



Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: les bâtons variables

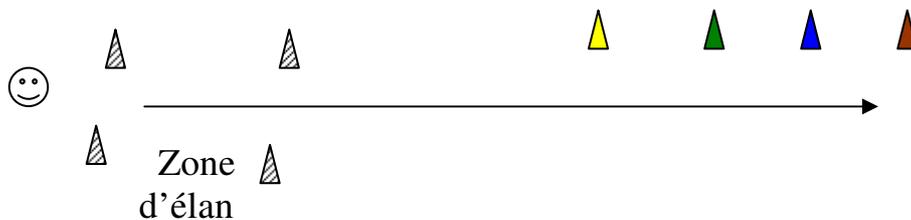
ETAPE : 1

GLISSER:
Pousser avec les bâtons

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un terrain plat
- Des bâtons de taille différente
- une zone d'élan
- Porte de passage
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges



But pour les élèves :

⇒ Aller le plus loin possible

Règles :

Après la zone d'élan se servir uniquement des bâtons :

Pousser 5 fois avec les bâtons

Passer plusieurs fois en changeant de bâtons

Pour simplifier

Plat descendant
Deux par deux : course en ligne

Pour complexifier

Poursuite (gérer amplitude et fréquence)

variante

⇒ Même exercice avec bras + jambes

Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: touche-spatule et touche-talon



ETAPE : 2/3

GLISSER/S'ÉQUILIBRER

Rester longtemps en équilibre sur un ski

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat descendant
- une zone d'élan
- Porte de passage
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges



But pour les élèves :

⇒ Aller le plus loin possible

Règles :

Sans bâton

Après la zone d'élan réaliser 10 appuis

A chaque appui , venir toucher la spatule du ski d'appui avec l'autre ski

<u>Pour simplifier</u>	<u>Pour complexifier</u>
Donner des repères sonores « pousse...touche » N'appliquer la contrainte que d'un côté	Plat et plat montant Avec bâtons

variante

⇒ Même exercice mais chercher à toucher le talon de la chaussure d'appui avec l'autre chaussure



Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: la charrette

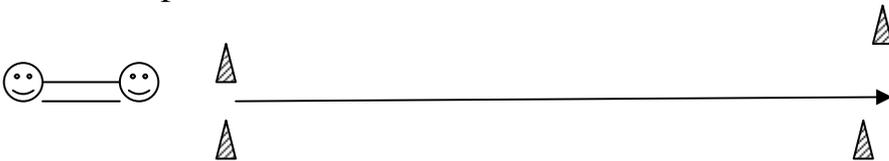
ETAPE : 2/3

**GLISSER/ : pousser fort
sur un ski**

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat
- Un départ une arrivée



But pour les élèves :

⇒ Remorquer son partenaire jusqu'à l'arrivée

Règles :

Le remorqueur prend les bâton par les poignées

Le remorqué prend les bâtons par les rondelles

Le remorqué garde les skis serrés

Pour simplifier

Plat descendant

Pour complexifier

plat montant

course en ligne



Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: les menottes

ETAPE : 1

GLISSER/S'ÉQUILIBRER

**Tourner le haut du corps
pour transférer les annuis**

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat descendant
- une zone d'élan
- Porte de passage
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges



But pour les élèves :

⇒ Aller le plus loin possible

Règles :

Sans bâton mains dans le dos

Après la zone d'élan réaliser 10 appuis

<u>Pour simplifier</u>	<u>Pour complexifier</u>
Donner des repères sonores : Ralentir / accélérer le tempo et choisir son rythme personnel	Plat et plat montant Suivre un camarade : synchroniser les mouvements

variante

- ⇒ Même exercice mais chercher à toucher le talon de la chaussure d'appui avec l'autre chaussure
- ⇒ Même exercice en cherchant à atteindre les bords de la piste
- ⇒ Même exercice avec les bâtons en travers devant , tenus dans les deux mains : conduire comme avec un volant ou « ramer »



Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: [la course d'obstacles](#)

