

# Unité d'apprentissage : ski de fond

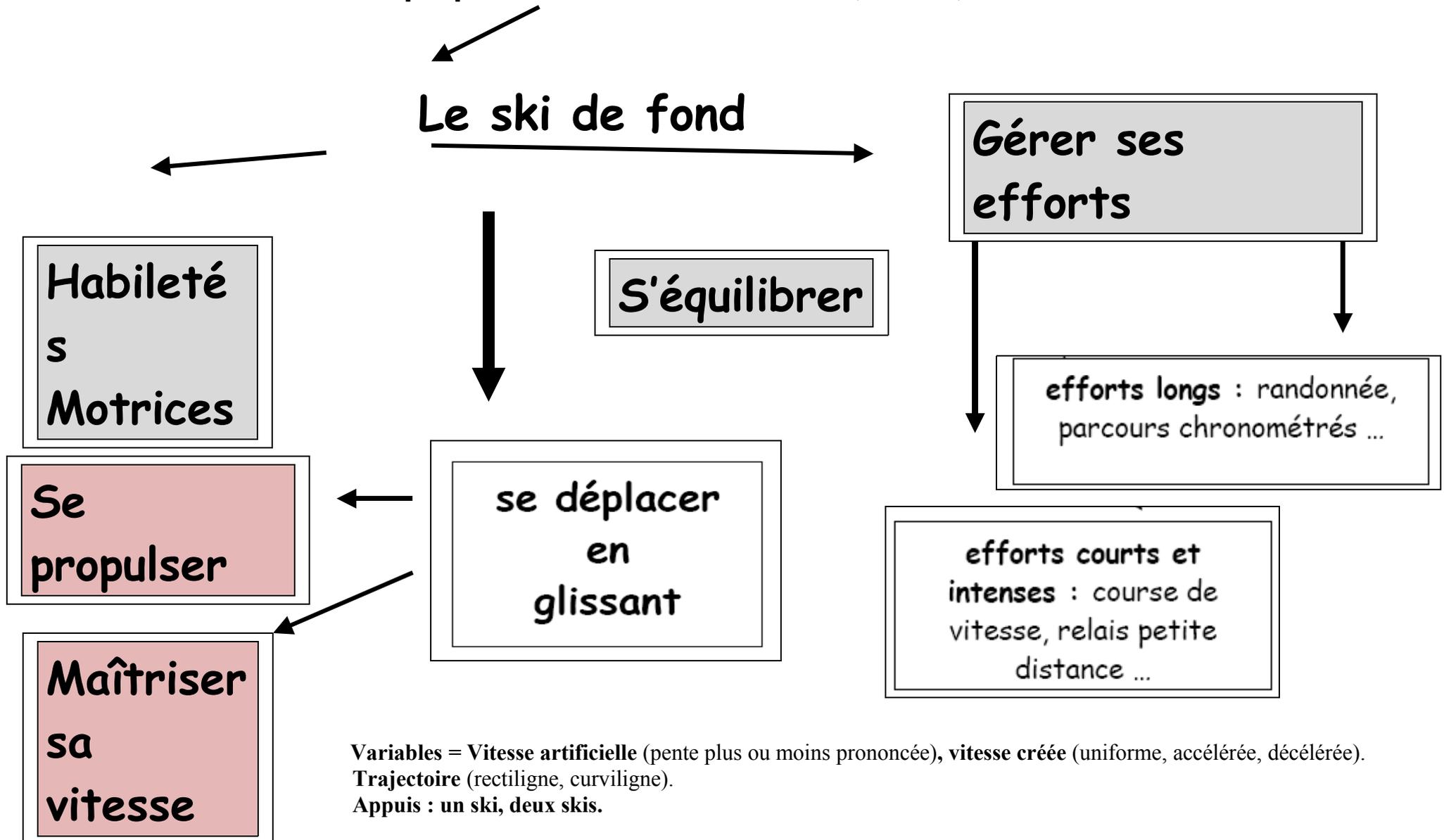


## Les composantes de l'activité : situations pédagogiques, progressions

Le ski de fond est une **activité motrice de déplacement, de locomotion** où l'on remet en cause son **équilibre** dans un **milieu changeant** chargé d'incertitude sur des engins glissants qu'il faut **piloter**.

