

L'HIVER EN SALLE DE GYMNASTIQUE

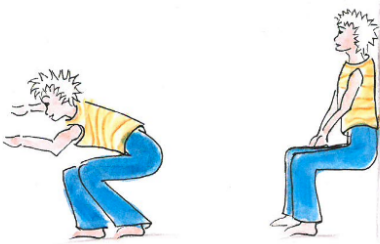


MISE EN TRAIN *avec*

L'école bouge

Série spéciale « Sports d'hiver avec Andri Ragetti »
(Disponible jusqu'au 5 mai)

Avant de descendre en salle de gymnastique... LA CHAISE



Tous les élèves se tiennent debout le dos contre un mur. Au signal de l'enseignant, tout le monde se met en position accroupie le dos contre le mur, les jambes et les cuisses formant un angle droit. Le film d'une descente sur une piste de ski est diffusé simultanément.

<https://www.youtube.com/watch?v=QugRmeAaKvk>

En salle...LA LUGE



Les élèves sont assis et tiennent les chevilles de celui étant derrière. Comme s'ils participaient à une course de luge imaginaire, tous les élèves bougent en suivant les consignes sans cesse changeantes qui sont données par l'enseignant : « virage à droite/gauche », « zig-zag », « ralentir avec les mains/pieds » ou « freinage d'urgence ».

LA BANQUISE



Les enfants reçoivent une page de journal qu'ils placent sur leur poitrine. Grâce à leur vitesse de course, la page reste plaquée contre le corps. Idem avec la page pliée en deux, puis en trois, etc. Qui court assez vite pour que la feuille pliée en quatre ne tombe pas?

LES PINGUINS en retour au calme Les élèves forment des groupes de quatre à sept. Les membres d'un groupe se tiennent (comme des pingouins) sur un « bloc de glace » composé de feuilles de journal collées les unes aux autres. L'élève restant se place à côté d'eux et, tel le soleil, déchire petit à petit des morceaux de journal. Pour ce faire, il peut demander aux pingouins de lever un pied mais n'a pas le droit de les pousser. Les pingouins essaient de rester en groupe sur le bloc de glace le plus longtemps possible. Si l'un d'eux tombe à l'eau, il échange sa place avec l'élève qui joue le rôle du soleil.



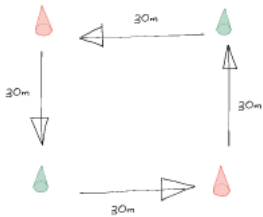
Le travail avec des journaux a son revers : les morceaux de papier qui jonchent le sol. Lancer le défi suivant: « Quel est l'aspirateur le plus puissant capable de récolter un maximum de déchets? »

ENTRAINEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE *avec*

SWISSski

Source : <https://www.swiss-ski.ch/fr/a-propos/formation/materiel-pedagogique/>

COURSES



Comme avec un feu de signalisation, effectuer l'exercice à chaque fois du cône vert (partez !) jusqu'au cône rouge (stop !). Ensuite, marcher de façon relâchée jusqu'au prochain cône vert.

1. *Sautillements* : Sautiller en balançant les bras.

⚠ Rester droit, hanches tendues, regarder droit devant et gagner le tronc.

2. *Sauts de course* : Réaliser un bond puissant sur l'avant du pied en restant en l'air le plus longtemps possible. Faire quelques pas de course puis bondir en s'appuyant sur l'autre jambe.

⚠ Etirement de la hanche, buste légèrement incliné vers l'avant, engagement des bras, gainage du tronc

3. *Course à reculons* :

⚠ Dérouler le pied de la base des orteils jusqu'au talon.

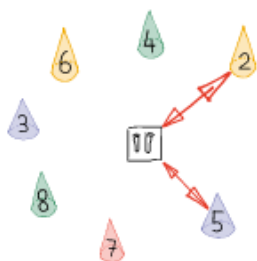
4. *Sauts latéraux* : Effectuer des sauts sur le côté tout en gardant le buste perpendiculaire à la direction de la course.