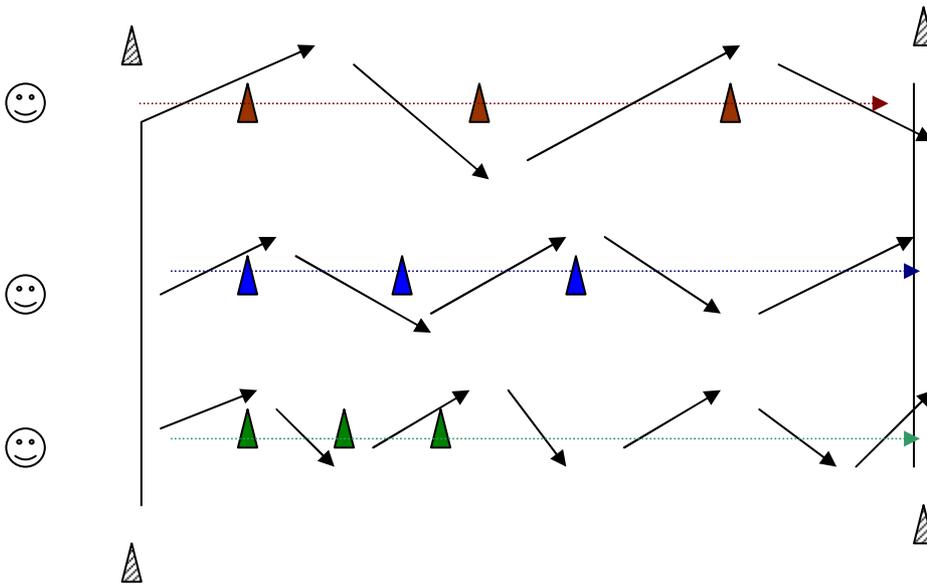
ETAPE : 2/3

GLISSER loin :
Rester longtemps en
équilibre sur un ski

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat
- Un départ , , une arrivée
- plots
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges en gardant un ski dans les rails



But pour les élèves :

⇒ Arriver les premiers

Règles :

placer un appuis (« une trace ») entre chaque plot : « couper la ligne des plots »

Pour simplifier

aucune course : essayer librement
Plat descendant
Sans bâton

Pour complexifier

plat montant
un couloir sans plot



Ski de fond skating - cycle 3 - situation d'apprentissage: vers le pas de 1

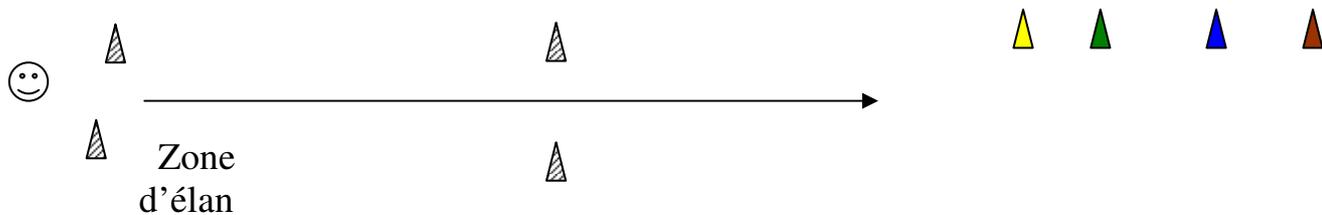
ETAPE : 3

GLISSER/S'EQUILIBRER:
Pousser sur les bâtons avant
chaque poussée de jambe

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat
- une zone d'élan
- des rails
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges



But pour les élèves :

⇒ Aller le plus loin possible après la zone d'élan sans mouvement

Règles :

Prendre le plus d'élan en gardant un ski dans les rails

Pour simplifier

Donner des repères sonores :
« bâtons, jambes, bâtons, jambes ;... »

Pour complexifier

plat montant
Changer de jambe de poussée : reposer la
jambe dans le rail et sortir l'autre pour pousser

variante

- ⇒ Même exercice hors rails
- ⇒ Même exercice en changeant de jambes, sans rail
- ⇒ Pour trouver la bonne fréquence :Même exercice en demandant le minimum de pas ou au contraire le maximum de pas



Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: le tunnel

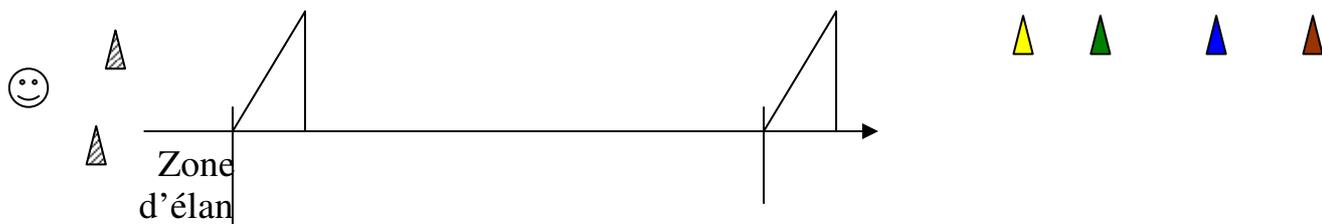
ETAPE : 3

GLISSER/S'EQUILIBRER:
Garder l'orientation des épaules dans
l'axe du déplacement
Ramener les bâtons vers l'avant

conditions matérielles :

⇒ Organisation :

- Un plat
- une zone d'élan
- Portes de passage assez hautes



But pour les élèves :

⇒ Traverser entre les deux portes en pas de 1

Consignes :

Passer la porte de départ en position de l'œuf pas trop basse
Garder cette position basse en patinant jusqu'à l'autre porte

Pour simplifier

Donner des repères imagés :
Patiner dans un tunnel
Idem sans bâton : mains jointes loin devant
comme un flèche

Pour complexifier

Plat et plat montant
Idem en pas de 1

variante

même exercice sans porte (intérioriser la position)
exercice face au vent (position aérodynamique)