Jeux de neige USEP

Cycle 1

Jeux de neige cycle 1

Description :

- Classe entière sur chaque atelier
- 3 activités différentes par rencontre
- 1 zone ludique de glisse
- Durée de chaque atelier d'environ 45 min
- Lieu : espace adapté à la pratique du ski de fond et de la raquette
- Matériel : ballon, chasubles, coupelles, cônes, lattes, arceaux, piquets, luges, bobs, sacs, raquettes…

But de la rencontre : réaliser les 2 ou 3 ateliers proposés : randonnée en raquette, atelier biathlon, jeu collectif ainsi que la zone ludique de glisse

Les ateliers :

1) Randonnée à ski :
   - Découverte du matériel
   - Parcours par équipe de 6 enfants

2) Atelier Biathlon :
   - Parcours de biathlon sur 1 petit anneau avec divers lancers et tour de pénalité.

3) Jeux collectifs :
   - Les lapins dans la clairière

4) Zone ludique de glisse :
   - Matériel à disposition pour faire de la glisse sous toutes ces formes : sac, bob, pelle, ski, …avec des objets ou non.

Les rotations :

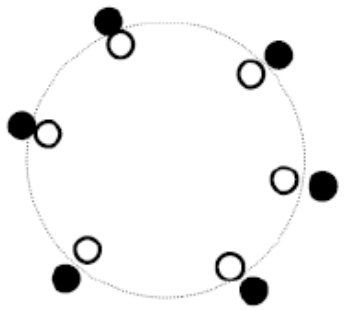
- Les classes seront regroupées par groupe (A, B, C, D…) avec un programme défini pour la journée.
- Chaque atelier durera environ 45 min.
- Chaque groupe tournera en même temps selon l'organisation prévue dans le planning de la journée.
- Une pause d'1 heure pour le repas du midi est prévue.

Les encadrants :

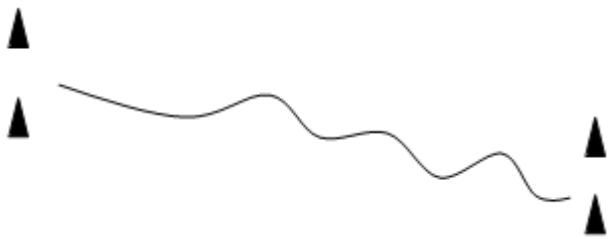
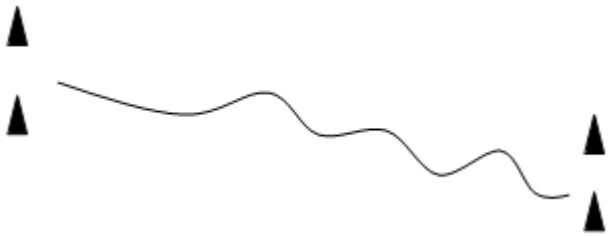
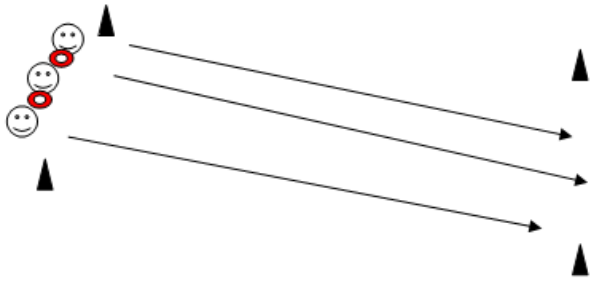
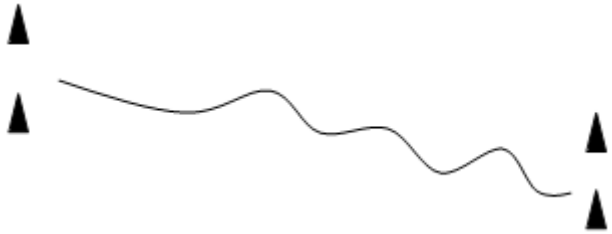
- Les groupes seront accueillis par un responsable de l'activité. Chaque enseignant sera disponible pour animer avec le responsable les différents ateliers.
- Les parents présents seront les bienvenus sur l'encadrement aussi.
- Des bénévoles et animateurs USEP seront présents pour aider au bon déroulement de la journée.
- Chaque enseignant restera avec sa classe pendant toute la durée de la rencontre USEP.

