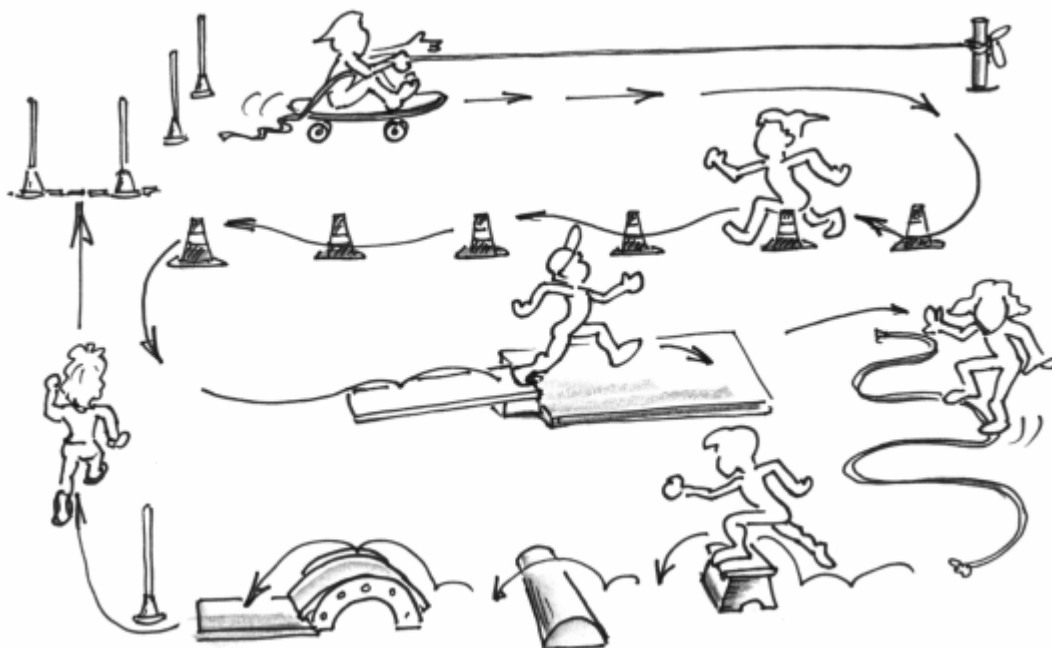


Bouger plus à l'école enfantine – Séquence guidée: Entraînement de ski

Cet exercice sous forme de circuit en plein air implique plusieurs schémas moteurs: tirer, courir, se tenir en équilibre, sauter en contrebas, marcher latéralement, sautiller, courir vite.



Lors des hivers sans neige, les idées attractives dans le froid et l'humidité s'avèrent plus difficiles à trouver. Ce circuit propose six activités en lien avec le ski:

- Départ: entre deux piquets.
- Télési: en équilibre sur la planche à roulettes, se tracter le long de la corde.
- Slalom: courir entre les cônes ou piquets.
- Tremplin: en équilibre sur la planche, sauter le plus loin possible.
- Slalom géant: courir latéralement en suivant la corde posée au sol comme un long serpent.
- Cross: franchir différents obstacles.
- Descente: «schusser» (courir vite) en direction de l'arrivée.

Remarques

- Trouver du matériel résistant aux intempéries que l'enseignant ou les enfants peuvent installer facilement pour former un circuit attractif.
- L'enseignant détermine la durée de «l'entraînement de ski» selon la situation, ou il laisse les enfants décider eux-mêmes.

Matériel: Quatre piquets, une planche à roulettes, deux grandes cordes, env. six cônes, une planche et un billon de bois, divers obstacles

Source: Renate Dummermuth, Brigitte Ischer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO