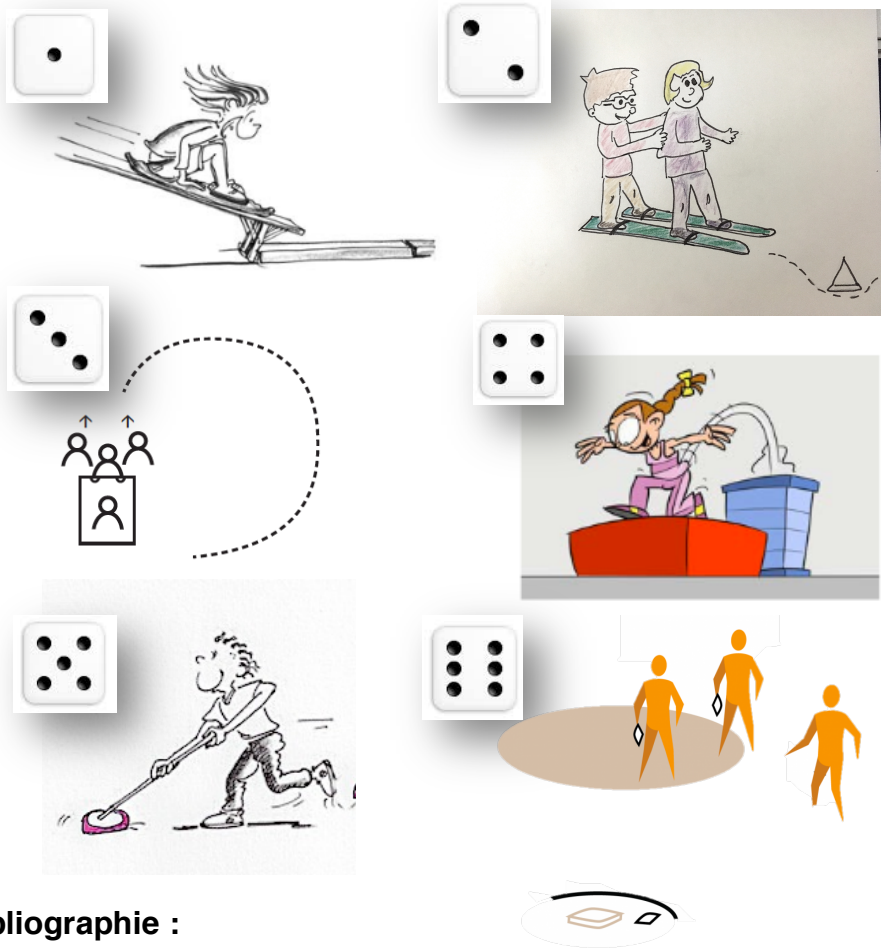


Phase 1 : Découvrir les postes



Bibliographie :

Cartes d'action swisski (fit4Future)

<http://www.fit-4-future.ch/fr/activite-physique.html>

Mobilesport

[Entraînement hors neige pour enfants](#)

Cartes d'activité du canada

<http://www.playsport.net>

Phase 2 : Exercer de manière ludique

Jeu de l'oie « JOJ2020 »

Par trois. Un élève lance le dé et déplace le pion sur la case correspondante. Chaque membre de l'équipe effectue le poste proposé.

Sur la classe, quel groupe arrivera à rejoindre la case podium en premier ?



Case bénéfique qui accélère la course en permettant de sauter des cases



Case qui retarde la course en obligeant à revenir en arrière

Matériel :

