

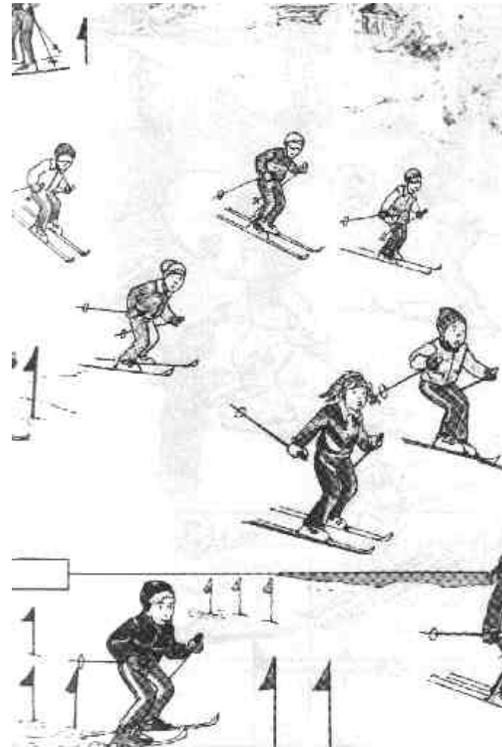
**De..... évoluer sur la neige**

**à**

**skier en pleine nature**

**Cycle 1**

**Cycle 3**



**SKI**

## Cycle 1

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

- Utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires : [...] glisser...
- Oser réaliser en sécurité, des actions dans un environnement proche et aménagé (1995).

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnement (2002).**

#### Les activités

- Evoluer sur la neige.
- Prendre des repères dans l'espace et dans le temps.
- Apprécier des distances en réaction à un signal.
- Exploration sensorielle, utiliser et s'approprier un matériel (luge, pelle à neige, skis).
- Dépassement de soi en mesurant les risques et en modulant son énergie.

Se déplacer dans ou sur des milieux instables (eau, neige, glace, sable...).

En fin de cycle 1 l'élève sera capable d'évoluer dans un stade d'initiation :

- glisser dans une pente faible en contrôlant son équilibre.
- glisser dans la pente en mobilisant le haut du corps dans une action simple (frapper des mains au dessus de la tête, lancer un ballon...).
- chuter, se relever.
- remonter seul dans une pente faible, en escaliers, en canard.
- sortir de la pente en contrôlant sa direction et sa vitesse sur un plat.

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- Apporter des réponses motrices à l'aménagement du terrain.
- Jouer sur l'équilibre latéral sur 2 skis, seul ou à plusieurs, avec ou sans objet.
- Dissocier le haut et le bas du corps, jambe droite, jambe gauche sur un terrain plus ou moins aménagé (petites bosses...).
- Prendre des repères visuels quant à la trajectoire à suivre et y répondre (matérialisation au sol et de la courbe à suivre).
- Sentir le positionnement global des skis en fonction de l'action (glisser, stopper, remonter).
- Chausser/déchausser.

#### **Méthodes :**

- Dépasser le stade du subi et commencer à agir sur l'environnement.
- Explorer toutes les actions possibles avec un matériel spécifique.
- Prendre conscience du risque, du danger (chuter quand la vitesse est trop importante, ne pas partir si un camarade est allongé sur la piste...).

#### **Attitudes et motivations :**

- Respecter les règles de sécurité, avoir un comportement citoyen sur les pistes.
- Etre plus autonome : gestion du matériel en particulier (savoir chausser sans aide).
- Accepter le glissement, la chute.

#### **Notions et connaissances :**

- Latéralisation, direction.
- Approche du milieu de moyenne montagne.
- Identification du matériel, de l'équipement vestimentaire, du vocabulaire spécifique.
- Connaissance des différentes parties du corps.

## Cycle 2

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

- actions progressivement plus efficaces et économes dans des milieux physiques différents.
- appréhender dans la réalisation de ces actions les notions de déplacement, durée, vitesse.
- agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié de la difficulté de la tâche (1995).

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnements (2002).**

#### Les activités

- Les activités de pleine nature... et toutes les activités qui s'exercent dans des milieux présentant une certaine incertitude dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser...)

En fin de cycle 2, l'élève sera capable d'évoluer sur une piste verte sur neige damée, avec des trajectoires intentionnelles, en maîtrisant sa vitesse :

- assurer sa sécurité à l'arrêt (être vu, se stabiliser, respecter la sécurité d'autrui).
- déclencher un glissement en traversée.
- entrer et sortir volontairement de la ligne de pente.
- s'équilibrer sur des traces directes en réaction à des changements de pente/vitesse, de neige, de relief.
- s'accélérer, se ralentir, s'arrêter rapidement.
- varier l'enchaînement de plusieurs de ces actions.
- utiliser différents types de remontée et y gérer sa sécurité (téléski, télésiège...).

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- S'équilibrer à la montée à téléski.
- Utiliser des actions motrices qui permettent de :
  - glisser (appui 2 pieds, rôle équilibrateur du haut du corps).
  - changer de direction (appui dominant sur un des skis et effort de pivotement).
  - s'arrêter (par dérapage arrondi ou braquage).
- Dissocier son regard de sa trajectoire proche pour anticiper son déplacement et celui d'autrui.
- Gérer «l'après chute ».

#### **Méthodes :**

- Intégrer les contraintes liées aux consignes du maître, à l'aménagement matériel du milieu, à sa sécurité.
- Etablir un projet minimum (déplacement court) = anticiper la partie de piste où l'on va évoluer, l'endroit où on s'arrêtera.

#### **Attitudes et motivations :**

- Respecter et gérer son matériel : porter, chausser, déchausser, ranger.
- Accepter une prise de risque mesurée, accepter la chute.
- Respecter le code du skieur.

#### **Notions et connaissances :**

- Connaître le code du skieur.
- Connaître le vocabulaire de base lié au matériel (spatule, talon, butée...), au déplacement (trajectoire, appuis...), au milieu (bosse, dévers...).
- Prendre conscience des indices permettant d'assurer son autonomie en toute sécurité : qualité de la neige, variations de la pente, rupture de pente...

## Cycle 3

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

- manifester plus d'aisance dans ses actions.
- affiner les habiletés acquises antérieurement.
- utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace.
- s'inscrire dans un projet visant à la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique (1995).

**Adapter ses déplacements à différents environnements (2002).**

#### Les activités

- les activités de pleine nature selon les possibilités (ski, ...) sollicitent la coordination des actions, l'anticipation, l'adaptation aux éléments de variation du milieu ; elles permettent d'apprécier le risque, d'utiliser des repères dans l'espace et dans le temps.

dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, eau vive, **neige**, bicyclette, VTT, roller, **ski**, kayak...).

En fin de cycle 3, l'élève sera capable :

d'enchaîner des changements de direction en utilisant des appuis dynamiques et une dissociation segmentaire adaptée à sa vitesse, à la déclivité, à la qualité de la neige  
ajouter ici éventuellement des éléments de type « Usépiades des neiges ».

