

Des jeux de ski de fond pour la maternelle

<i>Se déplacer</i>	<i>glisser</i>
<p>★ <u>Laisser une trace</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • par 2, le 1er se déplace dans la neige et laisse une trace que le suivant doit suivre. <p>★ <u>Avancer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les petits taquins : les enfants suivent le meneur qui peut : changer de trace, passer un obstacle, changer de direction, s'arrêter. <p>★ <u>Changer de direction</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • changer de trace au signal, au repère... • faire un slalom <p>★ <u>freiner, s'arrêter</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ski reste dans la trace, l'autre hors du rail, spatule près de l'autre, talon écarté. 	<p>★ <u>Jeux de courses</u> :(sans décoller ses skis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bérêt • épervier • 1,2,3 soleil • lions et gazelles • les 4 coins: • chat <p>★ <u>jeux de trains</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • par 3, 2 enfants sans skis tirent le troisième avec leurs bâtons. • La chenille : 2 enfants glissent l'un derrière l'autre en se tenant par les bâtons, les hanches... • le tunnel : chaque couple forme un tunnel avec ses bâtons. 2 enfants passent dessous puis forment le tunnel à la suite. (jeu possible en relai)

<i>s'équilibrer</i>	<i>s'équiper</i>
<p>★ <u>Jeux d'équilibre</u> :(légère descente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'aveugle : descendre la pente les mains sur les yeux • les jumeaux : descendre 2 par 2 en se donnant la main ou en tenant le bâton • les échassiers : descendre sur un seul ski • conserver son équilibre en : s'accroupissant, touchant la neige, touchant ses étriers, ses talons, en ramassant des objets au sol... • alterner sa position: se grandir, se fléchir en attrapant un objet en hauteur puis en passant sous un tunnel. • 2 par 2 : descendre en se faisant des passes de ballon (varier les types de passes et les objets) • glisser en soulevant alternativement un ski pour franchir des obstacles placés sur les rails. 	<p>★ <u>Se chausser</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « le 1er chaussé » : au signal, chausser ses skis et aller récupérer ses bâtons plantés un peu plus loin. • Relais navette : & paire de ski par équipe de 4 ou 5 enfants : Le 1er fait le tour d'une balise et revient au départ où il donne ses skis au 2nd... (entraide possible)