

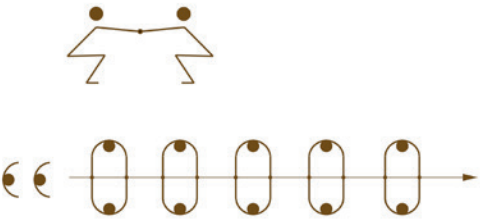



Exercices	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Course de ski (stimulation du système cardiovasculaire) Sous forme d'histoire: «Le skieur prend ses skis sur l'épaule et se dirige vers la télécabine. Il se met à courir pour ne pas la rater. Il entre dans la cabine mais il y a foule (les élèves se croisent dans tous les sens). Une fois en haut, il court vers le départ. Il serre ses boucles (jambes tendues) et c'est parti: départ en pas de patineur en poussant sur les bras pour gagner de la vitesse, position de recherche de vitesse, courbe à gauche, puis à droite, sauts, petites bosses, plaque de glace (qui le secoue), retour à la position de schuss, etc. A l'arrivée: grand cri et bras en l'air pour fêter le meilleur temps.»</p>	<ul style="list-style-type: none"> En cercle, les élèves écoutent une histoire de skieur racontée par le moniteur. Ils se mettent à sa place et imitent les mouvements décrits par le moniteur. 	
<p>Rotations avec partenaire (aspect physique) Par deux: les athlètes se tiennent les mains et tournent sur eux-mêmes dans les deux sens, sans se lâcher les mains. Variante <ul style="list-style-type: none"> Enjamber les mains, sans lâcher prise. </p>		
<p>Mobilité avec partenaire (aspect physique) Par deux, assis face à face, jambes écartées, dos droit. Les élèves se tiennent par les mains et se tirent légèrement vers l'avant à tour de rôle. Variante <ul style="list-style-type: none"> Danse des cosaques: par deux, chacun tient la jambe de son camarade avec une main. Les deux sautillent en rond, puis ils changent de jambe et de sens de rotation. </p>		
<p>Renforcement avec partenaire (aspect physique) Par deux, dos à dos, les coudes accrochés. Fléchir les genoux, s'asseoir et se relever. D'abord à pieds joints, puis sur une jambe.</p>		

Exercices	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Planche avec partenaire (aspect physique) Un élève est couché sur le dos. Le second lui soulève les pieds à une hauteur d'env. 20 cm. Le premier reste bien gainé. Soulever un ou les deux pieds. Variante • Lâcher les pieds du camarade.</p>		
<p>Tunnel humain (aspect physique) Des duos se tenant par les mains sont alignés pour former un tunnel. Les deux derniers à chaque fois lâchent prise et passent sous le tunnel (en courant ou en rampant). Ils se placent à l'autre extrémité et se redonnent les mains.</p>		
<p>Piste de haies (parenté technique) Par deux, en position accroupie, les élèves unissent leurs mains pour créer une haie. Alignés, les duos forment une piste de haies. Le duo de derrière lâche prise et franchit les haies pour se replacer tout devant. Remarque: Respecter une distance suffisante entre les «haies».</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schéma d'organisation (pdf)
<p>Saute-mouton en appui sur les avant-bras (activation, parenté technique) Entre deux cônes sont placés cinq cônes distants de cinq mètres chacun. Le premier coureur (A) part en sprint. Lorsqu'il atteint le premier cône, il se place en appui sur les avant-bras. Lorsqu'il est en place, le coureur B démarre, passe par-dessus A et se met dans la même position que lui au deuxième cône, etc. Lorsque tous les cônes sont occupés, les coureurs restants vont jusqu'au bout du parcours. Lorsqu'ils sont tous parvenus à l'arrivée, le coureur A se lève en premier et court jusqu'à l'arrivée, suivi ensuite des coureurs B, C, D et E jusqu'à ce que l'équipe complète ait atteint l'arrivée. Quelle est l'équipe la plus rapide?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cônes