

SKI NORDIQUE → PROPOSITION d'une journée type

1) MATIN SUR LE STADE DE NEIGE :

Aller avec les enfants sur le stade de neige, skis à l'épaule (5')

- ★ S'installer sur un endroit plat
Faire chausser un seul ski, et ne pas prendre les bâtons (conseil)
S'allonger dans la neige et s'entraîner à se relever avec un seul ski
Recommencer avec les 2 skis (12 à 20 min)
- ★ Aller sur une légère pente
S'entraîner à se relever, en faisant bien attention à positionner ses skis perpendiculairement à la pente, et son corps en amont des skis.
Les bâtons ne sont toujours pas conseillés (10min)
- ★ Monter la pente en crabe : skis perpendiculaires à la pente.
- ★ Descendre la pente : **ATTENTION 1 adulte doit retenir les enfants avant le départ**. Position du descendeur : droit, genoux fléchis, mains sur les genoux
Recommencer 3 fois (30min)
- ★ 2 nouvelles descentes avec les bâtons (10 min)
- ★ Faire le circuit vallonné (30 min)
→ « Sélection naturelle » pour les groupes d'élèves de l'après-midi.

2) APRES-MIDI :

Séparation en 2 groupes avec **1 enseignant dans chaque groupe !**

- ★ Pour les + forts : direction les lacs avec **départ à 13h15 au plus tard**
Rando assez facile : 1 route à traverser (se déchausser)
Après la route prendre la piste de la Trans Jurassienne
Arrivés sur la zone des lacs, prendre **la piste verte « Les pas de la Vie »**
Retour par le même chemin
Si l'on manque de temps : ne pas faire la piste verte, retourner sur la zone des lacs
Durée : -AR zone des lacs environ 1H30
-AR zone des lacs + piste verte environ 2H

★ Pour les - forts ou si pas beaucoup de temps:

→ Direction stade de neige

-Nouvelle rando sur circuit, dans différents sens

-Petites descentes/slalom

-petits jeux sans bâtons : béret, déménageurs,... (voir fiches)

→ Début de la piste vers la zone des lacs (facile)

AR jusqu'à la route environ 1H

→ **Piste bleue « le Peraillet »**

Commencer par le dessus (derrière le bosquet avec la cabane) avec davantage de descentes. Grosse descente à environ 100 mètres après le départ, déchausser peut être pertinent.

Les autres descentes sont plus douces.

NB : ETRE CHEZ LE LOUEUR AU MOINS 1 HEURE AVANT L'HEURE DE DEPART DU
BUS

BONNE JoURNée à TouS !

