

Glisser / déraper

Auteurs : Isabelle Meyer et Gaëlle Rinaldi

Conditions

Durée: 45'
 Âge recommandé: Dès 5 à 10 ans et +
 Taille des groupes: De 12 à 24 élèves
 Env. du cours: Salle de gymnastique

Objectifs/But d'apprentissage

- Se familiariser avec les caractéristiques de la glisse : être en équilibre et rester tonique.

Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
15'	- faire la trottinette avec une moquette : travailler les 2 appuis	Librement dans la salle.	1 moquette par personne.					
	-2 moquettes sous les pieds, se faire tirer par un copain à l'aide d'un cerceau : debout, assis, couché et échanger les rôles	Librement dans la salle.	2 moquettes et un cerceau pour 2					
	- estafettes avec moquettes : un aller-retour en tirant son copain et inverser les rôles : assis, debout, sur les genoux.	Equipes de 4 élèves	2 moquettes, un cerceau et 2 cônes par équipe.	4	3	1	0	2
	- Tapis rampant : essayer de déplacer le plus vite possible un tapis de 16 en sautant dessus à tour de rôle jusqu'à la ligne d'arrivée.	2 équipes	1 tapis de 16 par équipe					

2

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
20'	Parcours de glisse	Par 2, suivre le parcours						
	POSTE 1 : Téléphérique et toboggan : monter assis en se tirant sur la corde jusqu'au sommet du téléphérique et se laisser glisser de l'autre côté à l'aide du toboggan.		Poste 1 : 2 bancs, une corde, moquettes de tapis, tapis de sécurité sous les barres fixes et à l'arrivée.	2	4	0	2	3
	POSTE 2 : Se déplacer avec le train dans un parcours (cônes)	Un tire, l'autre est dans le train puis changer les rôles. Prévoir deux trains pour éviter les bouchons dans le parcours.	Une grande corde, un haut de caisson, 2 éléments de roulettes (pour bancs), 1 tapis.	3	4	0	0	1
	POSTE 3 : Grimper aux espaliers et monter au sommet du tremplin. Mettre ses skis (moquettes) et glisser sur le banc. Atterrir sur ses pieds (télémark).	Le maître est à ce poste. Pour sauter plus personne ne doit être sur le tapis de chute ou sur le banc.	1 banc, moquettes, 1 gros tapis de chute.	1	2	3	1	3



	POSTE 4 : Tir à la corde : les élèves se tirent à la corde assis et/ou debout sur une moquette.	Prendre 1 moquette, faire l'exercice puis reposer la moquette au départ.	Des moquettes, une grosse corde (attachés aux espaliers ou perches).	3	4	0	1	2
--	--	--	--	---	---	---	---	---

PARTIE FINALE

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
10'	Balle à deux camps hôpital : lorsque je suis touché un copain doit me tirer à l'hôpital pour me sauver.	2 équipes, délimitation de la zone hôpital.	Sautoirs, balles en mousse.	3	3	0	0	1

Références.

- courageux, c'est mieux : 58, 60, 62
- J+S Kids exemples pratiques : pages 34-35

Explication

Physique

	Endurance - système cardio
	Renforcement musculaire
	Fortification des os
	Souplesse
	Coordination

Intensité

0	Aucune
1	Faible
2	Moyenne
3	Marquée
4	Très marquée