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- Coordonner les actions de bras et de jambes, les prises et reprises d'appui par allègement, pivotement (skis à plat et reprise de carres).
- Conduire des courbes, garder une trajectoire.
- Réagir avec rapidité (slalom, godille).
- Skier longtemps.

#### **Méthodes :**

- Observer et reconnaître les réponses motrices les mieux adaptées.
- Anticiper.

#### **Attitudes et motivations :**

- Goût de l'effort.
- Volonté et maîtrise de soi.
- Intégration, appropriation d'un environnement naturel stimulant bien qu'incertain.
- Maîtrise d'un mode de déplacement inhabituel.

#### **Notions et connaissances :**

- Vocabulaire spécifique à l'activité, au matériel.
- Profil de la piste, qualité de la neige, des obstacles éventuels.
- Skier et utiliser les remontées mécaniques en connaissant et appliquant les règles de sécurité (respect de l'environnement humain et naturel).

# SKI ALPIN et SKI DE FOND - cycle II - Module d'apprentissage



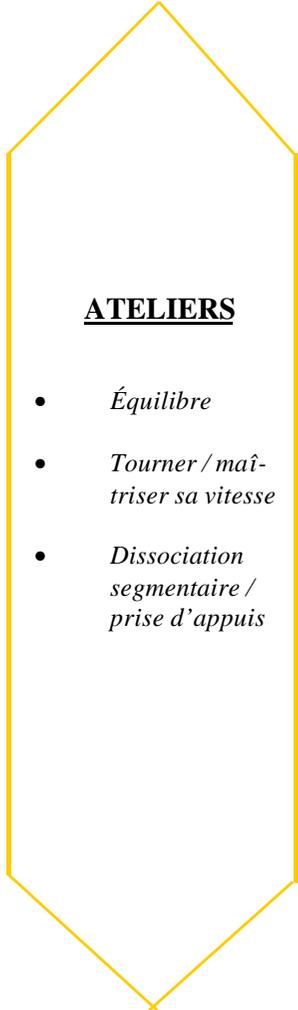
Se familiariser avec le matériel et le milieu, découvrir la glisse

**Echauffement.**

**Les 24 heures du Mans.  
Les rosaces.**

**Le béréet.  
L'épervier.**

**Le tire-pousse.  
La trottinette .**



**Objectifs d'apprentissage**

*s'équilibrer*

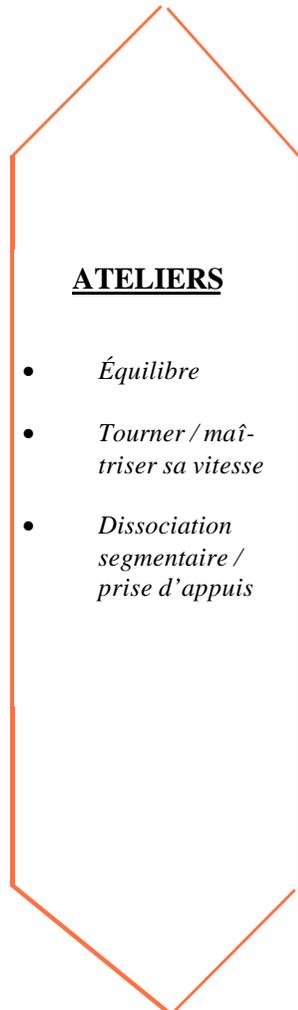
*dissocier des gestes*

*prendre des appuis*

**Se déplacer sur un circuit aménagé**  
en pente douce  
ou  
sur terrain plat

**pour tourner et se propulser (ski de fond)**

**situation d'évaluation des apprentissages**



**SE FAMILIARISER**

**Objectif de la tâche :** Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité .

**But :** Etre autonome, assimiler le vocabulaire, savoir tomber, se relever seul .

**Organisation matérielle:** Terrain plat

**Consignes :**

- 1- Porter ses skis, regrouper ses bâtons, desserrer le crochet supérieur de la chaussure pour marcher jusqu'au lieu de rassemblement .*
- 2- Chausser, déchausser, vérifier le réglage des fixations, des dragonnes, le serrage des chaussures.*
- 3- Un peu de vocabulaire: Spatule, talons, semelle, carre (la carre interne, la carre externe ) butée avant, talonnière, stop ski, ouvrir et fermer la talonnière, bâton, rondelle, poignée, dragonne ... ..etc. .*
- 4- Sautiller, flexions, extensions, rotation, soulever 1 ski, faire glisser les skis (en fente, avant arrière), planter les bâtons devant et derrière pour se faire avancer, reculer. Vocabulaire: ski à plat, skis parallèles, trace naturelle, étroite, large, fente, appui bâton, flexion, flexion extension.)*
- 5- Tomber : sur le coté impérativement, en position groupée basse, jamais entre ses skis .*
- 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 .*
- 7- 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 .*

LES 24 HEURES DU MANS

**Objectif de la tâche :** Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité.

**But :** Chausser rapidement, sans aide. Se déplacer avec les skis

**Organisation matérielle :** Terrain plat. Délimiter avec des plots un espace d'évolution.

**Consignes :**

*Départ sans skis. Rejoindre le plus rapidement sa paire de skis. Chausser, puis récupérer sa paire de bâtons. Demi tour, revenir au point de départ en marchant ou en glissant en s'aidant ou pas de ses bâtons.*

**Variantes :**

1. Sans bâtons.
2. Avec bâtons.

**Critère de réussite :**

- ◆ Etre capable de chausser seul, de se déplacer en marchant ou en glissant.

**Critère d'évaluation :**

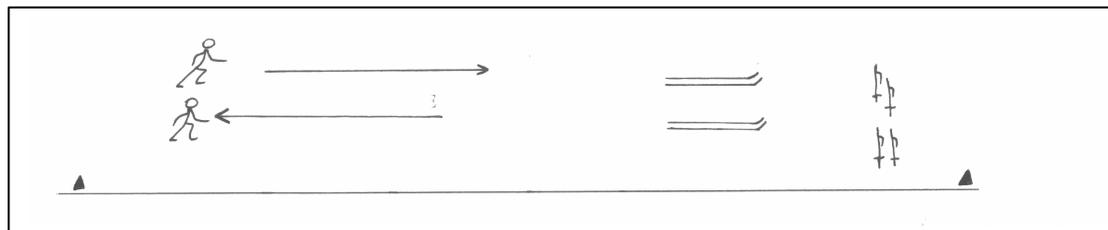
- ◆ Gagner la course .

**Descriptif :** Course avec départ type « 24 H DU MANS »

CHAUSSAGE, COURSE AUX BATONS, DEMI TOUR

ALLER SANS SKIS

RETOUR CHAUSSE



## **LES ROSACES**

**Objectif de la tâche** : Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité.

**But** : Etre capable d'orienter ses skis (convergent, divergent)

**Organisation matérielle** : Terrain plat, plots ou piquets

**Consignes** : Tourner le plus rapidement possible autour du plot en gardant fixe les spatules ou les talons.

**Variante** : Spatules ou talons au centre.

**Critère de réussite** :

◆ Etre capable de se déplacer en soulevant et en maîtrisant ses skis.