⚠ La posture du corps est droite, le tronc est gainé.

RÉACTION

Placer au milieu des cônes. Courir le plus vite possible vers le cône cité par son partenaire puis revenir au centre.

🏃 8 à 12 courses



EMPILER LES CÔNES

N°1 : Sur le ventre, lever le buste et poser un par un les cônes situés à droite et à gauche sur le cône du milieu, jusqu'à ce que les 5 cônes soient empilés. Remettre ensuite tous les cônes sur les côtés.

N°2 : Idem se mettre en appui facial

🏃 Faire une courte pause et répéter 2x l'exercice.

⚠ Contracter les fessiers pendant toute la durée de l'exercice N°1
Garder le dos et le bassin bien droits, le buste reste dans l'axe pour l'exercice N°2.

ARC-EN-CIEL

Pencher le buste légèrement en arrière et passer les cônes d'un côté à l'autre de son corps pour les empiler, puis les remettre dans leur position de départ.

🏃 Faire une courte pause – répéter 2x

⚠ Maintenir toujours les jambes au-dessus du sol.
Garder les jambes immobiles ou les déplacer dans la direction opposée.



TELESKI



Activité

Debout sur un morceau de tapis (skis), les enfants se tractent vers l'avant grâce à une corde fixe (aux espaliers par exemple).

Variante

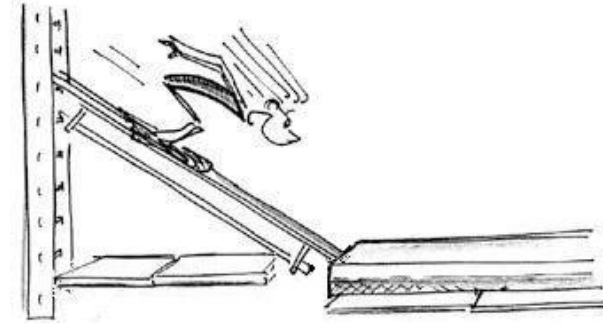
A tient les rênes, debout, jambes fléchies sur un morceau de tapis. **B** tracte son camarade.



Matériel

Morceau de tapis, corde

SAUTA SKI



Activité

Glisser sur les bancs en position debout et sauter sur le tapis.



L'enseignant ou deux élèves (un de chaque côté) assurent l'enfant lors de sa glissade.

Matériel

Morceaux de tapis, deux bancs, tapis de protections, gros tapis de réception.

L'ASCENSION DU CERVIN




Activité

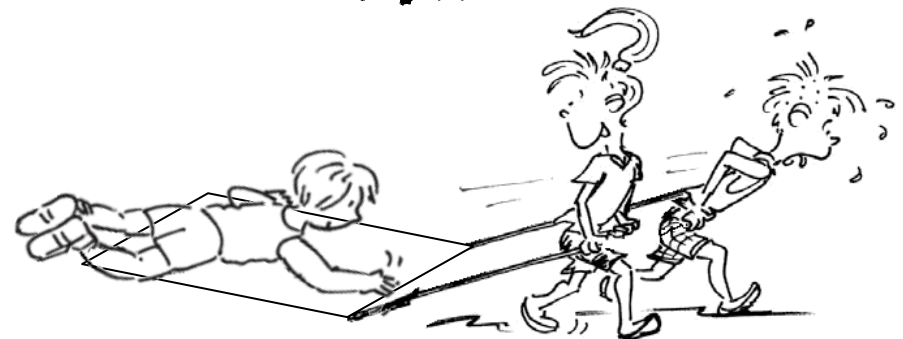
A l'aide de corde Escalader le Cervin (gros tapis) et parvenir au sommet.

Matériel

Gros tapis (ou tapis 16cm), espaliers, cordes, tapis de protection.

 **Fixer le tapis aux espaliers à l'aide de cordes**

LUGE



Activité

A s'allonge à plat ventre sur le drap, **B** et **C** le tractent.

