



SKI NORDIQUE

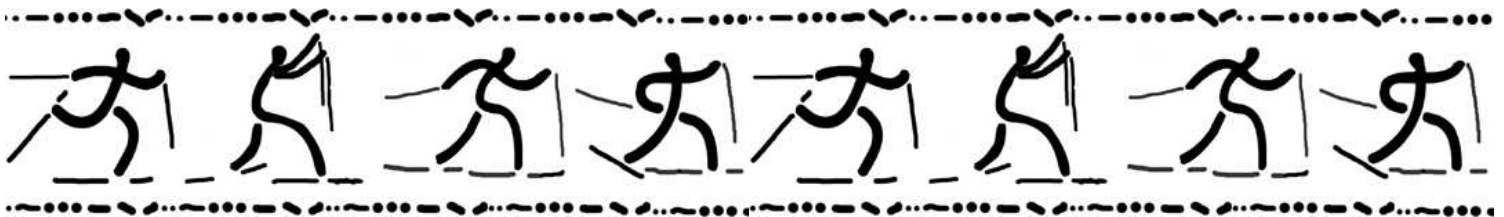


DOSSIER N°19 "exploiter les terrains aménagés"
USEP Haute-Savoie Edition 2007



SOMMAIRE

Pour utiliser le document	Page 03
Dis, c'est quoi une unité d'apprentissage à ski de fond ?	Page 05
Arborescence pour choisir une fiche	Pages 06-07
S'équiper pour conduire le groupe	Page 08
Pour évaluer les acquis	Pages 9 à 11
Dix sept fiches de travail	Pages 12 à 28





Pour utiliser ce document.

Il se compose d'un livret et de dix sept fiches.

Le livret présente

- Un rappel des principes qui régissent la mise en place d'une unité d'apprentissage à ski de fond.
- Quelques dispositions à adopter pour emmener un groupe sur la neige.
- Un outil pour vous aider à élaborer votre propre livret d'évaluation.
- Les compétences attendues de l'encadrement.
 - ⇒ Celles que des parents sont en droit d'attendre du maître responsable de l'équipe.
 - ⇒ Celles que le maître est en droit d'attendre de ceux qui l'assistent dans sa tâche.

- **Une arborescence pour programmer le travail**

Partant d'un type de terrain, elle prend en compte des compétences et des actions à ski pour vous renvoyer à l'une des 17 fiches de travail.

Dix sept fiches de travail

Quatre types de terrains

Quatre types de terrain ont été retenus. Ils correspondent aux aménagements le plus souvent mis en place.

- ⇒ Le terrain plat,
- ⇒ La pente peu rapide,
- ⇒ La pente rapide,
- ⇒ La boucle.

Trois types de compétences

Elles figurent au programme de chacun des cycles de l'école et sont autant de domaines où l'enfant peut progresser quand il s'approprie les bases du ski de fond :

- ⇒ Acquisition d'habiletés motrices diversifiées et toujours plus complexes.
- ⇒ Gestion de la sécurité dans des situations à risque.
- ⇒ Gestion de l'énergie dans une activité d'effort long ou intense.

Sept actions à ski

L'analyse des actions à ski permet de dégager sept thèmes élémentaires d'apprentissage.

- ⇒ Glisser
- ⇒ Skier vite
- ⇒ Skier longtemps pour aller loin
- ⇒ Tourner
- ⇒ Freiner
- ⇒ Monter
- ⇒ Descendre en glissant



Trois niveaux de pratique

Chaque tâche proposée, le nombre en est volontairement limité, prend en compte le niveau de pratique des enfants.

Les niveaux utilisés "1", "2", "3" ne correspondent pas aux cycles de l'école élémentaire. Ils ont simplement des indications de niveau de maîtrise et sont des repères pour faire évoluer les dispositifs mis en place et les exploiter de manière progressive et cohérente.

Niveau 1 : le pratiquant n'a pas d'acquis dans les activités de "glisse" ou "roule".

Niveau 2 : l'enfant a déjà pratiqué une activité de "glisse" ou "roule" (Expérience à ski alpin, patinage à glace ou à roulettes).

Niveau 3 : il caractérise un déjà bon "rouleur glisseur".

Dix sept fiches structurées

Comportant quatre éléments pour cerner chaque tâche d'apprentissage :

⇒ **Ce qu'il faut apprendre.** C'est l'essentiel, l'objet même de l'apprentissage. On peut le traduire en termes de critères de réalisation.

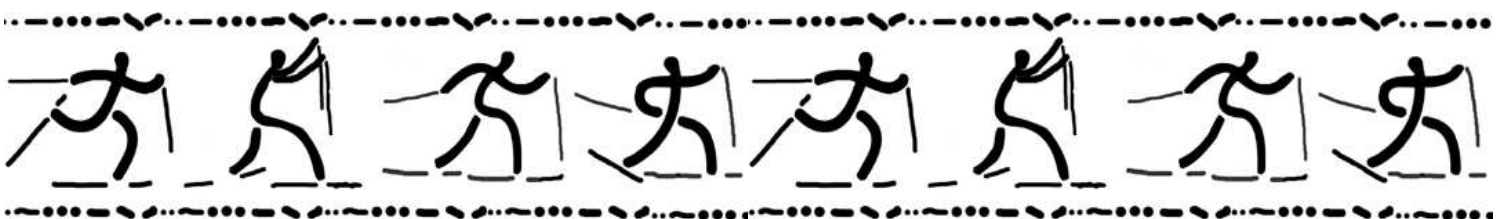
C'est ce qui guide l'observation attentive de l'enseignant qui doit trouver les formes de travail approprié au groupe d'enfants.

