

PREPARATION SKI



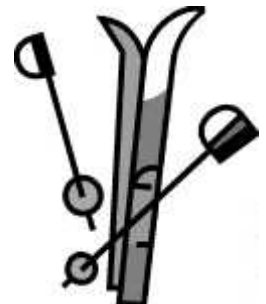
Le Pionnier

THEME : PREPARER LES ELEVES A LA SAISON DE SKI / CAMP DE SKI**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
 - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec notre corps sur des skis
 - o Prendre consciences des muscles qui sont mis à contribution dans la pratique des sports de neige
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
 - o Savoir se déplacer avec un équipement différent (moquettes => ski ; fanion => télési)
 - o Savoir s'orienter dans l'espace avec des skis (moquettes) aux pieds
- **Se mouvoir :**
 - o Glisser sur différentes surfaces, que ce soit seul ou à plusieurs
 - o Tenir en équilibre sur des objets instables afin de favoriser l'apprentissage des sports de neige
 - o Effectuer les mouvements clés des sports de neige (élévation/abaissement, rotation, bascule/angulation)
- **Participer à une action collective :**
 - o Collaborer et s'entraider pour réussir au mieux les exercices en toute sécurité

ECHAUFFEMENT : JONGLAGE & ECHAUFFEMENT EN MUSIQUE*Durée : 20 minutes*Déroulement : Jonglage (*en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement*)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et effectuent les exercices suivants :
 - o Avec deux balles, une dans chaque main :
 - Lancer une balle après l'autre en l'air 10 fois
 - Lancer une balle après l'autre contre le mur 10 fois
 - Echanger les balles d'une main à l'autre en l'air 10 fois
 - Echanger les balles d'une main à l'autre contre le mur 10 fois
 - o Avec deux balles dans la même main :
 - Jongler avec deux balles dans la même main avec une balle de chaque côté 10 fois
 - Jongler avec deux balles dans la même main, mais en les faisant passer l'une sur l'autre 10 fois
 - Lancer les balles sous la jambe et en rattraper une dans chaque main 10 fois
 - Lancer les balles derrière le dos et en rattraper une dans chaque main 10 fois
 - o Avec trois balles :
 - Essayer de jongler le plus longtemps possible à trois balles sans les laisser tomber 10 fois



Déroulement : Echauffement en musique : « Moi j'aime skier... » (Chorégraphie : Sandra Alder-Gillet)

- Les élèves se positionnent sur quatre lignes, en quinconce, face à l'enseignant afin de voir au mieux les mouvements
- Les élèves effectuent les mouvements en même temps que l'enseignant :
 - o 0'' à 18'' : Enfiler l'équipement (chaussures => 3 boucles, Casque, Lunettes, Veste, Gants, Abonnement)
 - o 8 temps : Courir sur place avec bras en avant et en arrière
 - o 8 temps : Courir en avançant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Courir en reculant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Jambes écartées => jambes serrées
 - o 8 temps : Courir sur place avec bras en avant et en arrière
 - o 8 temps : Courir en avançant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Courir en reculant avec bras en avant en arrière
 - o 16 temps : Jambes écartées => jambes serrées avec mvts bras
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 8 temps : En position chasse-neige & parallèle en « sautant »
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 4 temps : Angulation des genoux (patiner)
 - o 8 temps : Courir sur place avec bras en avant et en arrière
 - o 8 temps : Courir en avançant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Courir en reculant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Jambes écartées => jambes serrées
 - o 8 temps : Courir sur place avec bras en avant et en arrière
 - o 8 temps : Courir en avançant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Courir en reculant avec bras en avant en arrière
 - o 8 temps : Jambes écartées => jambes serrées avec mvts bras et 360°
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 8 temps : En position chasse-neige & parallèle en « sautant »
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 8 temps : Pousser en ski de fond avec sauts verticaux (quatre)
 - o 4 temps : Angulation des genoux (patiner)
 - o 16 temps : Pas de patineur avec mouvements de bras
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 8 temps : En position chasse-neige & parallèle en « sautant »
 - o 8 temps : En position de schuss avec mouvements sur les côtés
 - o 8 temps : Pousser en ski de fond avec sauts verticaux (quatre)
 - o 4 temps : Angulation des genoux (patiner)
 - o 268 temps : TOTAL => 67 phrases musicales

Matériel :

- 72 balles de jonglage
- Chaîne stéréo et musique « Moi j'aime skier »

PARTIE PRINCIPALE : PREPARATION AUX SPORTS DE NEIGE (Ski)

Durée : 60 minutes

But :