Se préparer à l'activité : matériel, santé, sécurité

Le ski de fond



Variables = Vitesse artificielle (pente plus ou moins prononcée), vitesse créée (uniforme, accélérée, décélérée).  
Trajectoire (rectiligne, curviligne).  
Appuis : un ski, deux skis.

## Conduites typiques du débutant:

### Problème de l'enfant débutant = l'équilibre

La maîtrise de l'équilibre sera la priorité.

En cas de perte d'équilibre l'élève va chercher à retrouver un équilibre de terrien.

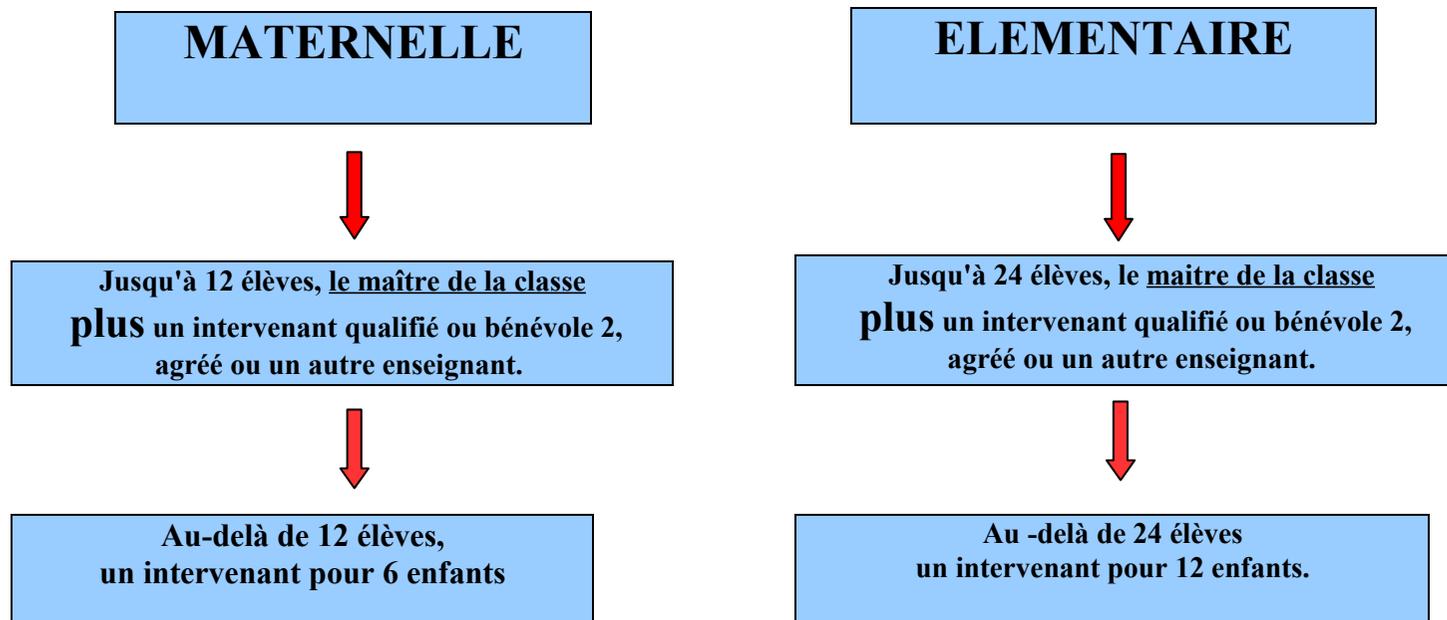
Il va positionner son corps en arrière par rapport à la pente pour tenter de rétablir sa verticalité en mettant en jeu ses réflexes labyrinthiques, son tonus de soutien, ses réflexes plantaires.

Notre premier objectif sera donc de construire un équilibre de skieur.