**Critère d'évaluation** :

◆ Prendre de vitesse son adversaire.

**Course des « aiguilles » à deux, sans bâtons. Spatules au centre (skis convergents) ou talons au centre (skis divergents).**



### L'ÉPERVIER

**Objectif de la tâche :** Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité.

**But :** Se déplacer skis aux pieds.

**Organisation matérielle :** Terrain plat avec zone d'évolution ( 20 sur 15) délimitée par des plots. Skieurs sans bâtons.

**Consignes :** *Traverser le terrain sans se faire toucher par l'épervier. Tout joueur touché devient à son tour épervier.*

**Critère de réussite :**

♦ Prendre de vitesse son adversaire sans se faire toucher ou en touchant .

### LE BÉRET

**Objectif de la tâche :** Se familiariser avec le matériel, l'environnement, la sécurité.

**But :** se déplacer skis aux pieds.

**Organisation matérielle :** 2 équipes équivalentes. Chaque équipe numérote ses joueurs. Terrain plat avec zone d'évolution ( 20 sur 15 ) délimitée par des plots. Skieurs sans bâtons.

**Consignes :** *A l'appel de son numéro, récupérer un objet (gant, bonnet... etc) et rejoindre son camp sans se faire toucher par son adversaire.*

**Critère de réussite :** Prendre de vitesse son adversaire.

**Critère d'évaluation :** 1 point pour 1 duel gagné.

## LA TROTTINETTE

**Objectif de la tâche :** Découvrir la glisse en se familiarisant avec le matériel, l'environnement, la sécurité.

**But :** S'équilibrer pour glisser, prendre des appuis .

**Organisation matérielle :** Terrain plat. Délimiter avec des plots un espace d'évolution.

**Consignes :** *Parcourir le plus rapidement possible une distance en glissant sur 1 ski.*

**Variante :** Avec ou sans appuis bâtons. Départ type « 24H du MANS. »

**Critère de réussite :** Glisser sans tomber.

**Critère d'évaluation :** Gagner la course.

**Course avec départ type « 24H du MANS » avec retour en « trottinette » sur 1 seul ski**

- avec appuis bâtons.
- avec bâtons tenus en « guidon ».



## POUSSETTE ET REMORQUAGE

**Objectif de la tâche :** Découvrir la glisse en se familiarisant avec le matériel, l'environnement, la sécurité .

**But :** S'équilibrer pour glisser.

**Organisation matérielle :** Terrain plat. Délimiter avec des plots un espace d'évolution.

**Consignes :** *Parcourir le plus rapidement possible une distance en se faisant tracter ou pousser par un camarade à pied.*

**Variantes :**

Course de poussette ou remorquage .

Jeux de poursuite sur parcours sinueux pour découvrir les premiers pas tournants .

**Critère de réussite :**

♦ Glisser sans tomber.

**Critère d'évaluation :**

♦ Gagner la course ou rattraper l'équipage de devant.

**Course de poussette ou de remorquage .**



**CIRCUIT AMÉNAGÉ**

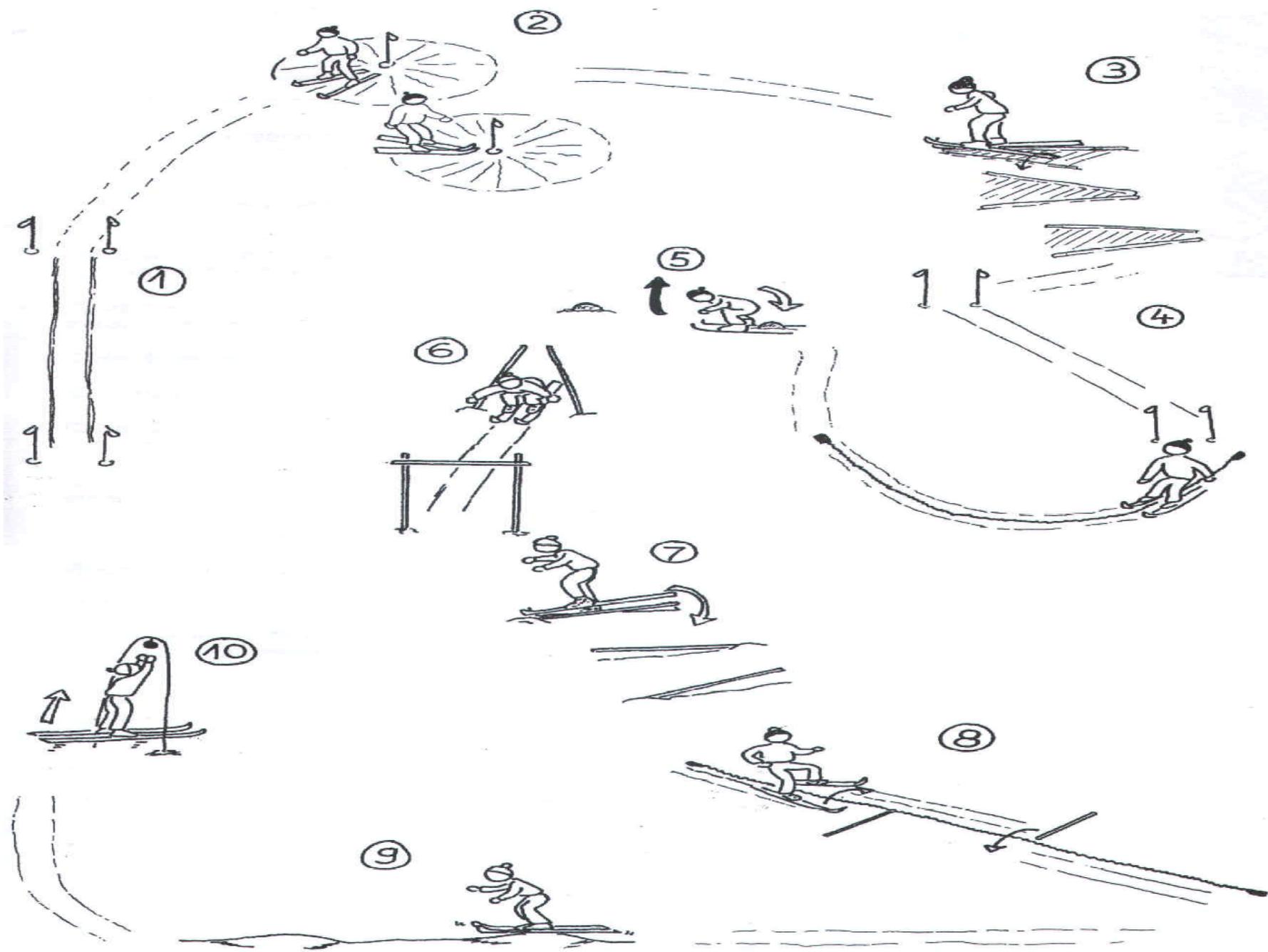
**Objectif des tâches** : Se déplacer, glisser en pilotant ses skis.

