



ATELIER SKI ALPIN

SAVOIR ROULER POUR LES CYCLES 2 & 3

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 : Jacques à ski a dit

En demi-groupe, les élèves évoluent sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins. Au signal de l'enseignant(e) précédé par « Jacques à Ski a dit », et seulement à cette condition, les enfants exécutent la consigne :

Jacques à Ski a dit « roulez » / Jacques à Ski a dit « stop » / Jacques à Ski a dit « descendre du côté droit »
 Jacques à Ski a dit « descendre du côté gauche » / Jacques à Ski a dit « posez le vélo au sol »
 Jacques à Ski a dit « levez la main gauche » / Jacques à Ski a dit « levez la main droite » / Jacques à Ski a dit « Je pose la main sur mon casque » / A vous d'imaginer d'autres consignes en fonction de l'habileté des élèves.



Atelier 2 : Le slalom gênant !

La zone d'atelier est partagée en 6 couloirs de 3m de large sur 60m de long. Dans chaque couloir, 2 cônes sont placés respectivement au départ puis à 30m et à 40m. Une coupelle, à 60m du départ, indique l'endroit du demi-tour.

Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un piéton. Chaque enfant effectue 6 à 10 répétitions à vélo et 6 à 10 répétitions à pied (ils inversent les rôles tous les 2 passages).

Consigne au piéton : « Tu te places debout au milieu du couloir, à hauteur du cône des 40m et face à ton camarade cycliste. Quand ton camarade arrive en roulant au niveau du cône situé à 30m, tu lèves le bras droit ou le bras gauche. » Consigne au cycliste : « Tu roules au milieu du couloir et tu contournes ton camarade du côté où il a levé le bras. » « Tu continues jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ. »

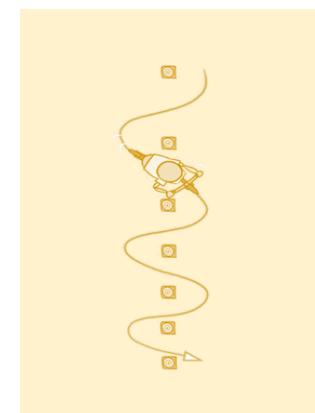


Atelier 3 : Le Slalom olympique

Sur une ligne droite d'environ 20m, l'enseignant(e) met en place un slalom simple à l'aide de cônes. Les cônes sont espacés les uns des autres d'environ 1,50m (voir schéma).

Le but du jeu est d'effectuer le slalom complet sans renverser les cônes et sans poser le pied à terre.

Chaque enfant effectue 2 séries de 3 à 5 passages ; la 1ère série permet de se familiariser avec l'exercice. Pour la 2ème série, l'enseignant(e) pourra chronométrer chaque passage et mettre en place un système de pénalités de la manière suivante : 1 cône touché ou renversé : 2'' de pénalité — Pied à terre : 5'' de pénalité. Variante : Vous pouvez organiser l'atelier sous forme de course de slalom parallèle (2 slaloms identique côté à côté). 2 élèves partent à votre signal, le 1^{er} qui termine le slalom rapporte 1pt à son équipe. Poser un pied au sol est éliminatoire.



Variantes : Les ateliers peuvent être réalisés avec des trottinettes.



 Activité réalisable avec des enfants à Besoins Éducatifs Particuliers.



TELECHARGER 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 PARTENARIATS,
POUR PRÉPARER UN MARATHON DE VÉLO À
L'ÉCOLE ET EN FAMILLE



Disponible sur
Google play

Disponible sur
App Store