## Les niveaux pouvant être atteints à l'école primaire.

	<b><u>Niveau 1</u></b> Maternelle ou 5 séances	<b><u>Niveau2</u></b> Au bout de 10 séances	<b><u>Niveau3</u></b> Au bout de 15 séances	<b><u>Niveau4</u></b> Au bout de 30 séances
<b><i>Le matériel</i></b>	Transporter seul son matériel	Mettre les skis et les enlever avec aide Connaître le lexique	S'équiper seul	Etre efficace Choisir son matériel
<b><i>Se propulser</i></b>	Marcher sans glisser	Se déplacer en pas alternatifs <b>glissés</b>	Se déplacer en pas alternatifs et en skating	Utiliser toutes les formes de déplacements selon la nature du terrain (montée, descente, plat montant)
<b><i>S'équilibrer</i></b>	S'équilibrer sur un pied en sortant de la trace	S'équilibre sur un pied sans sortir de la trace Glisser sur les 2 skis en poussant sur les 2 bâtons	Se propulser en alternant bras et jambes Dans la pente, fléchir, se baisser, sur un ski	Dans la pente, fléchir, se baisser, sur un ski, sauter, sans tomber
<b><i>Contrôler sa trajectoire</i></b>	Effectuer un changement de direction	Effectuer 2 voire 3 changements de direction sans tomber	Rester dans la trace et en changer sans tomber Changer de direction en pas tournant	Eviter les obstacles, enchaîner les virages en chasse neige et skis parallèles
<b><i>Contrôler sa vitesse</i></b>	Tomber pour s'arrêter et se relever	S'arrête mais a besoin de beaucoup de distance	S'arrête en chasse-neige	S'arrête au signal, sur une courte distance, en chasse-neige et en dérapage.

## Taux d'encadrement:



## Sécurité :

L'équipe d'encadrement doit connaître parfaitement le réseau de pistes utilisées sur le site.

Tous doivent connaître le plan d'alerte et de secours et les procédures à suivre en cas d'accident (prise en charge et destination du blessé).

Ne pas quitter la zone sécurisée, ne pas s'éloigner des pistes. En cas de déplacement de quelque importance, un téléphone portable peut être utile (posséder le numéro d'appel des secours).

Développer chez les élèves des attitudes de sécurité active : règles de conduite, respect des consignes.

## Conditions de pratique :

Pour les apprentissages, privilégier les stades d'enseignement et terrains aménagés, entretenus et sécurisés

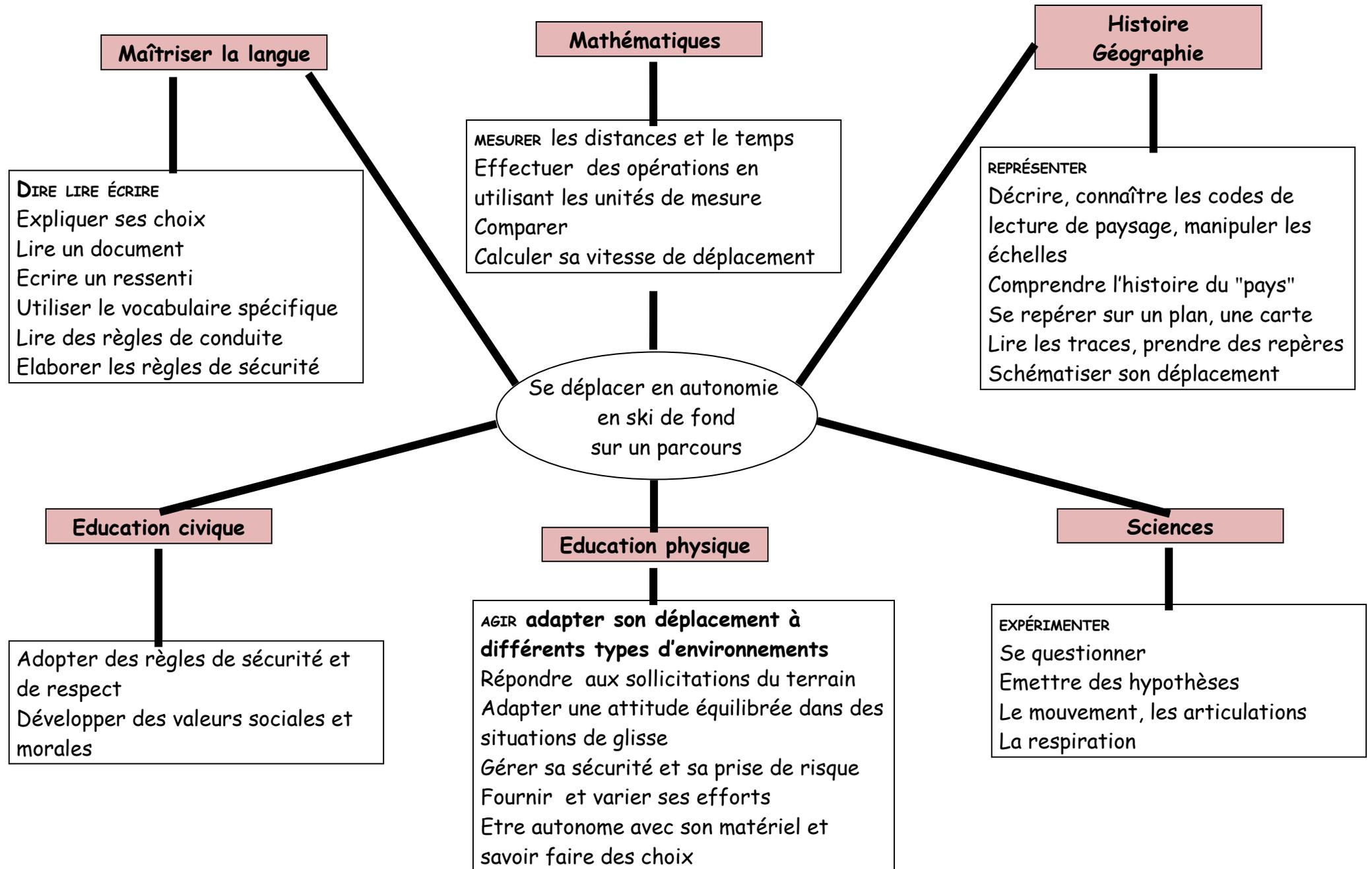
En déplacement, respecter impérativement le sens des pistes balisées, respect des traces.

