



# Ski de fond skating - cycle 3 -

situation d'apprentissage: les bâtons variables

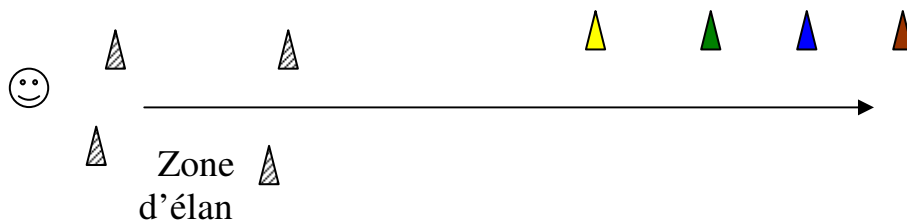
ETAPE : 1

**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

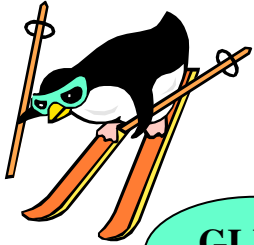
### Pour simplifier

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 appuis**

### 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

### Pour simplifier

Donner des repères sonores :  
Ralentir / accélérer le tempo et choisir son  
rythme personnel

### Pour complexifier

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](#)

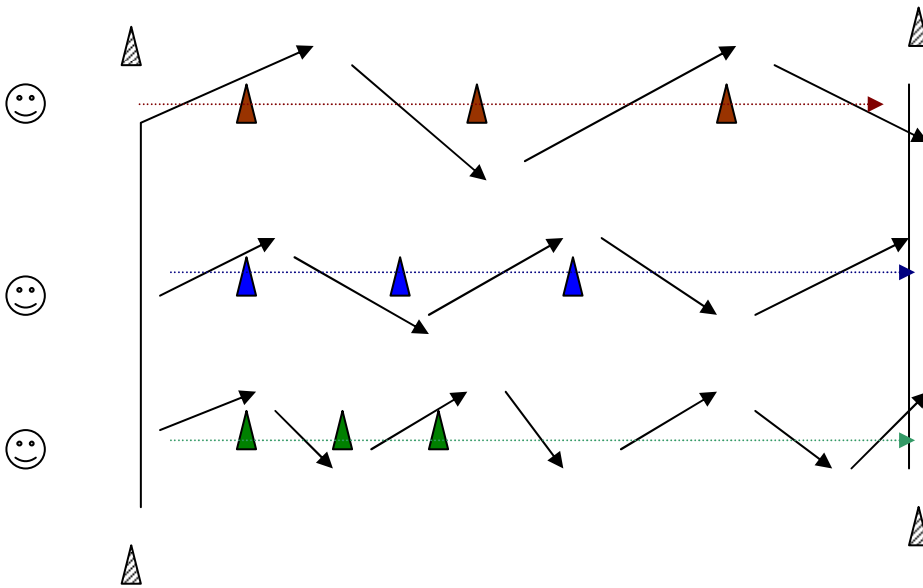
ETAPE : 2/3

**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'ÉQUILIBRER:**  
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

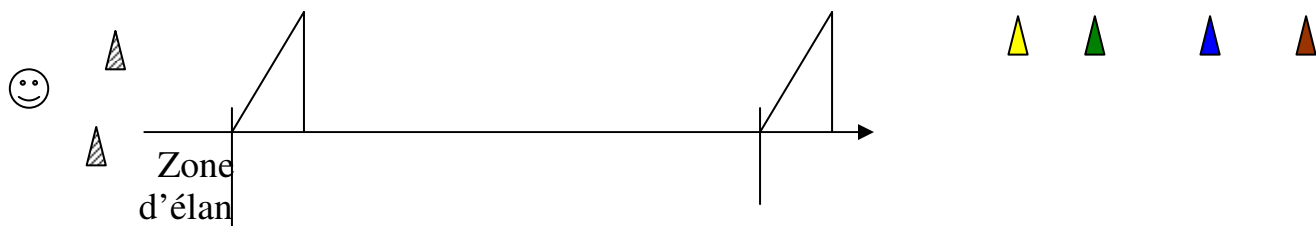
ETAPE : 3

**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 ( interioriser la position )  
exercice face au vent ( position aérodynamique )