**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) .

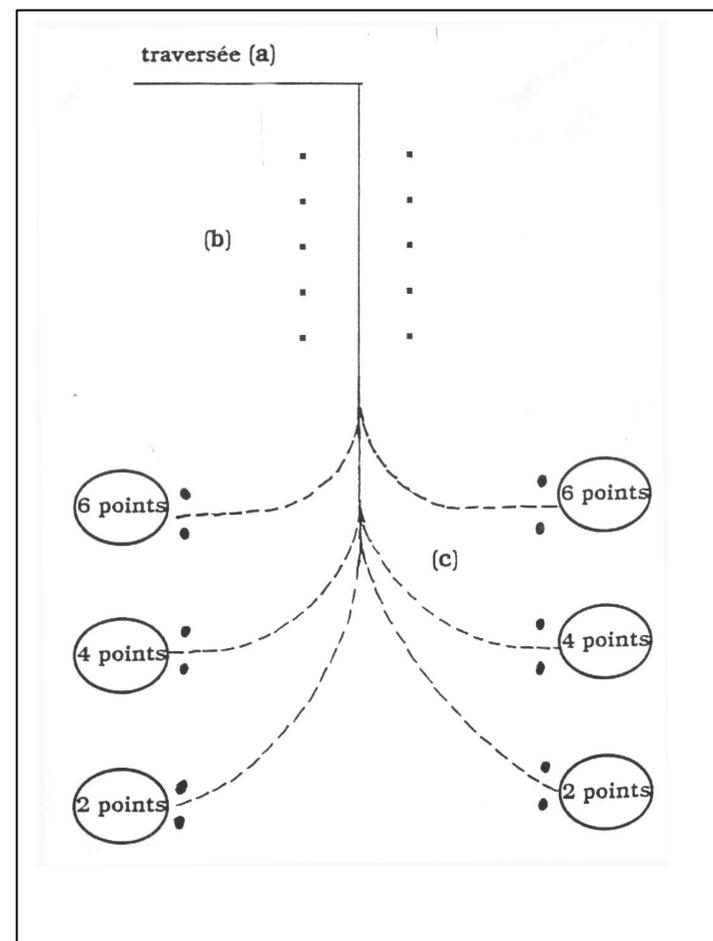


1-ATELIER EQUILIBRE (pente moyenne) : franchir 2 bosses consécutives de 50 cm de haut.

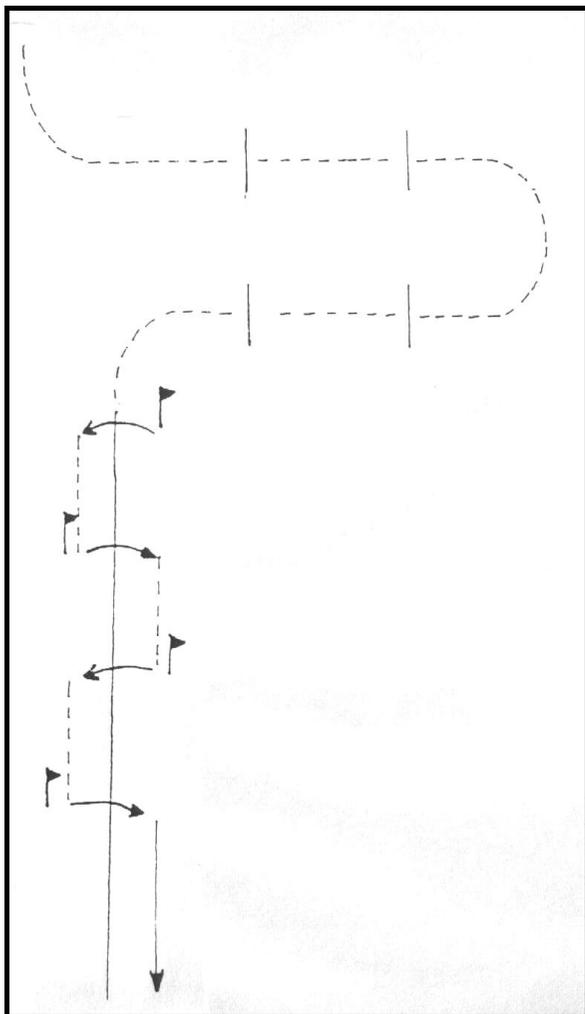
- Niveau 1 : 2 points : sans tomber.
- Niveau 2 : 4 points : décollage des skis à la 2<sup>ème</sup> bosse.
- Niveau 3 : 6 points : décollage des skis à la 2<sup>ème</sup> bosse .  
et franchissement d'une marque disposée à 1 m de distance.

2-ATELIER MAITRISER SA VITESSE / TOURNER(pente moyenne) :

- Partir en traversée (a).
- Entrer dans la ligne de pente, y rester 20 m sans freiner (b).
- Sortir de la ligne de pente à droite et à gauche(2 passages) en passant par une porte décalée sur le côté ☉.



3-ATELIER MAITRISE DES APPUIS – INDEPENDANCE DES JAMBES (pente moyenne) :



- a. Enchaîner deux traversées à gauche et à droite en levant le ski amont par dessus un obstacle (2 fois sur chacune des traversées) = **2 points**.
  
- b. - Trace directe face à la pente sur une distance de 30 m.  
- Franchir 4 fois la ligne de pente matérialisée par une cordelette en déplaçant un ski après l'autre (reposer les deux skis sur la neige avant de franchir à nouveau).  
- Le lieu de franchissement est imposé par des piquets distants de 10 m = **4 points**.
  
- c. Réalisation enchaînée des deux exercices = **8 points**.

FICHE DE RESULTATS

ECOLE : \_\_\_\_\_

RESPONSABLE : \_\_\_\_\_

NOM	Prénom	Age	EVALUATION PAR ATELIERS				SLALOM PARALLELE			SLALOM PERFORMANCE				TOTAL GENERAL
			Equilibre	Maîtriser sa vitesse/ tourner	Appuis indé/jambes	TOTAL ATELIER	Passage slalom	Bonus place	TOTAL ATELIER	Passage slalom	temps	Bonus temps	TOTAL ATELIER	

# SKI ALPIN – cycle III – Module d'apprentissage



Améliorer:

*S'approprier le matériel et le milieu, utiliser la glisse*

**Situations aménagées sur un circuit en pente douce**

**SLALOM**  
 Être capable d'enchaîner des virages larges et serrés sur pente douce ou légèrement accentuée + chronométrage

*l'équilibre  
 les appuis  
 les dissociations segmentaires  
 (haut/ bas du corps  
 indépendance des jambes)*

- Passage d'un ski sur l'autre.
- Garder les épaules dans la pente.
- Sauts divers.
- Schuss.
- Boucler les virages.
- Combat de coq.
- Lever le ski intérieur.
- Toucher la chaussure en aval.
- Flexion extension.
- Rentrer le genou.
- Feston.
- Feuille morte.
- Changement de rythme.

