

Cours glisser / 1^{ère}* à 6^{ème} année / JO d'hiver 2022 (Beijing)

Idées pour l'EPS : <https://ressources-eps-vd.ch/>

Planification cantonale : <https://ressources-eps-vd.ch/planifications/>

Cette leçon avait comme objectif, entre autres, de préparer les élèves pour les sorties à ski et d'effectuer une évaluation diagnostique dans le but d'obtenir des niveaux (approximatifs) pour former les groupes de ski pour le premier jour du camp ou de la journée à ski.

<p>Accueil (5')</p>	<p>Présentation de Bing Dwen Dwen (mascotte des JO d'hiver 2022 à Beijing en Chine).</p> <p>« En mandarin (la langue officielle de la Chine), "Bing" = la glace. Le mot symbolise aussi la pureté et la force, alors que "Dwen Dwen" signifie robuste et vivant, et renvoie également aux enfants ».</p> <p>Vidéo : https://olympics.com/fr/beijing-2022/mascotte (2min.)</p> <p><i>Quels sports faisait Bing Dwen Dwen sur la vidéo ? ...Oui, du patin à glace. Je vais vous prêter un patin et je vais vous entraîner pour devenir fort comme notre mascotte !</i></p>	<p>Image mascotte Ipad + vidéo JO Beijing</p> 
<p>Échauffement (15')</p>	<p>Forme de travail : frontale</p> <p>Mise en train : Une patinette par él. Se déplacer comme une trottinette en poussant sur une jambe. <i>FB : la patinette doit rester collée au sol. Changer de jambe</i></p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pousser 4x, lever le genou et se laisser glisser sur une jambe • Toujours en « trottinette », suivre un camarade • Toucher les 4 murs de la salle en poussant le moins de fois possible. <p>Préparation fonctionnelle : poser les 2 mains, bras tendus sur la patinette. Se déplacer en avançant avec les jambes.</p> <p><i>Différenciation (-) : lever les fesses ou faire à 4 pattes / Dif. (+) sur un bras</i></p> <p>Éducatifs Motrice : Former des groupes de 2. Un élève met les deux patinettes. Le deuxième élève se met dans le cerceau et le tient avec les mains. Il tire son camarade debout qui ne doit pas bouger les pieds. <i>FB plie les genoux et tends les bras</i></p> <p><u>Variantes</u> :</p>	<p>1 patinette par él.</p>  <p>1 cerceau pour 2 él. 2 patinettes pour 2 élèves</p> <p>Sécurité : ne pas lâcher le cerceau brusquement.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Position accroupi, assis, à genoux, de côté avec un bras (snowboard), sur un pied (ski freestyle) 	Marcher vite mais ne pas courir.
Partie principale	<p>Forme de travail : Atelier principal et secondaire (pour les 1-2^{ème}, parcours)</p> <p>Hockey sur glace ½ classe Hockey sur glace (Unihockey)</p> <p>Patinage de vitesse ¼ classe réalise le parcours par groupe de 3. 1 élève réalise le parcours et les deux autres chronométrent (chronométrer et noter son score sur une feuille, le but n'est pas d'effectuer un classement mais de motiver les élèves). Plusieurs essais possibles</p> <p>Saut à ski ¼ de la classe avec l'E pour l'évaluation diagnostique du ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réussir à glisser sur deux patinettes tirées par deux camarades sur 5 mètres, sans bouger les pieds. - Glisser sur deux bancs inclinés et sauter sur un tapis de 16. Atterrir en équilibre sur les deux pieds. <p><i>Différenciation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sans l'aide de l'enseignant-e</i> - <i>Avec saut + demi-tour</i> 	<p>Cannes de unihockey, 2 buts et bancs couchés latéralement pour séparer la salle</p> <p>Chronomètres ou I pads + feuille de résultats 4 piquets, cordes à tirer /dédoubler le parcours</p>   <p>2 bancs, 2 caissons, 2 patinettes, 2 tapis de sol et 1 tapis de 16</p>
RAC	<p>Utiliser l'imaginaire des enfants et leur faire mimer qu'ils sont en apesanteur avec notre mascotte comme sur la fin de la vidéo pour effectuer un retour au calme avec des mouvements lents. « Observez la planète Terre et l'espace ».</p> <p>Pour les plus petits, dire au revoir à Bing Dwen Dwen. Pour les plus grands, enrichir la culture sportive des élèves en amenant plus d'informations sur les JO d'hiver.</p>	

**Cette leçon a été testée avec succès avec des élèves de la 1^{ère} à la 6^{ème} année en adaptant évidemment quelques éléments. La partie principale de la leçon peut être transformée en parcours avec les mêmes activités (slalom unihockey dans une ½ salle + lever la balle par-dessus 2 piquets couchés pour les plus grands, poser la canne, enfiler 2 patinettes, se tirer à la corde, effectuer le saut à ski et résonance. A vous de réinventer, bien du plaisir ☺*

Échantillon de moquette + 2 ouvertures au cutter + sangle velcro (longue) pour skis

