



**30' d'activité
physique au C1**

Pousse, pousse, glisse !

Effectif : Groupe classe si assez de matériel

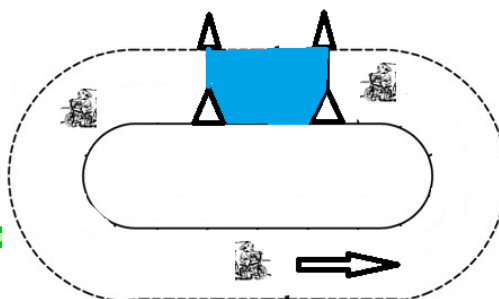
Matériel : 1 engin roulant (trottinette, vélo, tricycle) /casque par élève , plots/marquages au sol pour délimiter les espaces (circuit, 1 zone représentant une flaqua d'eau)

Espace d'évolution : Espace permettant aux engins de rouler (cour, stade) ; plusieurs parcours de forme ovale pour faciliter les déplacements et réduire la pression sociale.

Entrée dans l'activité :

-Découverte du circuit à pied : sens de déplacement, identification des zones. 5 minutes

-Equipement et déplacement sur le circuit avec l'engin roulant. Rappel des règles de déplacement et de sécurité. 5 minutes



Phase motrice :

1) Attention à la flaqua 7min

Les élèves se déplacent avec l'engin roulant sur le circuit contenant une zone qui représente une flaqua d'eau. Consigne : ne pas se mouiller les pieds dans le passage de la flaqua. Observer les conduites des élèves (prise d'élan, organisation pour la phase de glisse).

2) Observation et verbalisation 3 min

Proposer une phase d'observation avec 2 ou 3 élèves sur le circuit pour verbaliser/faire verbaliser les critères de réalisation : avant la flaqua prendre de l'élan, pousser fort avec ses pieds ; pendant la flaqua se laisser glisser en levant les pieds ou en montant sur la planche . -> (« Pousse, pousse, glisse ! »).

3) Pousse, pousse, glisse 7 min

De nouveau un déplacement sur le circuit :

-soit en laissant la flaqua (variables : augmentation/diminution de la taille de la flaqua, augmentation du nombre de flaques sur le circuit);

-soit en enlevant la zone et en indiquant aux élèves les moments de glisse avec le signal : « Pousse ... Pousse ... Gliiiiiiiiisse ! »



Retour au calme : Rangement du matériel (3 minutes)

Conclusion : Cette séance s'intègre dans une séquence où sont déjà développées des compétences de maîtrise de l'engin (pousser/chevaucher/ descendre, se propulser, piloter, s'arrêter).