Pour tendre vers un virage en appui dominant sur le ski extérieur (ski intérieur allégé)

**SLALOM**  
 Être capable d'enchaîner des virages larges et serrés sur pente accentuée  
temps chronométré

## PARCOURS AMENAGE

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

**But** : Glisser en pilotant ses skis.

**Organisation matérielle, consignes, évaluation** :

**SITUATION 1 :**

S'équilibrer en glissant à deux. Rétablir son équilibre.

**Mise en place** : Sur une pente faible, les enfants glissent par deux côte à côte, reliés par un bâton tenu à la main.

**Consigne** : *Glisser et déséquilibrer son adversaire.*

**Évaluation** : Rester debout ou chuter.

**SITUATION 2 :**

S'équilibrer en trace directe, conserver son équilibre au passage des obstacles .

**Mise en place** : L'enfant s'élance seul sur une pente légère (au moins 30 m) en trace directe et passe sous des portiques (avec des bâtons de ski) et doit lever ses skis lorsqu'il rencontre un obstacle (ficelle ou corde posée en travers de la pente).

**Consignes** : *Descendre sans toucher aucun des obstacles, sans tomber.*

**Évaluation** : Nombre d'obstacles touchés.

**SITUATION 3 :**

Tourner pour sortir de la ligne de pente.

**Mise en place** : Sur pente faible à moyenne, l'enfant essaie de sortir de la ligne de pente à droite et à gauche.

**Consignes** : *Rejoindre le fanion placé le plus haut dans la pente.*

**Évaluation** : Points attribués selon la hauteur du fanion.

**PARCOURS AMENAGE (suite)**

**Objectif des tâches** : Conserver son équilibre, prendre des appuis, effectuer des dissociations au niveau des différentes ceintures (épaules, bassin), des différents segments (bras, jambes)

**But** : Glisser en pilotant ses skis.

**Organisation matérielle, consignes, évaluation** :

**SITUATION 4 :**

Elargir son champ de vision.

**Mise en place** : Sur une pente faible, l'enfant glisse et cherche à regarder le maître au bas de la pente.

**Consigne** : *Glisser en observant toujours les gestes du maître qui indique les trajectoires à suivre.*

**Evaluation** : Rester dans la trace et/ou énoncer un maximum des gestes accomplis par le maître.

**SITUATION 5 :**

S'équilibrer en trace directe, conserver son équilibre.

**Mise en place** : Sur une pente faible à moyenne, les enfants s'élancent par deux en trace directe avec un écart maximum de 2 m.

**Consignes** : *Se passer un objet (gant, bonnet... etc.) le plus souvent possible.*

**Evaluation** : Faire tomber ou non l'objet, tomber.

**SITUATION 6 :**

Conserver son équilibre, absorber les déformations du terrain.

**Mise en place** : Sur pente faible à moyenne, les enfants passent dans un champ de bosses sans perdre le gant qu'ils ont posé sur la tête sans le tenir.

**Consignes** : *En trace directe, garder le gant sur la tête, sans le tenir.*

**Evaluation** : Chute ou non du gant.

**PARCOURS AMENAGE (suite)**

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

**But** : Glisser en pilotant ses skis.

**Organisation matérielle, consignes, évaluation** :

**SITUATION 7 :**

Conserver son équilibre, piloter ses skis en fonction du tracé imposé.

**Mise en place** : Sur une pente faible à moyenne, deux élèves glissent en se suivant à quelques mètres.

**Consigne** : *L'élève n° 2 ramasse tout en glissant les objets posés au sol par le N°1.*

**Évaluation** : Objets ramassés ou non ; ramassés en glissant ou à l'arrêt.

**SITUATION 8 :**

S'équilibrer en trace directe ou en traversée, conserver son équilibre.

**Mise en place** : Sur une pente faible à moyenne, les enfants glissent en trace directe ou en traversée.

**Consignes** : *Toucher ses skis en comptant 1,2,3,4 , pour se relever très rapidement à 5.*

**Évaluation** : Coévaluation. Le n°2 compte à haute voix et vérifie l'exécution du n°1 .

**SITUATION 9 :**

Prendre de la vitesse, conserver son équilibre.

**Mise en place** : Sur pente moyenne, les enfants s'élancent un par un en trace directe sur un parcours jalonné, chacun dose son élan, donc sa vitesse, en choisissant son endroit de départ.

**Consignes** : *Sauter la rivière sans toucher les repères placés au sol.*

**Évaluation** : Toucher les repères ou non, chuter ou pas.

**PARCOURS AMENAGE (suite)**

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

**But** : Glisser en pilotant ses skis.

**Organisation matérielle, consignes, évaluation** :

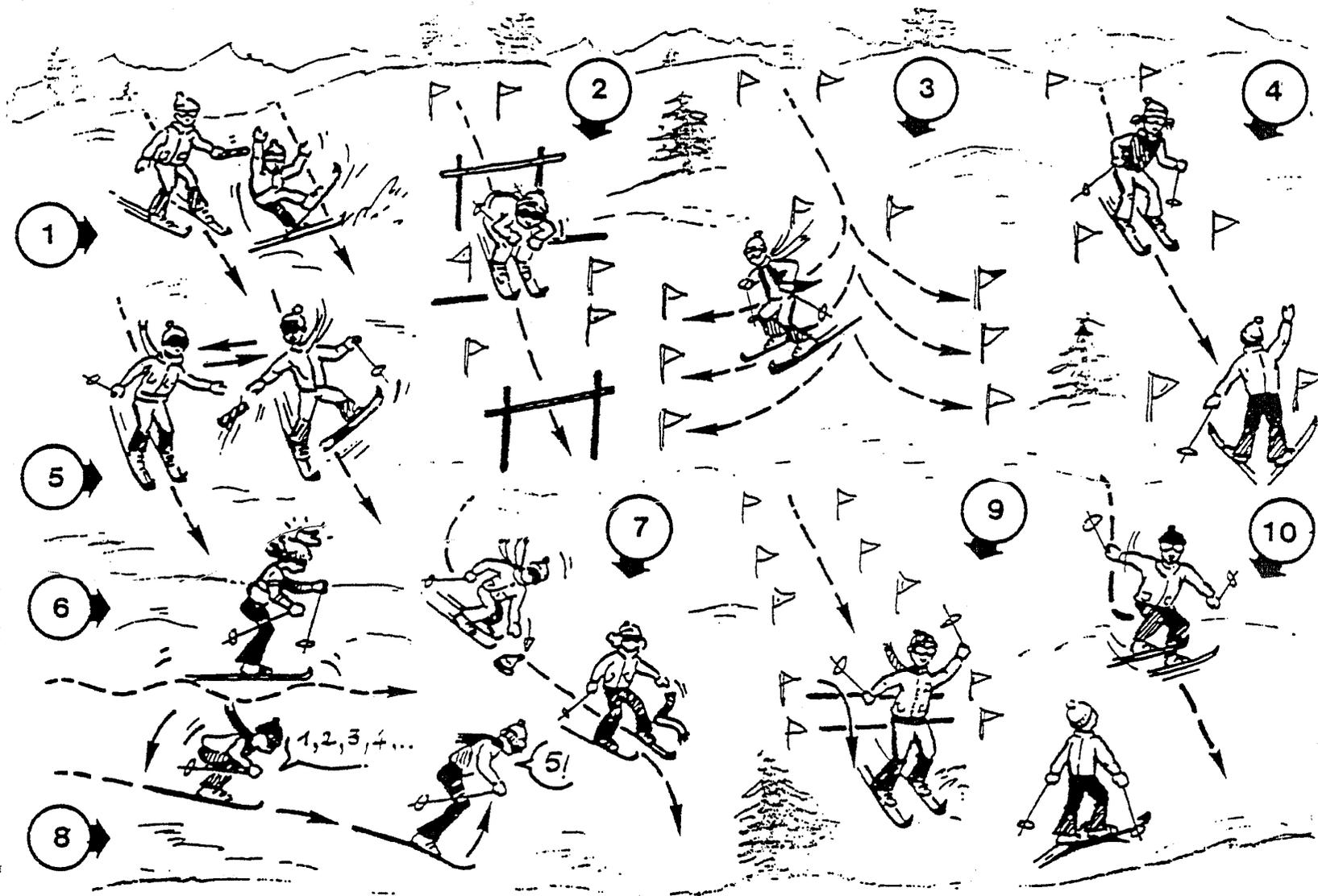
**SITUATION 10** :

