

Première journée de ski (Évaluation du niveau des élèves)

Groupe 1 : débutants (n'ayant jamais fait de ski)

Activités (dans l'ordre)	Mise en œuvre	matériel	objectifs	remarques
Connaître son matériel	Expliquer et donner le nom des différentes parties du matériel utilisé par les enfants ainsi que les termes aval et amont.		Connaître le vocabulaire spécifique	Cette étape est rapide car elle aura été vue en classe.
Chute !	Demander aux élèves de tomber et d'essayer de se relever seuls. Puis, expliquer (ou faire montrer par un élève) comment se relever facilement (lever les jambes, mettre les skis parallèles, sur le côté, ramener son corps à l'avant des skis et se relever, de côté par rapport à la pente). Rappeler comment chuter sans se blesser (côté, et pas en arrière, ni en avant).		Savoir chuter et se relever seul, sans peur	Répéter l'exercice plusieurs fois
Les patinettes	Placer les plots sur une ligne perpendiculaire à la pente, distants de 2 m. Les élèves font le tour de cette ligne sur un ski. Puis, ils doivent faire le tour avec le moins de « pas » possible. Ils vont ainsi glisser sur leur ski. On répète le tour mais en changeant de ski. On organise un relais avec deux équipes.	10 plots	Appréhender le mouvement de glisse sur un seul ski	
Cavalier en selle	Les élèves se mettent par deux et se disposent derrière un plot (formés en cercle, au milieu duquel se trouvent des objets). Au signal, le cavalier passe sous le bras de son cheval, fait le tour du cercle, fait le tour de son cheval et va chercher un objet au milieu. Le dernier, sans objet, a perdu.	10 plots + 5 objets	Se déplacer sur les deux skis	Voir fiche de préparation Si les élèves en ont besoin, compléter avec le jeu du béret, épervier passez...
Circuit aménagé	Aménager un circuit avec pente faible (glisse), plat (marcher) et montée (canard ou escalier). Les élèves s'approprient le circuit dans un premier temps en enchaînant glisse, marche et montée.	10 plots, bâtons	Glisser, marcher, monter en ski.	
ramassage	Chaque élève glisse et ramasse les plots en se baissant.	Corde, plots, bâtons	Se baisser en glissant.	Cette activité peut compléter le circuit aménagé.