## Equipement :

**Equipement vestimentaire : Prévoir et imposer une tenue plus légère, ne gênant pas l'amplitude des mouvements (éviter les combinaisons de ski alpin).**

Gants et bonnets sont indispensables (lunettes également, selon la météo).

LE PROJET INTERDISCIPLINAIRE  
SKI DE FOND À L'ÉCOLE

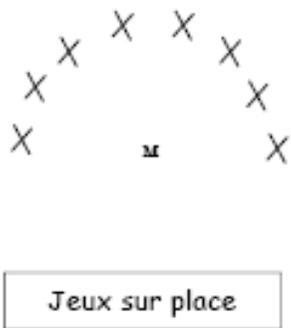


<b><u>Séance 1</u></b>	<b>SKI DE FOND</b>	<b>Situation d'apprentissage : Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité. Tomber/se relever, la conversion.</b>	
------------------------	--------------------	--	--

<p><b><u>DISPOSITIF : Terrain plat</u></b></p> <p>1- Porter ses skis, regrouper ses bâtons, pour marcher jusqu'au lieu de rassemblement.</p> <p>2- Chaussé, déchaussé, vérifier le réglage des fixations, des dragonnes.</p> <p>3- Un peu de vocabulaire: Spatule, talons, semelle, fixations, la talonnière, bâton, rondelle, poignée, dragonne ... etc...</p> <p>4- Tomber : sur le coté impérativement, en position groupée basse, jamais entre ses skis</p> <p>5- Se relever : dans un premier temps avec de l'aide (soulever sous les bras, bloquer glissement des skis), puis seul avec appui sur 2 bâtons.</p> <p>6- Se positionner pour se relever: regrouper les 2 skis parallèles (en aval si pente), orienter les 2 skis en travers de la ligne de pente, orienter ses bâtons vers l'arrière.</p> <p>7- faire demi-tour : la conversion. (ex : demi-tour à gauche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planter fermement le bâton droit, près de la spatule du ski droit et l'autre bâton près du talon de l'autre ski</li> <li>- Soulever le ski gauche en prenant un appui ferme sur les bâtons, pour venir placer le talon à la place de la spatule (ski têtes- bêches)</li> <li>- Prendre appui sur le ski gauche, se pencher en avant vers sa spatule et faire pivoter le ski droit, le replacer à côté du gauche et ramener le bras droit.</li> </ul> <p><b>Organisation du groupe :</b> les enfants agissent individuellement</p>	<p><b><u>Pour faciliter</u></b></p> <p>-Apprendre à tomber sur le côté , sur un espace plat.</p>	<p><b><u>Pour complexifier</u></b></p> <p>-Apprendre à tomber sur le côté , sur un espace un peu incliné.</p>
	<p><b>CE QUI EST A APPRENDRE</b></p> <p>Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité.</p> <p>Se familiariser avec le vocabulaire spécifique</p> <p>Dédramatiser la chute</p> <p>Se relever seul</p>	
	<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <p>Etre capable de restituer au moins trois termes de vocabulaire spécifique.</p> <p>Tomber sans crainte et se relever sans aide au moins 3 fois sur 5.</p>	
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tu te laisses tomber <b>sur le côté</b>.</li> <li>- Cf : conversion</li> </ul>		

