

ATELIER SKI ALPIN

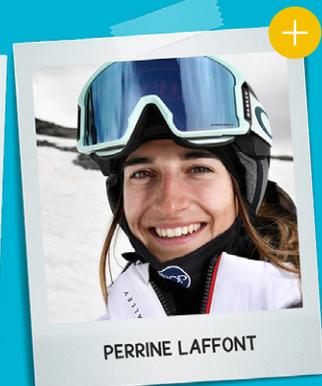
pour les maternelles



POURQUOI UN ATELIER SKI ALPIN – SAVOIR ROULER ?

Le ski alpin est une discipline olympique qui demande plusieurs qualités pour réussir. Il est facile de faire du lien entre cette discipline et la pratique du Savoir Rouler. Les deux disciplines demandent des qualités d'équilibre et de concentration. Le port du casque dans les deux activités est également une nécessité voire une obligation pour pouvoir pratiquer en toute sécurité.

DES SKIEUR(SE)S FRANÇAIS(ES) CÉLÈBRES



© : Getty - Daniel Kopatsch - Lionel BONAVENTURE / AFP -

NOTRE PROPOSITION SKI ALPIN – SAVOIR ROULER

OBJECTIFS

- Apprendre à maîtriser son freinage.
- Apprendre à anticiper un changement de direction.
- Apprendre à varier les positions sur le vélo et/ou trottinette.

BUT

- Réaliser plusieurs ateliers permettant de progresser en équilibre et sur la maîtrise de son vélo et/ou trottinette.

MATÉRIEL

- Pour réaliser les ateliers : cônes, coupelles.
- Pour pratiquer l'activité : vélos, trottinettes, casque.



Activité réalisable
avec des enfants
à Besoins Éducatifs
Particuliers.





DÉROULEMENT

Atelier 1

Acrobat'draisienne !

- Les draisienne sont au sol, dispersées dans la cour. Au signal, choisir une draisienne, l'enfourcher et la tenir en équilibre. L'enfant stabilise sa draisienne, mains sur les poignées, pieds au sol. Reposer la draisienne en douceur.
- En dispersion, les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient une draisienne à la main. Au signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté de la draisienne. La draisienne ne doit pas tomber lors du déplacement.

Varier les consignes de déplacement devant / derrière, en ne tenant que la selle, à une seule main, passer par-dessus pour les élèves les plus à l'aise.

Atelier 2

Tout Schuss - Lever les pieds pour laisser la draisienne rouler

- Les élèves sont sur leur draisienne.
- Prévoir un espace en ligne droite, comportant deux zones : une zone de prise d'élan et une zone de glisse en équilibre.
- Traverser l'espace de jeu en restant sur la draisienne, sans que les pieds touchent le sol.
- Les prises d'élan peuvent se faire par une poussée simultanée ou alternative des pieds, et aussi en légère pente ascendante ou descendante avec arrêt naturel.

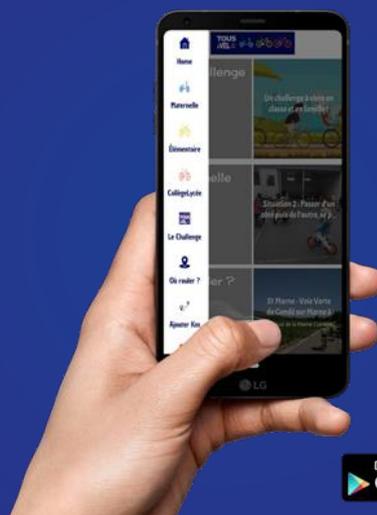
Atelier 3

1,2,3 draisienne !

- Les enfants sont positionnés sur leur draisienne en ligne face à l'enseignant, les uns à côté des autres à une distance de 20m environ.
- Au signal de l'enseignant qui dira 1,2,3 draisienne, les enfants doivent avancer vers lui pendant le temps où il/elle dit la consigne 1,2,3 draisienne.
- À la fin de la phrase, les enfants doivent stopper leur déplacement. Si un enfant continue à avancer, il lui sera demandé de revenir sur la ligne de départ.
- Après plusieurs consignes successives 1,2,3 draisienne, l'élève qui rejoint l'enseignant remporte l'épreuve. L'enfant peut ensuite prendre la place de l'enseignant dans la prise de parole.



TÉLÉCHARGER L'APPLICATION
 TOUS À VÉLO AVEC L'UGSEL
 EN SCANNANT LE QR CODE
 CI-DESSUS



DES CONTENUS PÉDAGOGIQUES

A VIVRE AVEC LES MATERNELLES
 ET LES ÉLÉMENTAIRES SUR LA
 BASE DU PROGRAMME NATIONAL
 DU SAVOIR ROULER À L'ÉCOLE

UN CHALLENGE ET DES DÉFIS

A VIVRE AU COLLÈGE ET AU LYCÉE MAIS
 ÉGALEMENT EN FAMILLE DURANT L'ÉTÉ

DES PARCOURS,
 DES PARTENAIRES,
 POUR PRISE EN MAINS DE VÉLO À
 L'ÉCOLE ET EN FAMILLE