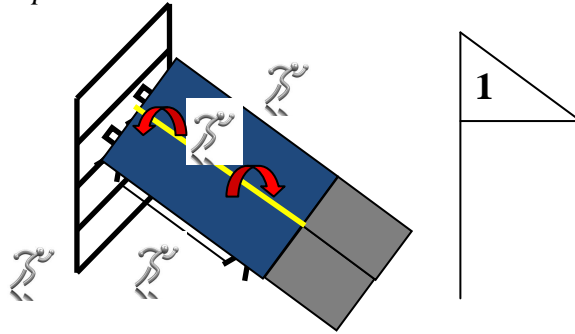
- Permettre aux élèves de travailler les différents mouvements clés en salle (angulation/bascule, élévation/abaissement, rotation)
- Travailler de manière ludique et décontextualisée la préparation physique spécifique pour les sports de neige
- Préparer un camp de sports de neige

Exercice n°1 : Glisser – « Alors ça glisse... »

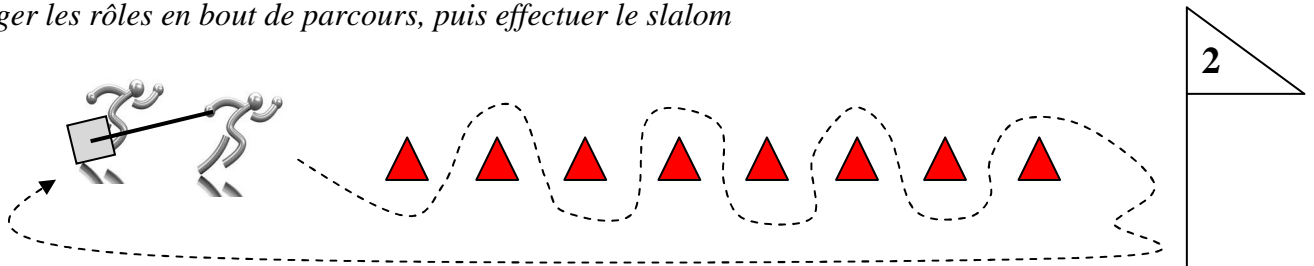
- Les élèves prennent chacun une paire de moquette et se répartissent dans la salle
 - 1) Moquettes sous les pieds, avancer un pied après l'autre en glissant (ski de fond)
 - 2) Moquettes sous les pieds, reculer un pied après l'autre en glissant (ski de fond)
 - 3) Moquettes sous les genoux, les élèves se tirent vers l'avant avec les bras tendus
 - 4) Moquettes sous les genoux, les élèves se tirent vers l'arrière avec les bras tendus
 - 5) Moquettes sous les pointes de pieds, les élèves se déplacent en « V » en avançant les mains et bras tendus
 - 6) Moquettes sous un seul genou, les élèves font la course pour traverser la salle en se poussant à l'aide de la jambe libre et des deux mains au sol
 - 7) Moquette sous un seul pied, les élèves effectuent un tour complet sur place (360°) : bras écartés => bras serrés
 - 8) Moquette sous les pieds, écarter et serrer les jambes (position de chasse-neige). On peut aussi essayer d'avancer ainsi
 - 8) Par équipe de 2, un tireur (avec une corde à sauter) et 1 « skieur », les élèves traversent la salle le plus rapidement possible
 - 9) Par équipe de 2, un tireur (avec une corde à sauter) et 1 « skieur » qui s'élève et s'abaissent en alternance le long du parcours
 - 10) Par équipe de 2, un tireur (avec un cerceau) et 1 « skieur » qui essaie de tourner sur lui-même le long du parcours
 - 11) Par équipe de 2, un tireur (avec un cerceau) et 1 « skieur » qui « skie » entre les piquets
 - 12) Par équipe de 4, trois tireurs et 1 « skieur », les élèves doivent tourner le plus rapidement possible autour d'un cercle
 - 13) Tous les élèves essaient de tirer l'enseignant autour du cercle (prévoir une corde assez longue pour 24 élèves)

Poste n°1 : Descente du gros tapis

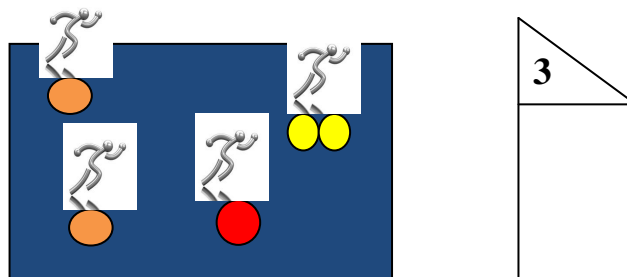
- Les élèves descendent le gros tapis en effectuant des bonds (angulation/bascule) de droite à gauche de la corde tirée au milieu du tapis
- Les deux-trois autres élèves présents au poste surveillent la « descente » de leur camarade, notamment en « assurant » les côtés du tapis

