




Thème 3 « à la montagne » avec le livre *Marc le guide de montagne* (Mark Seaton)

1-2P

3P

5P

<p>5. J'ai grimpé à différents engins.</p> 	<p>7. Aux espaliers, j'ai grimpé...</p>  <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> en me déplaçant horizontalement<input type="checkbox"/> en attrapant un sautoir au sommet des espaliers<input type="checkbox"/> en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)	<p>CM23/5.15</p> <p>Effectuer un parcours d'agilité sans poser les pieds au sol.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>
--	--	---

Activités

Echauffement :

La danse de Pigloo (Moi j'aime skier) : <https://www.youtube.com/watch?v=i4y0FsYnrS0>

Couplet : se préparer à la journée : s'habiller et remplir son sac à dos. Une élève démontre un mouvement sur place (sans matériel), les autres l'imitent. Le suivant répète le mouvement puis en ajoute un autre et ainsi de suite.

Refrain : suivre les mouvements de l'enseignant

Lever les deux bras en l'air, pointer avec les pouces son torse puis mouvements de ski de chaque côté (2 fois)

Marcher en avant sur 3 temps, shoot avec le pied sur le 4ème temps puis marche en arrière et pousse avec le pied comme patinette sur le 4^{ème} temps (2 fois)

Ou La course aux mots : Des lettres sont dispersées à divers endroits. Les élèves essaient de toucher le plus vite possible toutes les lettres d'un mot (p. ex. altitude, montagne, alpinisme, chamois, escalade, grimpeur) en sautant par-dessus les journaux posés par terre. Plus facile : Toucher toutes les couleurs apparaissant sur une image plutôt que des lettres

Renforcement : Chaque exercice est à faire pendant 20 secondes suivies de 10 secondes de repos

Le coucou c'est moi : pour être sûre que les secouristes ne t'oublient pas, fais-leurs signe. Les bras et jambes forment un i, puis un X puis un i....

La marche enneigée : pour marcher longtemps dans la neige il faut s'entraîner (montée de genoux)

La chaise manquante : il y a trop d'invités dans le chalet ? Grâce à cet exercice tu sauras faire ta propre chaise (dos contre mur)

La bûche : avant de dévorer la bûche glacée il faut lui rendre hommage : garde ton corps bien raide, pointe des pieds et avant-bras posés par terre (gainage)

Le portage de sac : fentes avant (sans que le genou touche le sol)

2^{ème} partie : Faire 4 équipes

Choisir 2 postes (Installation à l'aide des fiches du dossier)

Variante « oser » : Escalade dans la brume. Les enfants tentent de faire activité avec un oeil fermé (Pas de pression de temps ni de performance)

Variante « coopérer » : les enfants se lient l'un à l'autre (tenir anneau ou corde) et essaient d'avancer.

Prévoir 1 activité avec peu de matériel (la dédoubler)

Saut à l'élastique pour exercer l'agilité, parcours unihockey pour exercer vitesse, parcours sans dessus-dessous pour l'endurance.... (fiches SwissSki)

Retour au calme : Les enfants tiennent une corde à sauter avec un grelot, ils doivent marcher en équipe (encordée) sans faire du bruit.

Organisation

Matériel : Musique ou lettres imprimées



Autres idées de 1^{ère} partie sur le thème excursion en montagne :

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/bonnes-pratiques-formes-fondamentales-de-mouvements-parcours-excursion-en-montagne/>

Matériel : découper et plastifier fiche mise en place du dossier



Tournus entre les postes : Poste A « agrès »
- Poste facile B – Poste C « agrès » – Poste facile B bis (essayer de faire un meilleur score que lors du 1^{er} passage)

Matériel : 1 corde à sauter + 1 grelot pour 4 à 5 élèves