<b>Séance 2.</b>	SKI DE FOND	Situation d'apprentissage : Situation d'entrée dans l'activité <b>S'équilibrer</b>	
------------------	-------------	---	--

**DISPOSITIF : Stade pédagogique. (A plat)**  
*Jeux sur place, en arc de cercle autour du maître.*



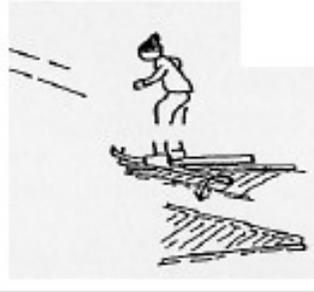
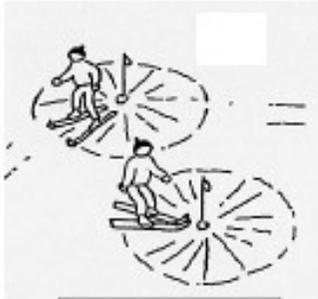
Organisation : en groupe

**CONSIGNES :**  
 Jeux sur place : lever un ski, puis l'autre, sautiller, tourner sur place, pas chassés...  
 Jacques a dit

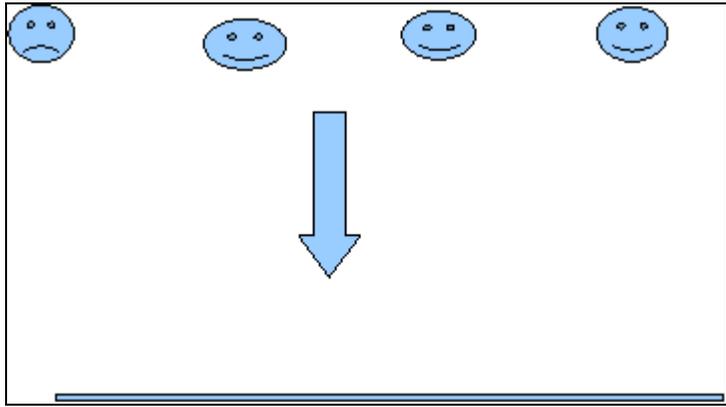
<p><b>Pour faciliter</b>  Avec l'appui des bâtons</p>	<p><b>Pour complexifier</b>  Jouer sur les enchainements d'action  Mêmes exercices en se déplaçant (avec ou sans bâtons)   Sur un terrain varié (petites pentes, dévers)</p>
---	--

**CE QUI EST A APPRENDRE**  
 Construire un équilibre sur un matériel mobile.  
 Avoir des gestes fluides, sans forcer, sans à-coup.