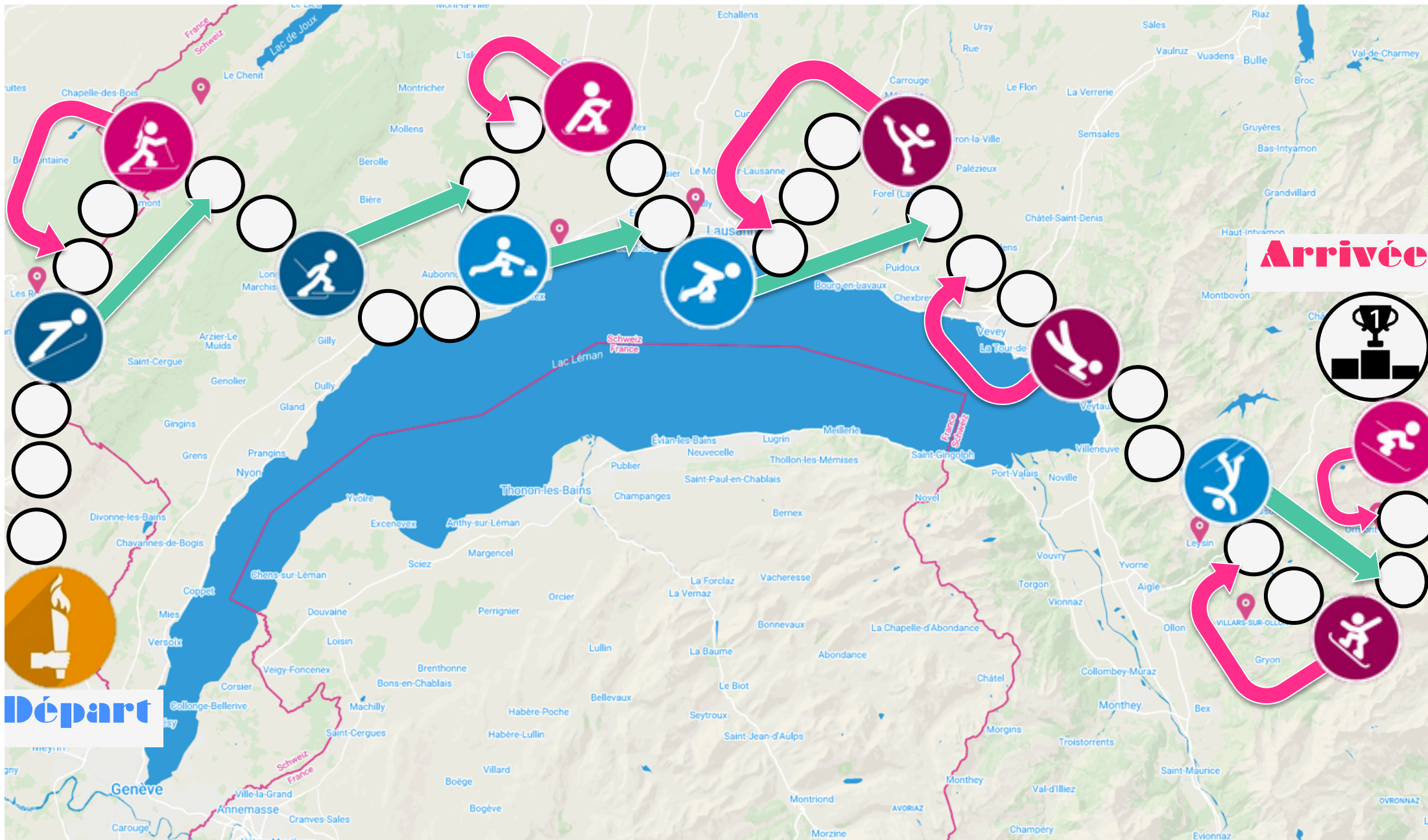
Plateau de jeu, dés, pions, matériel pour les postes.

Conseils :

En fonction de la classe (degré scolaire) choisir des postes où la sécurité restera assurée. En effet l'envie de gagner le jeu de l'oie réduit la qualité de la tâche exercée. Prévoir les postes à double afin de limiter l'attente.

Jeu de l'oie

JOJ 2020

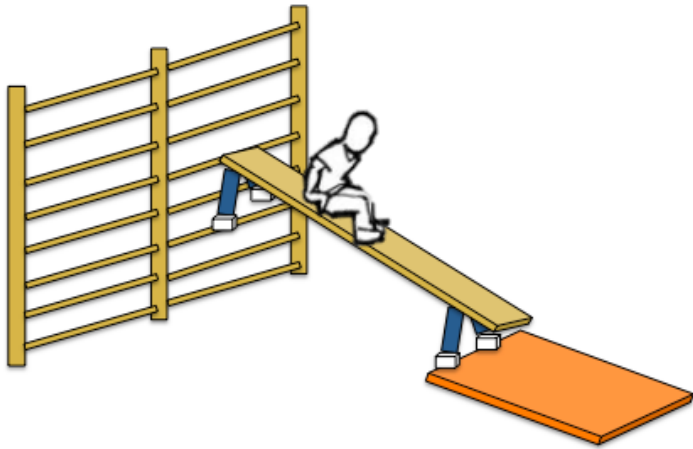


Animation pédagogique 2017-2018

Magali BOVAS

SAUT À SKI

Les enfants grimpent à l'espalier, glissent sur le banc placé obliquement et atterrissent sur le tapis.



Matériel :

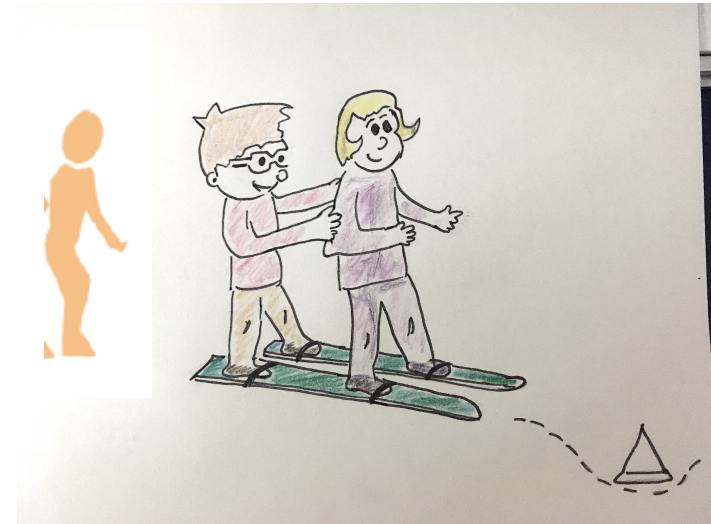
Espalier – Banc - Tapis - morceaux de moquette (tissus)

Remarque : Caler le banc avec le tapis afin qu'il ne glisse pas

SKI ALPIN

3 traversées.

