

ATELIER 1 : Quitter volontairement son appui, se déplacer sans appui

Prendre des informations pour prendre un départ autonome (compétence générale)

Pour les 3 situations: Durée 20 min

CONSIGNES DE DEPART:

"Partir quand le précédent est passé sous le 2^{ème} portique"

Situation 1 :

Par vague de 2, à partir d'une ligne de départ :

- Passer sa chaise sous chacun des 3 portiques en la lâchant puis la récupérer pour rejoindre le portique suivant. Se déplacer seul pour aller la récupérer
- Revenir au départ en passant par le slalom

Situation 2 :

Par vague de 2, à partir d'une ligne de départ :

- Passer sa chaise sous chacun des portiques en la lâchant
- Une fois le portique franchi, **faire le tour de sa chaise sans la tenir.**
- La récupérer pour continuer le parcours

Situation 3:

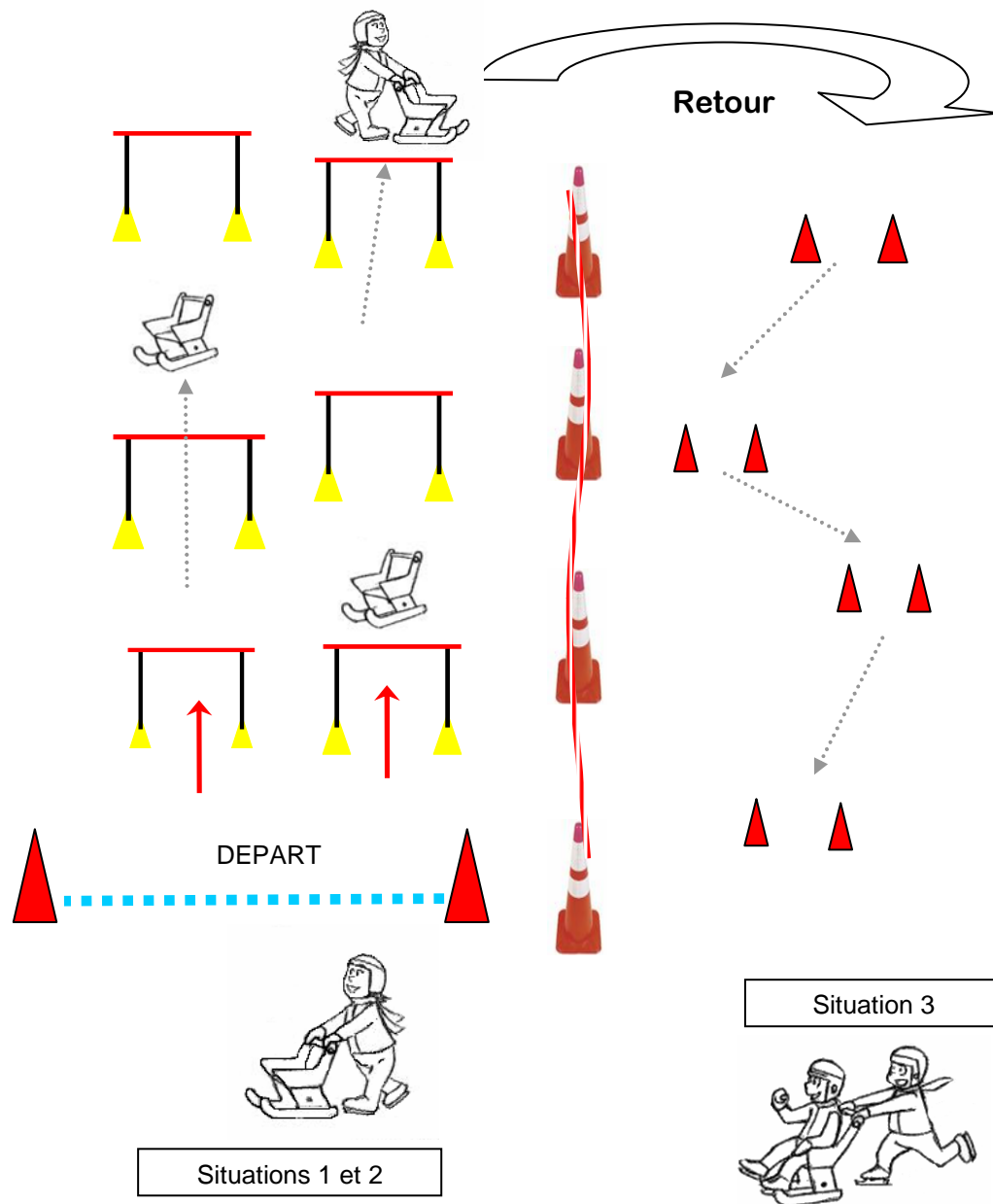
2 par chaise: 1 pousseur + 1 passager

- Passer la chaise sous chacun des portiques
- Une fois le portique franchi, **changer de rôle**
- Refaire l'exercice au portique suivant
- Revenir au départ en passant par le slalom



Recommandations:

L'enseignant veillera à ce que le lâcher de chaise se fasse sous chaque portique



ATELIER 2 : *Se déplacer en contrôlant ses déséquilibres*

Situation 1 *Durée : 5 min*

avec ou sans la chaise au choix suivant le niveau de l'élève

- Au départ, prendre dans la caisse un ballon, le porter dans la deuxième caisse située à une dizaine de mètres.
- Revenir par un slalom entre les plots.

Situation 2 *Durée : 15 min*

(avec ou sans la chaise au choix de l'élève)

Par équipe de 2 :

- Au départ, un ballon pour 2, rejoindre le premier plot
- S'arrêter de chaque côté du plot et s'échanger le ballon
- Passer au plot suivant et refaire un échange
- Au dernier plot revenir par les cerceaux en faisant un tour complet autour de chacun d'eux.
- Refaire le parcours avec un ballon d'une autre couleur

Recommandations:

L'enseignant se placera de préférence dans l'alignement de plots pour vérifier que les consignes sont bien respectées et rappeler aux élèves de faire le tour complet de chaque cerceau.

La présence d'un accompagnateur sur la glace peut être bienvenue pour le ramassage des ballons qui pourraient se disperser.