**CRITERES DE REUSSITE :**  
 Ne chuter pas plus de trois fois sur l'ensemble des exercices.

Séance 3	SKI DE FOND	Situation d'apprentissage : Evoluer, lever ses skis pour à terme enjambrer.	
<p><b>DISPOSITIF : espace plat.</b></p> <p>a/</p>  <p>Franchir les rivières</p> <p>b/</p>  <p>Les rosaces</p> <p><b>Organisation :</b> en groupe. (plusieurs dispositifs)</p>		<p><b>Pour faciliter</b></p> <p>a/ Diminuer l'ouverture des V</p> <p>a/ Avec ses bâtons pour améliorer les appuis et donc l'équilibre</p> <p>b/ Avec ses bâtons pour améliorer les appuis et donc l'équilibre</p>	<p><b>Pour complexifier</b></p> <p>a/ Augmenter l'ouverture des V</p> <p>b/ Faire le tour avec le moins de "lever" de ski possibles.</p> <p>b/ Idem le plus vite possible, en sécurité.</p>
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>a/ Tu dois franchir les rivières (bâtons posés au sol, en V alternés : V^A) .Tu de déplaces sur le côté sans toucher les bâtons : spatules serrées/talons écartés, spatules écartées/ talons serrés.</p> <p>b/ Dessiner une rosace dos à la coupelle, puis face à la coupelle. Dans un sens puis dans l'autre.</p>		<p><b>CE QUI EST A APPRENDRE</b></p> <p>Construire un équilibre sur un matériel mobile, évoluer sur espace plat dans les différents espaces.</p>	
		<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <p>Réaliser chaque exercice sans tomber plus de 3 fois sur 5</p>	

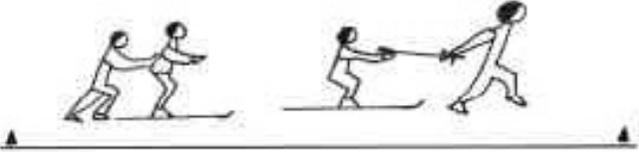
<b>Séance 4</b>	<b>SKI DE FOND</b>	<b>Situation d'apprentissage : Déplacements variés (sans bâtons)</b>	<b>NB</b> : cette même séance peut être présentée avec les bâtons
-----------------	--------------------	--	---

<p><b>DISPOSITIF : Déplacements sur le plat:</b></p>  <p>10M</p> <p>Organisation : En groupe.</p>	<p><b>Pour faciliter</b> a/Tu te déplaces en marchant</p>	<p><b>Pour complexifier</b> a/ En faisant le moins de pas possible (<i>il faut donc glisser</i>). a/ En concurrence a/ Plat montant  b/ En concurrence a/ Plat montant a et b en aller retour</p>
<p><b>CONSIGNES :</b> a/Tu te déplaces en faisant glisser alternativement tes skis.  b/Tu te déplaces en « crabe » (pas chassés). (alterner les orientations entre deux séries)</p>	<p><b>CE QUI EST A APPRENDRE</b></p> <p>Maitriser son matériel, construire un équilibre en glisse, évoluer sur espace plat. Se déplacer de plus en plus rapidement, sans bâtons, sur un espace plat, avec de plus en plus d'aisance</p> <p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b></p> <p>Ne pas chuter plus de trois fois sur l'ensemble de la situation.</p>	

<b>Séance 5.</b>	<b>SKI DE FOND</b>	<b>Situation d'apprentissage : La poussette. La remorque</b>	
------------------	--------------------	--	--

**DISPOSITIF : Terrain plat.**

**Délimiter avec des plots un espace d'évolution. (aller/retour ou boucle)**

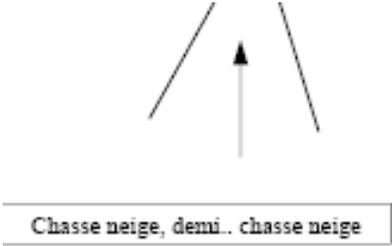


**Organisation** : En binômes

<b><u>Pour faciliter</u></b>	<b><u>Pour compliquer</u></b>
En poussette, poser ses mains sur les genoux (stabilité)	Parcours sinueux Aller vite En concurrence
<b>CE QUI EST A APPRENDRE</b>	
Glisser sans tomber. Se positionner Développer l'équilibre Regarder loin (et non pas le bout de ses spatules) Découvrir les premiers pas tournants	
<b>CRITERES DE REUSSITE :</b>	
Réussir au moins 2 tours sans tomber. Gagner une course ou rattraper l'équipe qui précède sans tomber, en sécurité.	

