

SE PROPULSER**SE POUSSER****Compétences :**

**Se propulser sur une ligne droite, en avant,
en poussant sur un pied et en roulant sur l'autre**



OBJECTIFS	Prendre de la vitesse
BUT	Pousser son partenaire
DISPOSITIF	Se pousser par 2, le poussé garde les pieds au sol (il roule et dirige), le pousseur tient son partenaire au niveau des hanches (il propulse).
CONSIGNES	« Vous pousser votre partenaire au niveau des hanches, celui qui se fait pousser doit garder les 2 pieds au sol. Au signal, vous changez de rôle. »
CRITERES DE REUSSITE	Les élèves se déplacent sans tomber
MATERIEL	Un grand espace
VARIANTES	Déplacement sur slalom (1 pour 8 enfants). Le poussé peut-être accroupi.

SE PROPULSER**L'HORLOGE****Compétences :****Se propulser en courbe, « en trottinette »**

OBJECTIFS	Prendre de la vitesse sur une courbe
BUT	Il faut qu'une équipe se fasse le plus de passes avec le ballon pendant que l'autre équipe patine
DISPOSITIF	Il y a deux équipes. La première se met en rond : c'est l'horloge ; et la deuxième équipe se met à la queue leu -leu derrière le plot placé à environ dix mètres de la ronde.
CONSIGNES	« Au signal, pendant qu'un élève de l'équipe patine autour de l'horloge, les joueurs de l'horloge se passent le ballon sans le faire tomber en comptant les tours. S'ils le font tomber, ils recommencent là où la balle est tombée. Dès que tous les joueurs ont fait le tour, l'horloge s'arrête. Puis on change de rôle. Attention : l'élève qui tourne autour de l'horloge, pousse sur le pied extérieur pour prendre de la vitesse. »
CRITERES DE REUSSITE	L'équipe qui a gagné est l'équipe qui a fait tourner le ballon le plus de fois.
MATERIEL	Un ballon et un plot
VARIANTES	L'équipe qui tourne se déplace avec un ballon ou avec une crosse et une balle.

SE PROPULSER**SE FAIRE POUSSER PUIS TIRER****Compétences :****Se propulser en arrière**

OBJECTIFS	Avancer, s'équilibrer, se diriger en marche arrière.
BUT	Se pousser 2 par 2, face à face avec un cerceau, puis se tirer.
DISPOSITIF	En ligne droite, le « pousseur » est en marche avant, le poussé en arrière. Le « poussé » ne lève pas les pieds. Et puis, le « poussé » devient le « tireur ». Le « tiré » ne lève pas les pieds.
CONSIGNES	« Vous poussez votre partenaire le buste bien droit, celui qui se fait pousser doit garder les 2 pieds au sol. Au signal, vous changez de rôle. Puis, vous tirez »
CRITERES DE REUSSITE	Les élèves se déplacent sans tomber.
MATERIEL	Un grand espace
VARIANTES	Déplacements libres puis sur différents slaloms. Idem seul.