



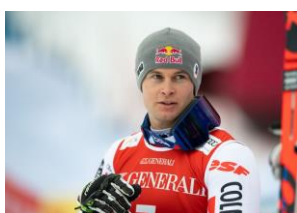
ATELIER SKI ALPIN

SAVOIR ROULER 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 2 disciplines demandent des qualités d'équilibre et de concentration. Le port du casque dans les 2 activités est également une nécessité voire une obligation pour pouvoir pratiquer en toute sécurité.

DES SKIEUR(SE)S FRANÇAIS(ES) CÉLÈBRES



Alexis Pinturault



Clément Noel



Tessa Worley



Perrine Laffont

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 nécessaire selon l'organisation choisie :

Pour réaliser les ateliers : cônes, coupelles

Pour pratiquer l'activité : vélos, trottinettes, casques



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.

Varié 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 l'enseignant pendant le temps où il/elle dit la consigne 1,2,3 draisienne.

A 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



Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers



Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique

Plus de contenu grâce à notre application dédiée au Savoir Rouler à Vélo



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



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

UN CHALLENGE ET DES DÉFIS
À VIVRE AU COLLÈGE ET AU LYCÉE MAIS ÉGALEMENT EN FAMILLE DURANT L'ÉTÉ

DES PARCOURS, DES PARTENAIRES,
POUR FAIRE UN SAISON DE VÉLO À L'ÉCOLE ET EN FAMILLE



Disponible sur
Google play

Disponible sur
App Store