S'équilibrer en l'air, prendre de l'assurance.

**Mise en place** : Choisir une bosse ou une corniche facile, avec une réception adaptée (pente douce, bonne neige).

**Consigne** : *Sauter (« être grand en l'air »), et ne pas faire de bruit à la réception..*

**Évaluation** : Coévaluation. Le n°1 juge et apprécie l'amplitude, la position en l'air, la réception.



**PASSER D'UN SKI SUR L'AUTRE**

**Objectif de la tâche** : Conserver son équilibre / indépendance des jambes.

**But** : Transférer le poids du corps/garder son équilibre.

**Organisation matérielle** : Terrain en pente douce, le maître descend une première fois en levant un ski à tour de rôle et à intervalles réguliers.

**Consigne** : *Suivre le parcours du maître sans « abîmer » son tracé.*

**Évaluation** : Effectuée à partir des traces observées dans la neige.

**GARDER LES EPAULES DANS LA PENTE**

**Objectif de la tâche** : Affiner le placement du bassin et du haut du corps par rapport à la pente.

**But** : Garder le buste face à la pente.

**Organisation matérielle** : Pente moyenne.

**Consigne** : *Les deux bâtons devant soi, buste face à la pente en trace directe, enchaîner des traversées de piste.*

**Critère de réussite** :

◆ Buste face à la pente.

**Variante** :

◆ Faire un arrondi coupé en essayant de maintenir une trajectoire longue



**BOUCLER LES VIRAGES**

**Objectif de la tâche** : Améliorer la maîtrise et la précision des appuis coupés.

**But** : Remonter dans la pente pour boucler ses virages.

**Organisation matérielle** : Sur pente moyenne, aménager un slalom afin que le skieur soit amené à remonter

après le passage d'une porte pour aller passer la suivante.

**Consigne** : *Slalomer jusqu'au bas de la pente, sans se bloquer et sans utiliser le pas de patineur.*

**Critères de réussites** :

- ◆ Arrêt ou blocage, passage ou non des portes.

**COMBAT DE COQ**

**Objectif de la tâche** : Améliorer la sensation de la « rentrée du genou, rentrée de la hanche ».

**But** : Trouver les appuis nécessaires pour attirer son adversaire.

**Organisation matérielle** : Terrain en pente douce, en traversée ou trace directe face à la pente.

**Consigne** : *Par deux, en se tenant par les mains, résister à la traction de son adversaire.*

**Critère de réussite** :

- ◆ Angulation importante du bassin avec faible rentrée du genou.

**Variante** :

- ◆ Augmenter la vitesse.



**LEVER LE SKI INTERIEUR**

**Objectif de la tâche** : Rechercher l'exécution de courbes à moyen rayon en modulant l'appui du ski intérieur.

**But** : Conduire des courbes en prenant appui sur le ski extérieur.

**Organisation matérielle** : Sur un terrain de pente moyenne, les enfants évoluent par deux B suit, évalue et imite A.

**Consigne** : *Conduire toute la courbe en ne gardant que la spatule de ski intérieur sur la neige.*

**Critères de réussites** :

- ◆ Nombre de fois où le ski intérieur aura été posé.

**TOUCHER LA CHAUSSURE « AVAL »**

**Objectif de la tâche** : Améliorer la sensation de la « rentrée du genou, rentrée de la hanche ».

**But** : Sentir l'appui dominant sur le ski extérieur.

**Organisation matérielle** : Pente moyenne.

**Consigne** : *Avec ou sans bâtons, poser la main « aval » sur le côté externe de la chaussure, bras amont écarté,*

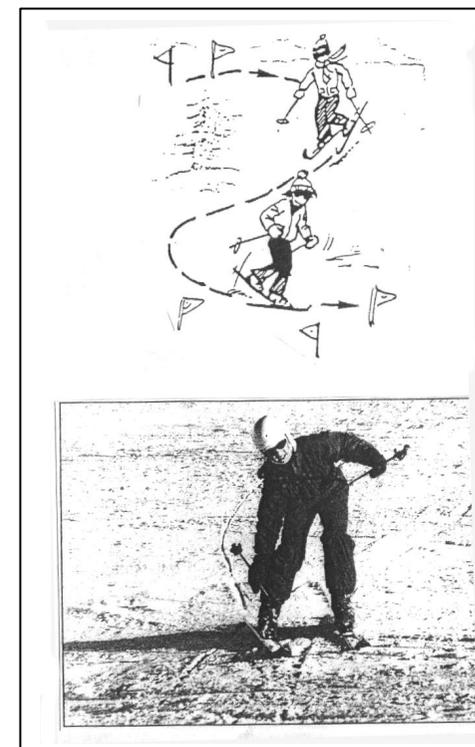
*effectuer un arrondi du ski aval avec les skis parallèles en trace large pour effectuer un coupé.*

**Critère de réussite** :

- ◆ Angle de carre moyen, le ski amont est à plat.

**Variante** :

- ◆ Augmenter les degrés de la pente, effectuer des virages complets, modifier la hauteur de la main sur la chaussure.