Présentation des ateliers

Jeux collectifs :

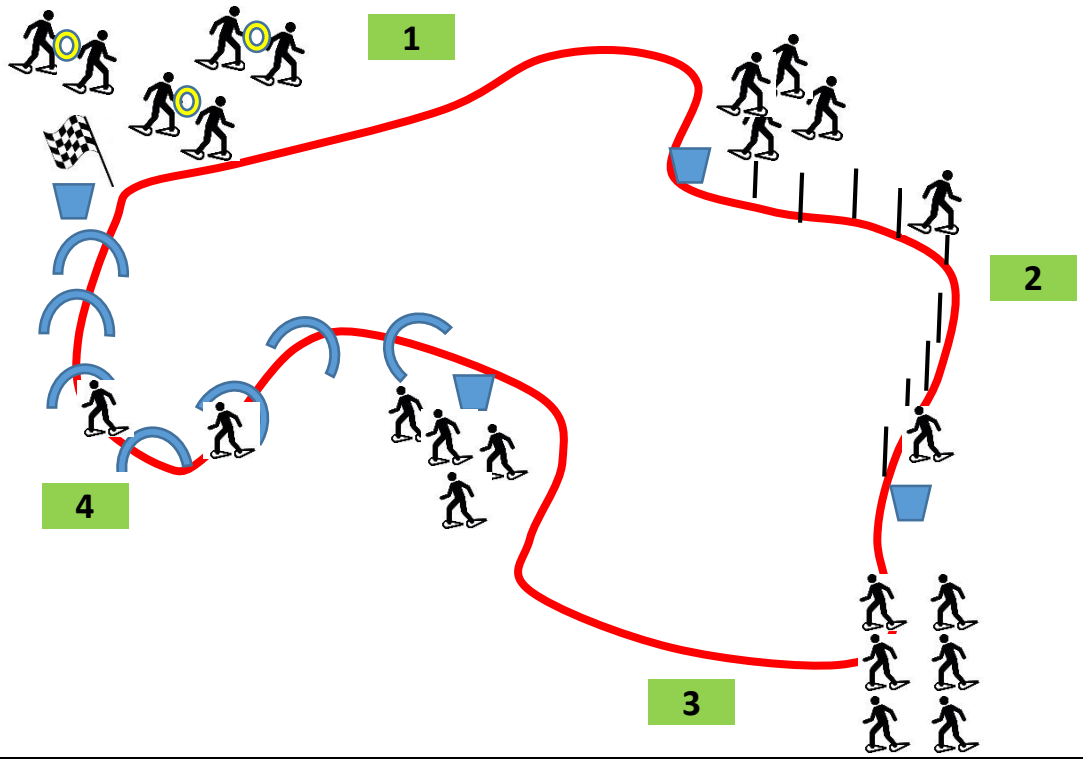
Les lapins dans la clairière 	Terrain plat. Les élèves sont répartis par 2 sur le cercle. Un élève devant debout jambes écartées. Un enfant derrière à plat ventre ou accroupi. But du jeu : réaliser un tour de cercle en revenant sous son arbre en tentant de ne pas être le dernier. L'Enseignant donne le sens de rotation SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre) ou SAM (sens des aiguilles d'une montre). Au signal, chaque élève sort de dessous son arbre, se déplace en étant efficace autour du cercle et revient sous son arbre. Le dernier arrivé casse son arbre et s'assoit à ses côtés.

Jeux de Glisse :

Descendre la piste en luge 	**Descendre la piste en bob** 
Descendre la piste en ski 	**Descendre la piste en sac** 

Parcours randonnée

Parcours de Randonnée à raquette cycle 1



Explication des ateliers raquettes.

1) Découvrir le matériel :

- Se chausser, essai de marche, essai de course

2) Parcours en raquettes : on sépare les élèves en 4 groupes égaux.