Les enfants sont par deux. Ils doivent, l'un derrière l'autre, effectuer le parcours. A la fin de chaque traversée le duo change.



Remarque : Prendre des masques de ski pour effectuer ce poste

Matériel :

Cônes - Multiskis

LUGE

Trois traversées. A la fin de chaque traversée l'élève assis sur le skateboard change ! Un seul conducteur de luge.

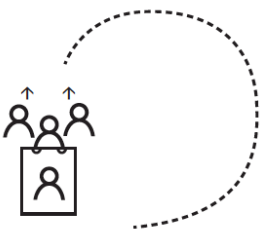


Matériel :

Skateboard

! Se référer au Guide de mesure de sécurité « Le port du casque est obligatoire »

Variante:



Un participant prend place sur la « luge » (le sac de jute), sur le ventre, le corps rigide, les deux mains sur les côtés et menton rentré. Les autres membres du groupe agrippent les coins du sac et le tirent sur le parcours.

Remarque :

Faire attention à ce que les élèves ne soulèvent pas la luge du sol.

SKI ACROBATIQUE

Les enfants effectuent différents sauts avec une réception télémark.



Matériel :

Caisson – gros tapis

Remarque :

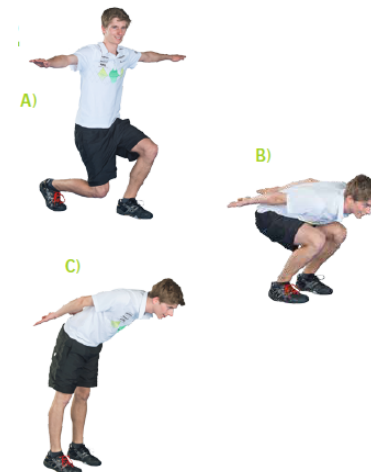
Ajouter les postures

A) réception télémark

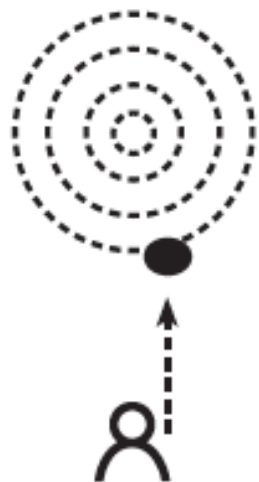
B) position de départ :

accroupi

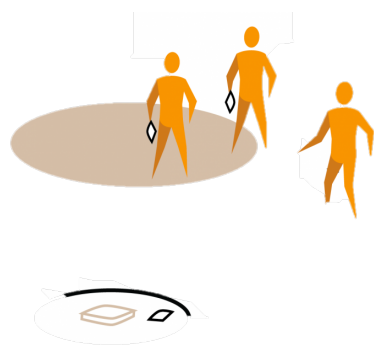
C) saut



CURLING



Tour à tour les enfants lancent leur sac de pois. Le but est que le sac s'arrête le plus près du centre de la cible.



Matériel :

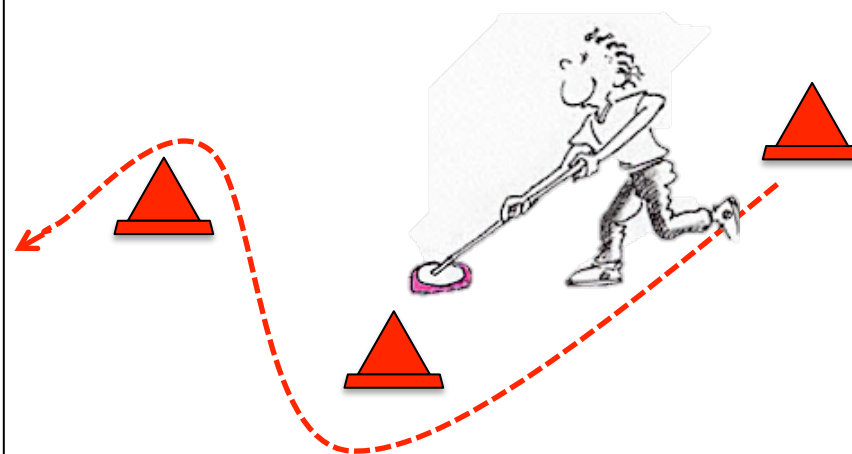
Cerceaux – sacs de pois

Variante:

Avec frisbees

HOCKEY SUR GLACE

Effectuer le slalom avec la canne suédoise.



Matériel :

Cannes suédoises – anneaux plastiques – cônes

Variante:

Avec cannes de unihockey