Matériel

2 cordes nouées aux coins du drap (ou sac de joute)

SAUT AEROBATIQUE



Activité 228 202 94

A prend son élan en courant sur un banc suédois. Il saute sur le mini-trampoline et effectue une figure simple en étant toujours en extension.

 **Ne pas faire de rotations !**

Matériel

mini-trampoline, gros tapis et banc

CHUTE DU BONHOMME



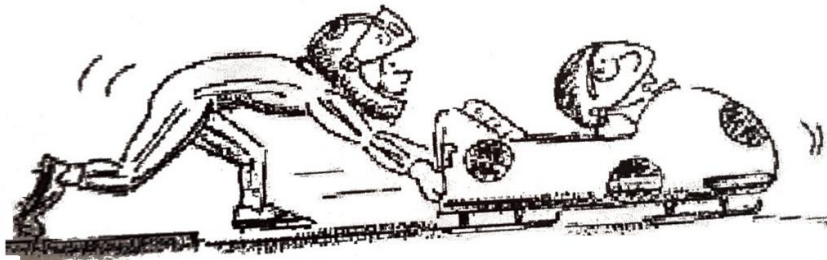
Activité

Le banc est appuyé contre un gros tapis redressé sur « la tranche » sur sa longueur. 4 élèves, debout sur le banc, s'appuient contre le tapis en ayant les bras en y. Au signal, se laisser tomber en avant. Relever le tapis et recommencer.

Matériel

1 banc, 1 gros tapis  **Ne pas se mettre trop près d'un mur**

BOB



Activité

A et B poussent C et D, assis dans leur bob (chariot de petits tapis). L'équipage doit slalomer entre des cônes munis de petites balles au sommet. Attention ! La course sera gagnée si aucune petite balle ne tombe!

Matériel

Chariot de tapis avec uniquement 1 seul petit tapis dessus, cônes et petites balles

BOULE DE NEIGE



Activité

A se met dans le tapis pour faire une roulade, B donne l'impulsion au cerceau.



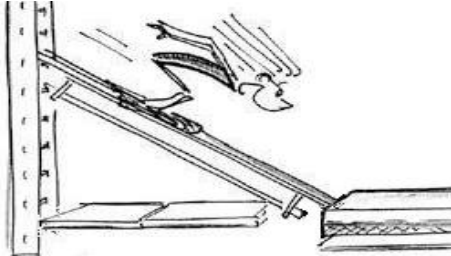
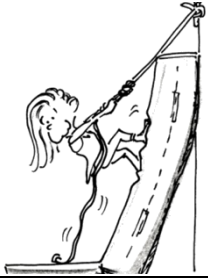


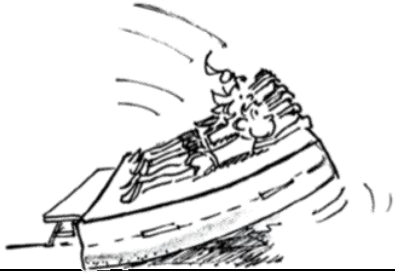
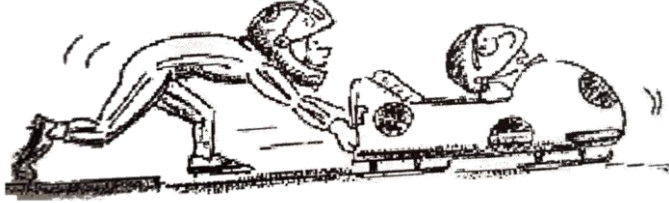

