

PRÉPARATION POUR L'ACTIVITÉ SKI DES ÉLÈVES

Avant la 1^{ère} sortie (et entre 2 sorties pour ceux qui sont dans le projet journées) :

- **Interrogation les élèves par des questions « efficaces » pour la constitution rapide de groupes relativement homogènes :**
 - Avez-vous déjà skié ?
 - Combien de journées ? Avec qui ?
 - À quel âge ?
 - Sur quelles couleurs de pistes ?
 - Avez-vous pris des tapis ? des remontées mécaniques ?
 - Savez-vous faire du roller ?

- **Préparation corporelle des élèves par des activités telles que roller et/ou des jeux :**
 - Tomber / Se relever les pieds serrés, attachés...
 - Rouler sur le dos jambes en l'air, faire des bascules droite / gauche.
 - Faire vivre des sensations d'appuis. Mettre le poids du corps et en faire ressentir les effets : droite/gauche/devant/derrière ; genoux verrouillés/déverrouillés ; plier/déplier ; descendre/monter.
L'objectif est de faire sentir les répercussions sur la position du buste et de prendre conscience des liens pieds/genoux/bassin/épaules, pour parvenir à un équilibre sur des skis.
Des jeux de déplacements de glissements avec ou sans cerceaux : différents pas (homolatéral/controlatéral), chassés, « carioca », « skipping » (cf. internet), bondissements...
 - Par la suite, il sera envisagé de travailler sur l'enchaînement de toutes ces actions sur des circuits.

- **Exploitation du document Glisse Pas Perso et de prévention des risques solaires.**