<b>Séance 6</b>	SKI DE FOND	Situation d'apprentissage : <b>partir sur la piste, glisser, freiner et s'arrêter</b>	
-----------------	-------------	--	--

**DISPOSITIF :**

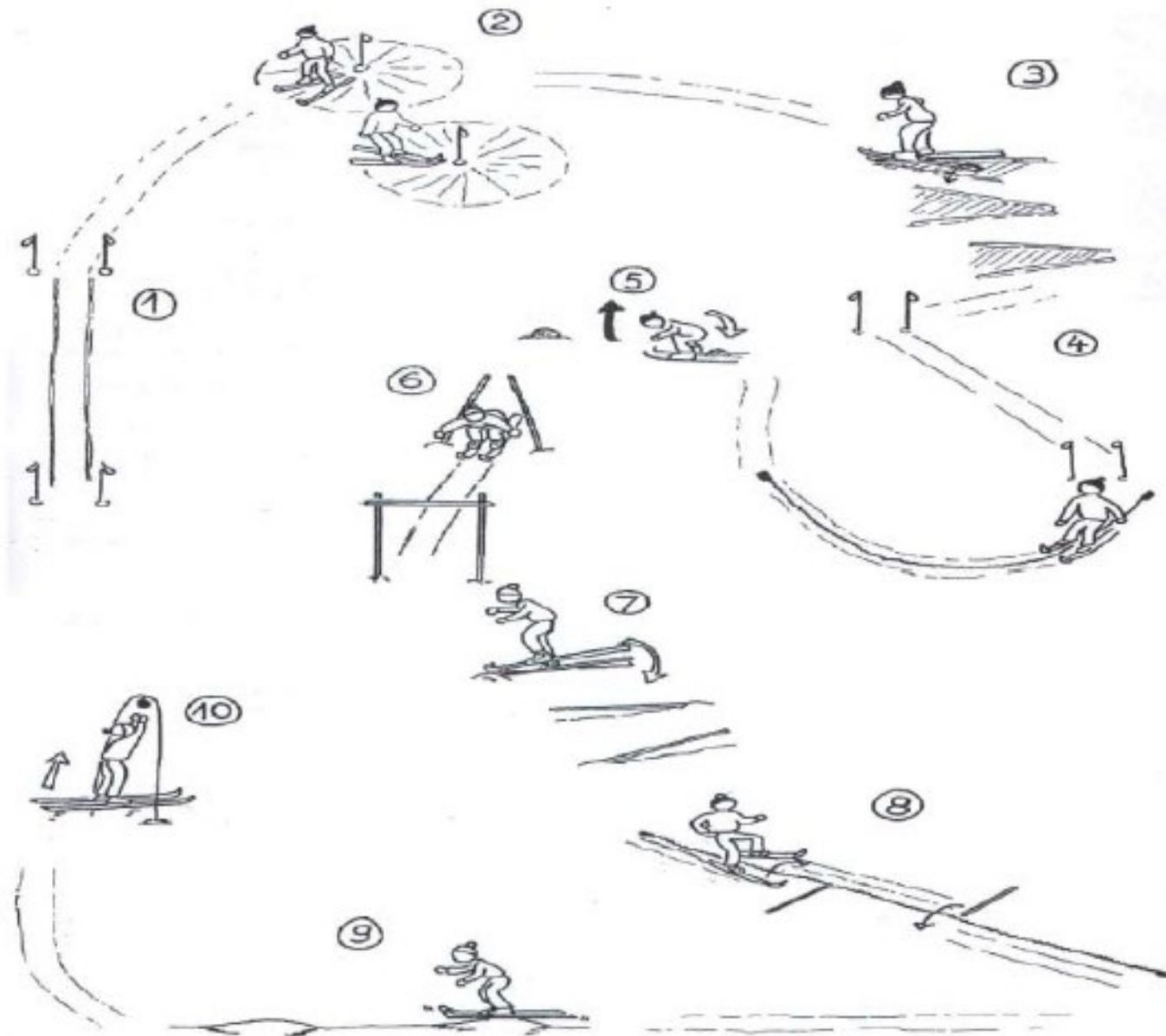


Chasse neige, demi.. chasse neige

Organisation : En groupe :

**CONSIGNES :**  
 Chasse-neige : En glissant dans la descente, tu plies les genoux et tu écarter tes talons à l'extérieur en couchant les pieds vers l'intérieur.  
 (Tu fais un chapeau pointu avec tes skis.)  
 Ne te penche pas en arrière.  
 Demi-chasse-neige hors traces: un ski droit, l'autre en dérapage.