Sur la partie 1 : parcours en raquettes par 2 en tenant un cerceau

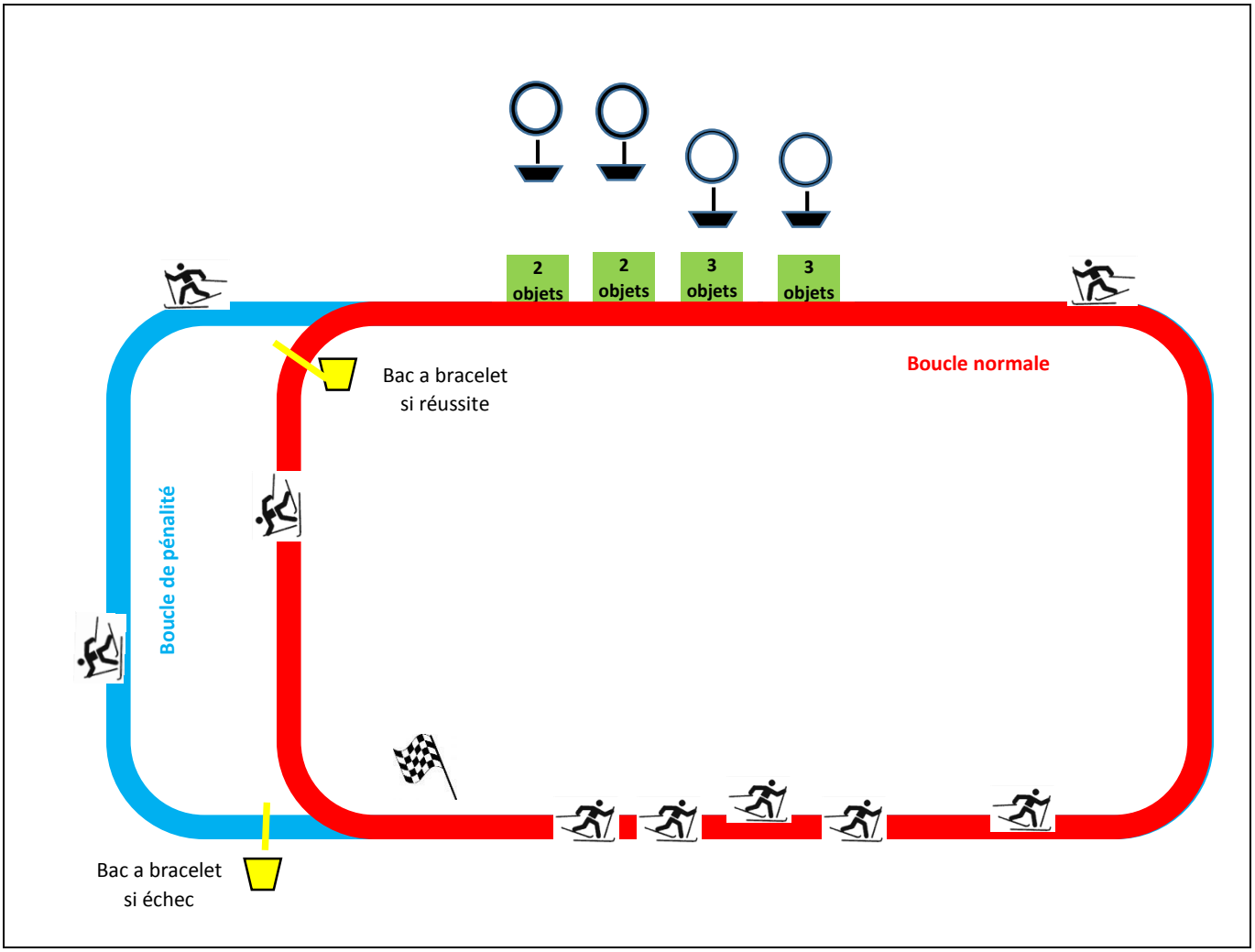
Sur la partie 2 : parcours slalom en raquettes entre les piquets

Sur la partie 3 : parcours sprint en raquettes par 2 ou 3 élèves

Sur la partie 4 : parcours en passant sous les arceaux situés sur la piste

A chaque Bac , il faudra prendre l'objet de sa couleur à rapporter au responsable de l'atelier en fin de randonnée

Parcours biathlon



Atelier Biathlon :

Sur un anneau tracé avec allongement pour la pénalité

Avec 4 tapis zones de lancers

Une zone de départ

Un temps de jeu : 6 minutes

L'équipe part dans la zone (un enfant par plot pour éviter le bouchon), skie sur l'anneau et arrive à la zone de lancer :

- L'enfant choisit le lancer facile : 3 objets dans le cerceau vertical à 2 m
- L'enfant choisit le lancer plus difficile : 2 objets dans le cerceaux vertical à 3 m

S'il réussit ,on lui met un bracelet et il continue de skier sur son anneau.
S'il ne réussit pas , il part skier sur la boucle plus longue et reçoit son bracelet après cette distance supplémentaire.

Au signal sonore , les enfants s'arrêtent ; On compte les bracelets de l'équipe .