**FLEXION/EXTENSION**

**Objectif de la tâche :** Faciliter le déclenchement d'un virage coupé.

**But :** Effectuer une évolution de 4 virages skis parallèles avec un écart de 10/15 cm.

**Organisation matérielle :** Pente moyenne.

**Consigne :** *Départ trace directe, face à la pente, amorcer un arrondi coupé jambes semi fléchies puis se relever pour effectuer le changement de carres par transfert d'appui, revenir en flexion.*

**Critères de réussites :**

◆ Angle de carre du ski extérieur supérieur à celui du ski intérieur.

**Variante :**

◆ Augmenter la vitesse, resserrer la trace, arrondir les trajectoires en diminuant les rayons.

**RENTREER LE GENOU**

**Objectif de la tâche :** Améliorer la sensation de la « rentrée du genou, rentrée de la hanche ».

**But :** Sentir l'appui dominant sur le ski extérieur.

**Organisation matérielle :** Pente moyenne, piste large.

**Consigne :** *Exécuter un arrondi coupé en position de schuss en contrôlant sa trajectoire et sa Rentrée de genou.*

**Critère de réussite :**

◆ Absence de dérapage.

**Variante :**

◆ Faire des virages complets à grands rayons.



**SCHUSS**

**Objectif de la tâche** : Améliorer l'équilibre antéropostérieur/latéral.

**But** : Rechercher la vitesse maximum de glissement.

**Organisation matérielle** : Dans une pente moyenne, en trace directe face à la pente, rechercher la vitesse maximum de glissement, en adoptant une position semi fléchie : le schuss.

**Consigne** : *Prendre une position suffisamment haute permettant d'absorber les reliefs de la piste tout en diminuant le freinage dû à la résistance de l'air.*

**Critères de réussites** :

◆ Aller tout droit, ne pas se relever, ne pas se freiner par une action des skis.

**Variante** :

◆ Faire varier pente et relief-amplitude et fréquence des obstacles selon le niveau des skieurs.

**SAUTS DIVERS**

**Objectif de la tâche** : Réajustement des déséquilibres dus à l'envol et à la compression.

**But** : Garder son équilibre.

**Organisation matérielle** : Dans une pente moyenne, en trace directe face à la pente, franchissement de divers obstacles : bosses, ruptures de pentes.

**Consigne** : *Franchir les obstacles proposés en limitant au maximum le décollage, en résistant à la compression de l'atterrissage. Préparer l'équilibre de l'envol au décollage, conserver un équilibre en l'air sans point d'appui, se préparer à la surpression lors du contact avec la neige.*

**Critères de réussites** :

◆ Aller tout droit, accepter l'obstacle, conserver sa vitesse, ne pas tomber .

**Variante** :

◆ Faire varier pente et relief –amplitude et fréquence des obstacles selon le niveau des skieurs.



**FESTON**

**Objectif de la tâche :** Améliorer l'indépendance haut/bas du corps, la prise d'appui, l'équilibre latéral.

**But :** Reprise d'appuis après un dérapage.

**Organisation matérielle :** Pente moyenne à forte, neige damée.

**Consigne :** *En partant d'une trace directe en traversée, déclencher un dérapage en biais ou arrondi puis stopper ce dérapage par une prise de carres sur les deux skis et l'appui sur le bâton aval, retour dans la trace initiale.*

**Critères de réussites :**

- ◆ Trace nette, le plus près possible de la perpendiculaire à la pente.

**Variante :**

- ◆ « la feuille morte »

**LA FEUILLE MORTE**

**Objectif de la tâche :** Améliorer l'équilibre latéral, dosage des appuis.

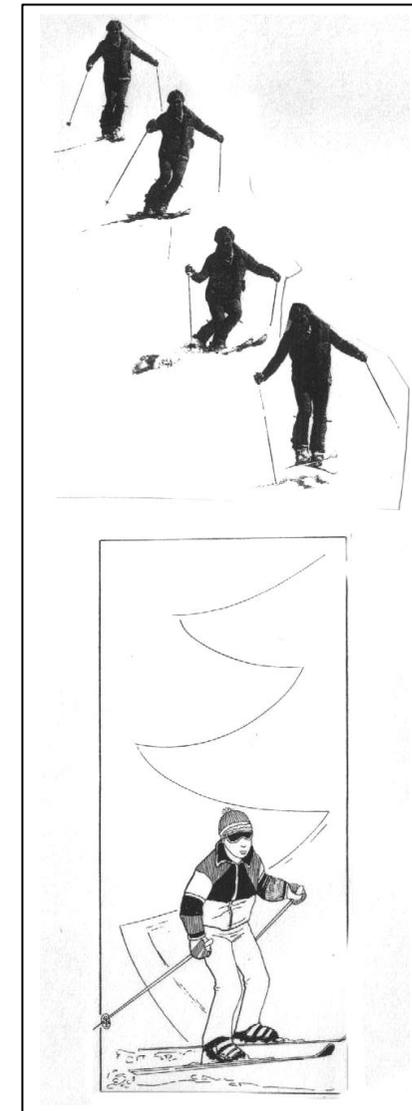
**But :** Perdre de l'altitude par décrochage des carres en décrivant un mouvement de feuille tombant de l'arbre.

**Organisation matérielle :** Pente moyenne et régulière.

**Consigne :** *Dans un dérapage latéral, faire décrocher alternativement les spatules et les talons en combinant prise ou lâchage de carres (rentrée de genou) et déplacement du poids du corps selon l'axe des skis (avancée ou recul).*

**Critère de réussite :**

- ◆ Réaliser une trajectoire régulière en forme de moitié de sapin (voir dessin)



**CHANGEMENT DE RYTHME**

**Objectif de la tâche** : Améliorer la maîtrise et la précision des appuis, des trajectoires.

**But** : Modifier le rayon et le rythme des virages en fonction d'un camarade.

**Organisation matérielle** : Pente moyenne, large, dégagée, les enfants évoluent par deux, B suit et imite A.

**Consigne** : *Suivre un camarade, qui modifie le rayon et le rythme de ses virages.*

**Critère d'évaluation** :

♦ Précision des trajectoires, respect des changements de rythme.

**Variantes** :

♦ Passage dans différents tracés de slaloms spécial, géant, compter les virages que l'enfant peut faire dans un espace précis.