Matériel

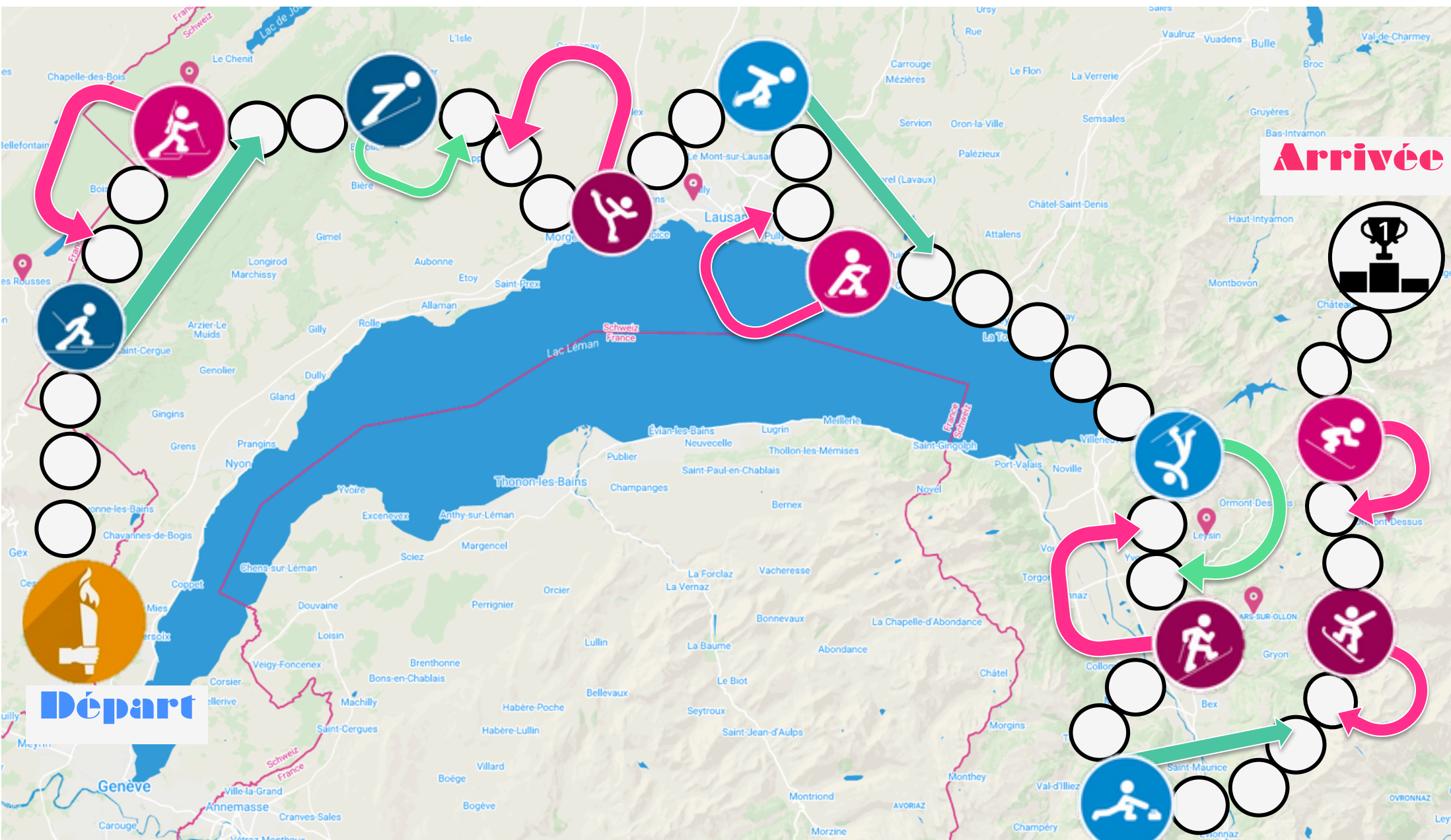
Petit tapis, 2 cerceaux






Jeu à 4 postes.
Joker à découper et à placer
sur les postes à éliminer.



1	 OU 
2	 OU 
3	
4	 OU 
5	
6	



 La classe est divisée en 4 équipes.
 Un élève de l'équipe lance le dé et déplace le pion sur les cases du jeu. Chaque membre de l'équipe effectue ensuite le poste correspondant au chiffre du dé (tableau). Quel groupe arrivera à rejoindre la case podium en premier ?

-  Case bénéfique qui accélère la course en permettant de sauter des cases
-  Case qui retarde la course en obligeant à revenir en arrière