<p><b><u>Pour faciliter</u></b>          Faible pente           Mains positionnées sur les genoux (appui)</p>	<p><b><u>Pour compliquer</u></b>          Pente plus importante.          (hors traces)           Demi-chasse-neige dans la trace (un ski dans la trace, l'autre hors de la trace)</p>
<p><b>CE QUI EST A APPRENDRE</b>          Rôles des carres          Accepter de se laisser glisser sur une pente.          Prendre conscience des appuis sur les skis.          Dissocier les rôles des deux jambes demi-chasse-neige)          Diminuer progressivement sa distance pour s'arrêter          (mettre des repères)</p>	
<p><b>CRITERES DE REUSSITE :</b>           S'arrêter sans tomber</p>	



## CIRCUIT AMÉNAGÉ

**Objectif des tâches** : Se déplacer, glisser en pilotant ses skis.

**But** : Conserver son équilibre, prendre des appuis, effectuer des dissociations au niveau des différentes ceintures (épaules, bassins) des différents segments (bras, jambes) .

**Organisation matérielle** : Circuit aménagé sur terrain plat et pente faible .

- 1- Se déplacer le plus vite possible entre 2 portes, trace large.
- 2- Faire une rosace autour d'un plot (spatules et talons).
- 3- Franchir « les rivières » matérialisées par des piquets au sol : avec écartement des skis : spatules divergentes, talons divergents .
- 4- Se déplacer en grands pas glissés entre 2 portes, puis en pas alternatifs en gardant un ski de part et d'autre de la corde placée au sol.
- 5- Se déplacer et aller s'asseoir sur des ballons et se relever sans aide .
- 6 Passer sous la succession de ponts par flexion de jambes .
- 7- Passer par dessus des bâtons placés en travers et légèrement surélevés sur une des extrémités.
- 8- Enjamber la corde à chaque fois que se présente un obstacle: bâton placé au sol, perpendiculairement à la corde.
- 9- Prendre de l'élan pour passer les bosses .
- 10- Sauter pour toucher un objet.

**Remarques** . Pour que les enfants circulent et qu'il n'y ait pas d'attente, au signal de départ les répartir sur les 10 ateliers.  
Sur certains ateliers il est facile de dédoubler le matériel (par exemple disposer 3 ou 4 plots pour les rosaces) .

## DEUX STYLES/ Le style Classique

Comme son nom l'indique c'est le pas le plus ancien. A première vue il ressemble à la marche à pied, mais il ne faut pas se méprendre, il possède lui aussi des phases de glisse.

Le style Classique propose quatre pas différents:

### **1) Pas de un**

Technique : Enchaînement d'une poussée d'une jambe et d'une poussée des deux bras.

Quand l'utiliser : Dans les plats, les plats montants et le début des montées.

### **2) Poussée simultanée**

Technique : Poussée des deux bras

Quand l'utiliser : Dans les plats.

### **3) Le pas alternatif**

Technique : Poussée d'un bras et d'une jambe en même temps. (c'est le pas caractéristique du style classique.

C'est pour cela que l'on emploie à la fois les termes "classique" et "alternatif").

Quand l'utiliser? : Dans les plats montants et les montées.

### **4) Le canard**

Technique : Skis écartés, on avance en même temps un bras et une jambe.

Quand l'utiliser? : Dans les montées raides lorsque la retenue ne permet plus la pratique de l'alternatif.

## Le style Skating :

Ce style se rapproche de la pratique du Roller en Ligne ou du Patin à Glace.

Il est admis qu'à consommation d'énergie identique, le style Skating permet une vitesse plus rapide que le Classique. Ceci est dû essentiellement à l'utilisation des jambes dans les plats et descentes.

Le style Skating propose trois pas différents qui possèdent bien souvent plusieurs appellations :

### **1) Pas décalé (appelé aussi "deux temps de base") :**

Technique : A deux poussées de jambes correspond une poussée de bras avec un planté de bâton légèrement décalé.

Quand l'utiliser? : Dans les montées.

### **2) Deux temps grande vitesse (ou "pendule" ou "pal")**

Technique : Pour deux poussées de jambe on a une poussée de bras.

Quand l'utiliser? : Dans les plats et les plats descendant.

### **3) Pas symétrique (appelé aussi "un temps ou "double poussée"):**

Technique : A chaque poussée de jambe correspond une poussée de bras.

Quand l'utiliser? : Dans les plats, les plats montants et le début des montées.