**1-4 SLALOMS PARALLELES** : (pente moyenne) passage réussi = **5 points**

Bonus suivant la place d'arrivée :

1<sup>ère</sup> place = **4 points**

2<sup>ème</sup> place = **3 points**

3<sup>ème</sup> place = **2 points**

4<sup>ème</sup> place = **1 points**

**2-SLALOM PERFORMANCE** : (pente moyenne à forte)

- slalom 20 à 25 portes – chronométré – géant + spécial
- passage réussi = **5 points**
- bonus temps :
  - temps de base x 1.8 = **4 points**
  - temps de base x 1.4 = **8 points**
  - temps de base x 1.2 = **12 points**

FICHE DE RESULTATS

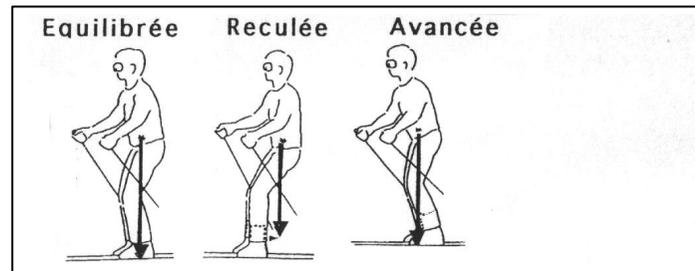
ECOLE : \_\_\_\_\_

RESPONSABLE : \_\_\_\_\_

NOM	Prénom	Age	EVALUATION PAR ATELIER				SLALOM PARALLELE			SLALOM PERFORMANCE				TOTAL GENERAL
			Equilibre	Maîtriser sa vitesse/ tourner	Appuis indé/jambes	TOTAL ATELIER	Passage slalom	Bonus place	TOTAL ATELIER	Passage slalom	Temps	Bonus temps	TOTAL ATELIER	

## PETIT LEXIQUE

### POSITIONS:



### FESTONS:

succession de déclenchements de virages suivis de dérapages sans franchissement de la ligne de pente.

### FLEXION:

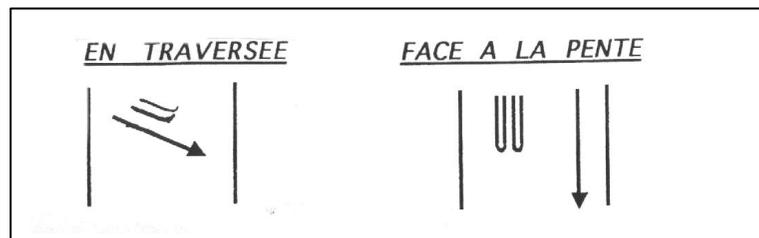
abaissement rapide du bassin.

EXTENSION: redressement rapide.

### PIVOTEMENT:

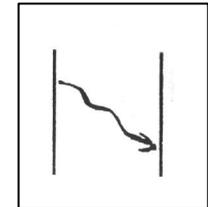
- braquage: pivotement rapide et brutal des skis.
- extension pivotée: extension associée à un pivotement de l'ensemble du corps.
- transfert d'appui: changement de pied d'appui.

### TRACES DIRECTES:



### VIRAGES:

- *Chasse-neige glissé* : permet de tourner en conduite très dérapée sur pente faible ou moyenne talons des skis plus ou moins divergents.
- *Elémentaire* : virage chasse-neige glissé qui se termine skis parallèles après le franchissement de la ligne de pente.
- *Stem amont* : déclenchement du virage en ouvrant le talon du ski amont, la phase de conduite s'effectuant skis parallèles. Le déclenchement peut s'accompagner du planter de bâton et d'une flexion-extension.



## QUELQUES PISTES POUR CORRIGER LES DEFAUTS MAJEURS

---

### *JAMBE AVAL RAIDE      DESEQUILIBRE AMONT* *SKIEUR DEBOUT      DESEQUILIBRE ARRIERE*

- revenir sur une pente plus faible.
- sautiller sur les deux pieds en traversée sur pente très faible.
- donner comme image : "appuyer les tibias contre la languette de la chaussure".
- traverser en diagonale un champ de petites bosses.

---

### *DOUBLE APPUI      PAS D'INDEPENDANCE DES JAMBES*

- éviter des obstacles au sol.
- trace directe sur un pied.
- pas de patineur.
- conduite de virages en soulevant le ski intérieur.

---

### *SKIEUR NON MOBILISE, BRAS BALLANTS, BATONS TRAINANTS*

- en trace directe, mettre ses deux bâtons joints horizontaux devant le buste ( "faire la moto").
- jeu de virages sautés avec fort appui sur un bâton.
- jeu de l'équilibriste: les bras horizontaux de chaque coté du corps, un bâton dans chaque main, en trace directe.

---

### *REGARD SPATULES ET EPAULES FACE AUX SKIS*

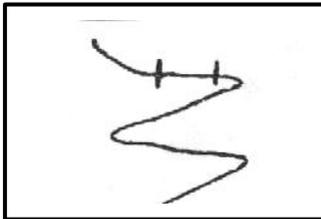
- "l'Egyptien": bâtons parallèles aux skis, paumes vers le haut.
- à l'arrêt, pivoter le bas du corps en gardant le haut face à la pente (vissage).

## QUELQUES PISTES POUR CORRIGER LES DEFAUTS MAJEURS (suite)

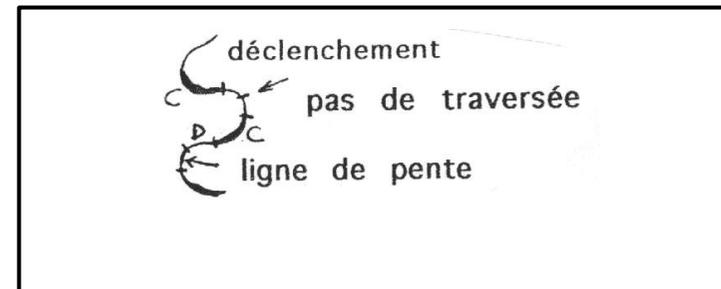
### *VIRAGES TROP BRAQUES, PAS DE CONDUITE*

- expliquer la différence entre les deux types de trajectoires :

braquage



déclenchement puis  
remonter dans la pente avant de repartir



- après une trace directe, remonter dans la pente jusqu'à l'arrêt, boucler le virage
- baliser des grandes courbes avec plusieurs piquets

## LES DIX COMMANDEMENTS DU SKIEUR

- 1- Je chausse et je déchausse sans gêner les autres.
- 2- Je ne stationne pas en plein milieu de la piste.
- 3- Je vérifie régulièrement mon matériel (fixation, ...).
- 4- Je respecte les règles d'utilisation des remontées mécaniques.
- 5- Je respecte les signaux qui sont sur les pistes.
- 6- Je choisis des terrains adaptés à mon niveau, je ne skie pas seul.
- 7- J'effectue des dépassements avec prudence : le skieur aval est prioritaire.
- 8- Je porte aide et assistance aux skieurs en difficulté.
- 9- Je reste maître de ma vitesse et de ma direction.
- 10- Je donne mon identité si je suis responsable d'un accident.

## BIBLIOGRAPHIE SKI

- Articles revues EPS et EPS1 (EPS N° 280, EPS1 N° 46,101)
- Aux éditions revue EPS : «SKI ALPIN de l'école.....aux associations »
- Brochure « ENCADRER UN GROUPE EN SKI ALPIN... COMMENT ? » Commission technique UFOLEP 15 de ski alpin.
- Collection essai de réponses revue EPS : « Le ski de fond à l'école élémentaire »
- Collection essai de réponses revue EPS : « Le ski alpin à l'école élémentaire »
- Travaux USEP 74 (janvier 89)