JEUX OLYMPIQUES D'HIVER 2014 !

Echauffement : former des équipes de 4 !

1. Les cartes des différents pays sont réparties dans la salle. Chacun va en chercher une et élèves qui ont la même carte se mettent ensemble.

2. Ils forment un cercle et s'échauffent : chaque élève donne 2 idées d'échauffement . (tourner les bras, les poignets, sauter sur place etc…) Et tout le groupe s'exécute !

Partie principale : monter les postes

Montrer les postes et expliquer en montrant l'exemple avec des élèves.

Chaque élève reçoit une feuille (annexe) et un feutre, avec les images des différents postes. A chaque poste qu'il exécute il marque d'une croix son passage.

1. **PATINAGE** : 2 papiers journal à mettre sous les pieds, 1 piquet de départ et un d'arrivée. L'élève glisse avec les papiers sous les pieds et fait un aller retour, comme une estafette.
2. **HOCKEY** : 4 cannes de hockey et une balle de hockey, un but.(si vous n'avez pas de but, mettez 2 piquets). 3 joueurs, et un gardien . Se faire des passes et viser le but. On change chaque fois de gardien à chaque but .
3. **CURLING** : des « medizin ball » qui représentent les « pierres » déjà placées. (j'aurai mis des petits scotch parterre pour placer les « medizin ball ») ainsi qu'un rond rouge collé parterre au centre et un piquet pour l'endroit d'où l'on roule sa balle . (chaque élève a droit à 1 balle)
   Une balle élastique qui représente la pierre à rouler.
   Le but : rouler sa balle et la faire aller le plus près du rond rouge .
4. **SAUT A SKI** : Un banc croché aux espaliers pas trop haut…des tapis de chaque côté. L'élève grimpe aux espaliers, se met debout sur le banc. Il descend sur le banc avec les bras tendu vers l'arrière comme les sauteurs et se laisse tomber sur le gros mousse.
5. **BOBSLEIH:**des chariots à roulettes, 2 piquets pour le départ et l'arrivée. On se met par 2. Un élève se met assis sur le chariot, l'autre le pousse pour lui donner de l'élan, et le lâche.On regarde jusqu'ou il avance …. Et on inverse les rôles.

Rangements et relaxation :exercices de « stretching » puis, massages par 2 .