**Poste n°2 : Le télési**

- Les élèves sont par groupe de 2
- Un élève a une moquette sous chaque pied, alors que l'autre le tire à l'aide d'un fanion serré entre les jambes à l'image d'une assiette (sur les téléskis)
- Echanger les rôles en bout de parcours, puis effectuer le slalom

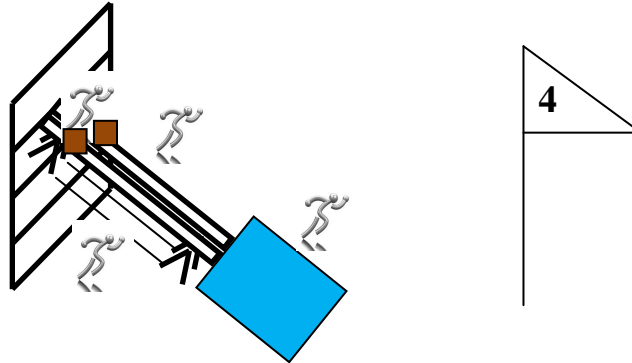
**Poste n°3 : L'équilibriste**

- Les élèves sont en équilibre sur les ballons de tailles différentes disposés sur le gros tapis (40 cm)
- Le but est de tenir le plus longtemps possible en équilibre sans tomber
- Echanger de ballons ou de rôles dès que l'on tombe (élèves qui surveillent)

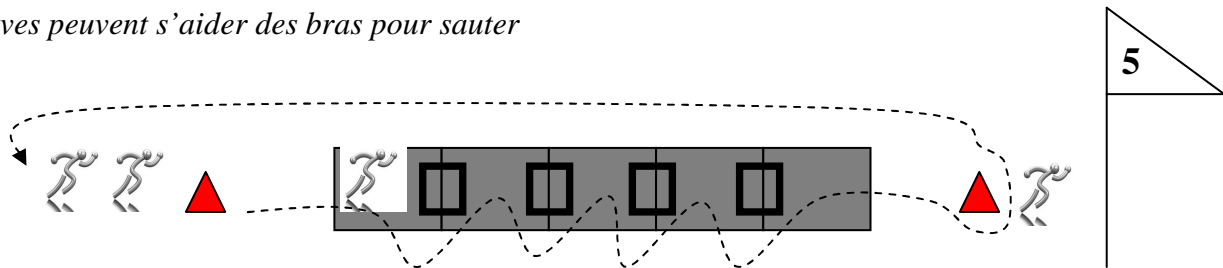


Poste n°4 : La glisse infernale

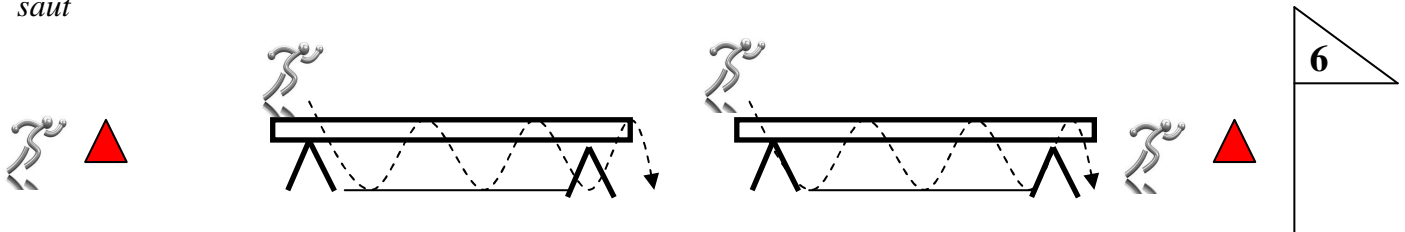
- Les élèves sont en position fléchie, avec une moquette sous chaque pied en haut du banc, et se tiennent aux espaliers. Ils descendent ensuite en restant en équilibre sur les bancs
- Les autres élèves veillent à ce que le « descendeur » reste bien sur les bancs
- **Variante** : Descente en position debout

**Poste n°5 : Sauter les caissons**

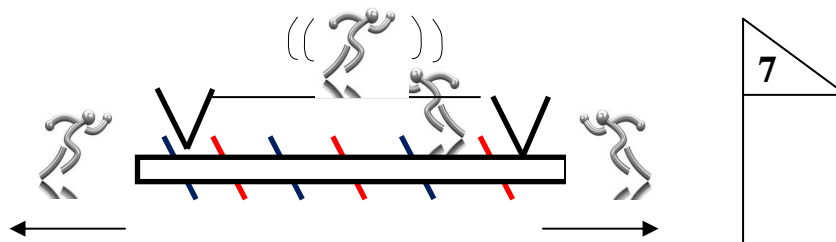
- Les élèves doivent sauter les éléments de caisson (1 élément) disposés le long du parcours en effectuant un appui pieds joints entre chaque élément (sauts bondissants)
- Les élèves peuvent s'aider des bras pour sauter

