



## Journée 3 au ski

publié le 14/12/2016

Bonjour tout le monde,

Comme hier réveil à 7h30, plutôt en forme car nous n'avons pas vécu la deuxième animation donc nous nous sommes couchés tôt. En effet, nous avons été punis par les enseignants car nous n'avons pas toujours respecté les règles données....

Ensuite, petit déjeuner plutôt agréable pour préparer une longue journée. Puis direction les pistes avec le désir d'en découdre et de progresser.

Pour le groupe 1, après un échauffement (saut, épaules...), nous sommes descendus en marche arrière. Plutôt difficile surtout pour s'arrêter... Puis, tir fesses dans lequel beaucoup de personnes sont tombées, on a bien rigolé. Sylvain, nous a appris à dérapier dans les virages. L'après-midi course poursuite avec le prof en essayant de le rattraper tout en suivant ses traces mais impossible de le doubler.

Pour le groupe 2, comme tout le monde nous avons commencé par un échauffement. Direction le tire-fesses pour monter aux deux premières pistes vertes. Lors de la troisième piste, nous avons fait des virages dans lesquels nous devons lever un ski + sauter avec les deux skis. A la fin de la journée, Damien nous a laissé plus de liberté et nous pouvions descendre en faisant la course entre nous. Beaucoup de gamelles aujourd'hui mais sans gravité, vivement demain pour les pistes bleues et le télésiège.

Pour le groupe 3, après un échauffement articulaire, quelques flexions/extensions, on est parti sur une piste verte pour se remettre en jambes. Direction le télésiège et la grande bleue on nous avons appris à faire des grands virages. Nous avons pu sauter sur quelques bosses pour les élèves volontaires. Nous sommes restés toute la journée sur les pistes bleues où nous avons essayé de descendre sur un ski, d'autres avec deux skis mais en marche arrière... A la fin de la journée nous avons rejoint les autres groupes pour leur montrer nos progrès.

Ce soir, après un rangement "militaire" des chambres, nous allons vivre une animation topo « neige et avalanches » qui se sera mis en ligne sur le site du collège et peut-être un blind-test si nous nous tenons à carreaux...

Bonne soirée et vivement demain de la part de Jayden, Suus, Léa et Matthias.

### Document joint

 photos\_j3 (PDF de 7.1 Mo)