**Poste n°6 : Saut alterné sur banc suédois**

- Les élèves effectuent des sauts alternés (pied droit, pied gauche) sur le banc suédois
- Lorsque le pied droit est sur le banc, le pied gauche au sol, échanger ensuite les pieds en faisant un petit saut

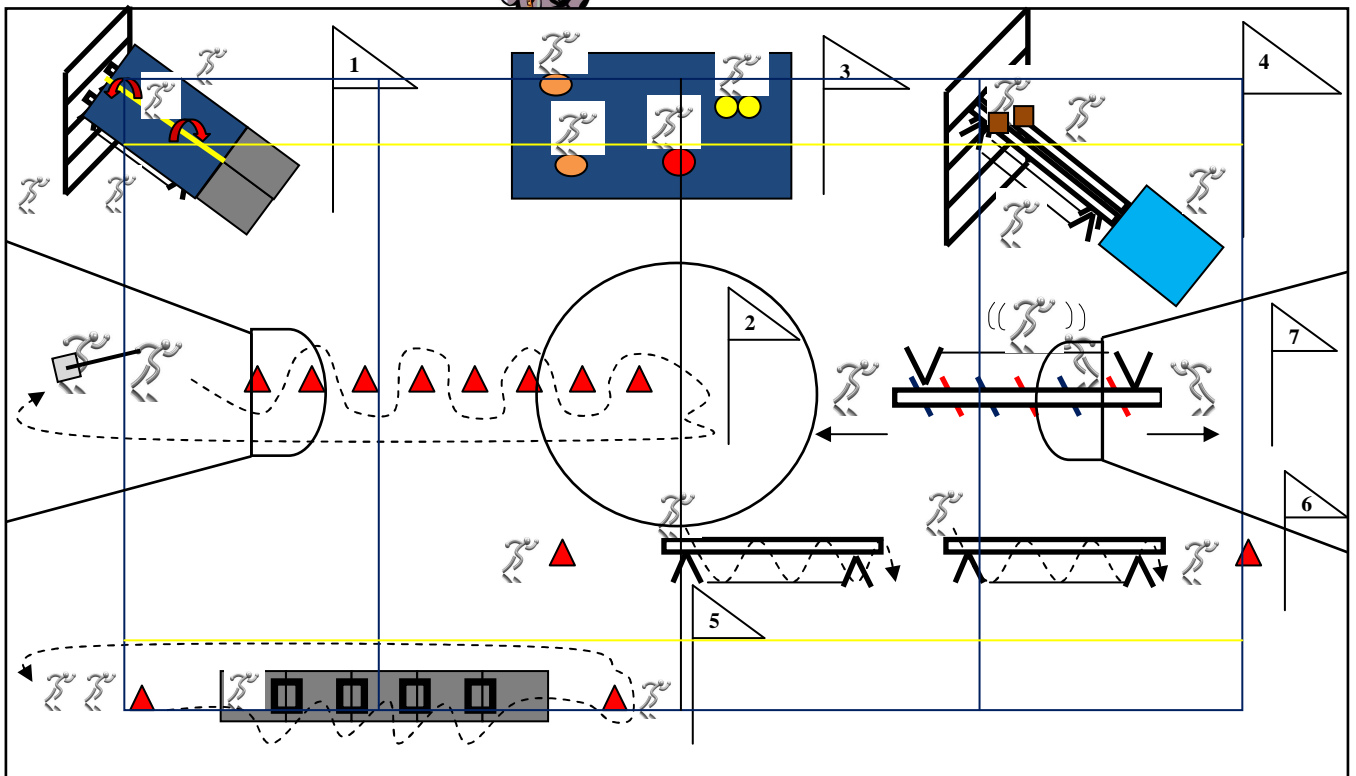
**Poste n°7 : Le banc instable**

- Un élève se positionne debout sur un banc suédois retourné
- Le banc est installé sur des piquets en bois ou barres de skipping afin de le faire bouger de manière horizontale
- Deux élèves se placent à chaque extrémité et font bouger « lentement » le banc afin de travailler l'équilibre de l'élève sur le banc. Un quatrième élève peut « assurer » la sécurité de l'élève sur le banc



Matériel :

- 12 cerceaux
- 12 piquets
- 6 barres (de skipping) ou piquets
- 7 bancs suédois
- 20 cônes ou assiettes
- 12 cordes à sauter
- 48 moquettes
- 7 tapis de sol (8 cm)
- 4 éléments de caissons
- 2 gros tapis (40 cm)
- 2 tapis moyen (16 cm)
- 4 ballons de tailles différentes
- 1 corde de tiraille
- 1 pompe pour gonfler les ballons
- 1 chronomètre

**RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON**

Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

DUREE TOTALE : 85 minutes

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.