⇒ **La description du terrain** et de l'aménagement matériel : Mise en place, balisage, matérialisation etc.

⇒ **La consigne** donnée aux enfants pour qu'ils comprennent ce qu'ils doivent faire.

⇒ **Le ou les critère(s) de réussite** indispensable(s) à celui qui apprend pour qu'il situe lui-même le résultat de ses tentatives.

⇒ **D'autres formes de travail possibles** vos apports personnaliseront vos fiches.



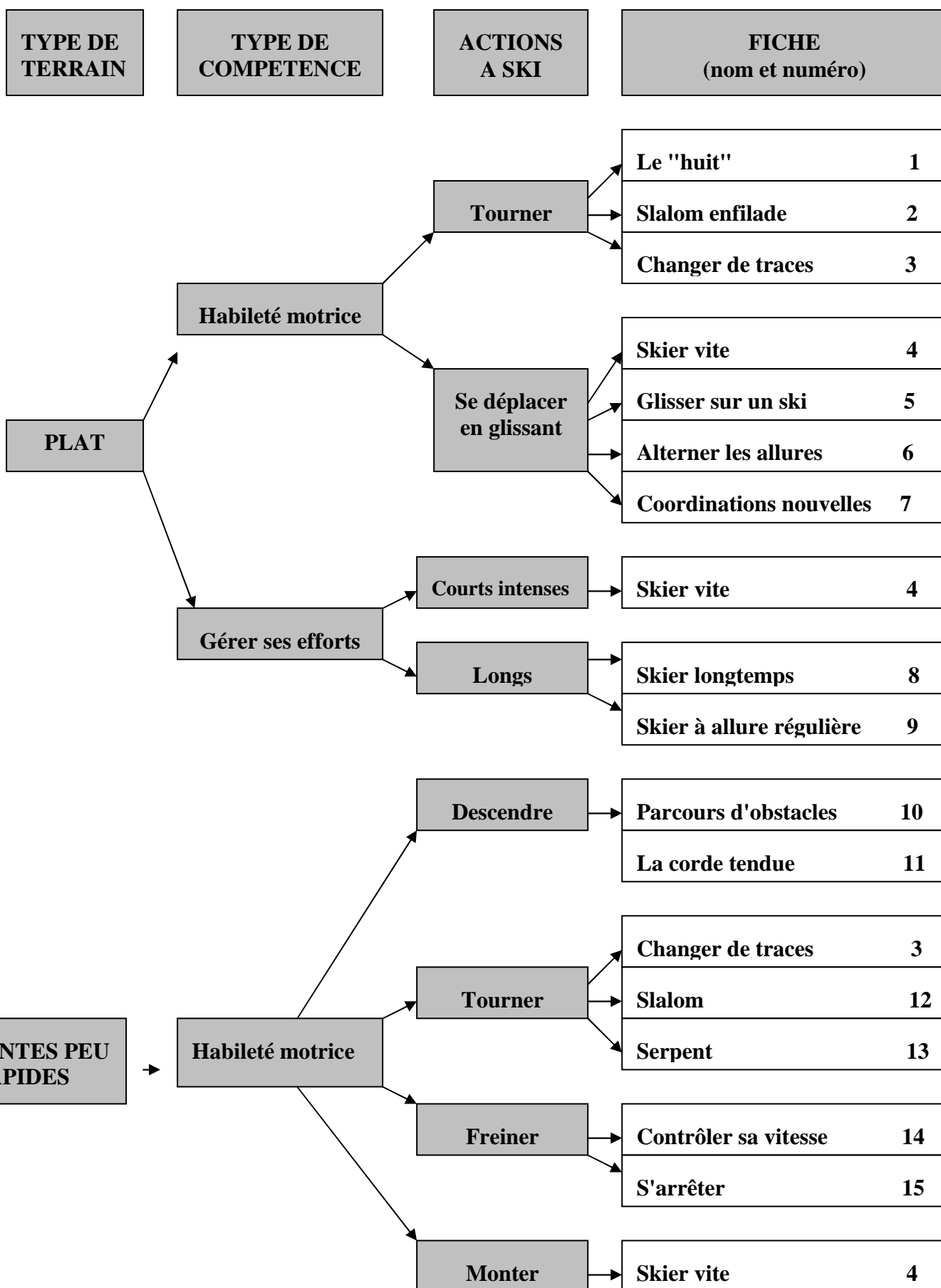


Dis, c'est quoi une unité d'apprentissage à ski de fond ?

1. C'est un ensemble de séances programmées dans le projet de la classe ou de l'école. Il doit comporter un minimum de 16 heures effectives d'activité sur les skis.
2. C'est une équipe pédagogique regroupée autour de l'enseignant de la classe, avec des intervenants bénévoles ou professionnels et qui travaillent sous la direction et la responsabilité du maître.
3. C'est un programme préparé par le maître, centré sur la maîtrise des déplacements et comportant des objectifs d'apprentissage formulés, axés sur l'acquisition de compétences et de connaissances :
 - a. Acquisition d'habiletés motrices nouvelles.
 - b. Capacité à prendre des risques mesurés.
 - c. Connaissance du milieu montagnard, de la neige et du matériel utilisé.
 - d. Connaissance de soi dans la gestion d'efforts longs ou intenses.
 - e. Acquisition d'une autonomie dans des déplacements inhabituels.
4. C'est enfin une évaluation des acquis faite
 - ⇒ Soit en continu tout au fil des séances, les modalités d'évaluation doivent être prévues
 - ⇒ Soit à des moments privilégiés en milieu et fin de cycle lors de sessions de brevets ou de parcours.
 - ⇒ Soit enfin au cours des rencontres ou courses U.S.E.P. organisées par le secteur ou l'école elle-même.

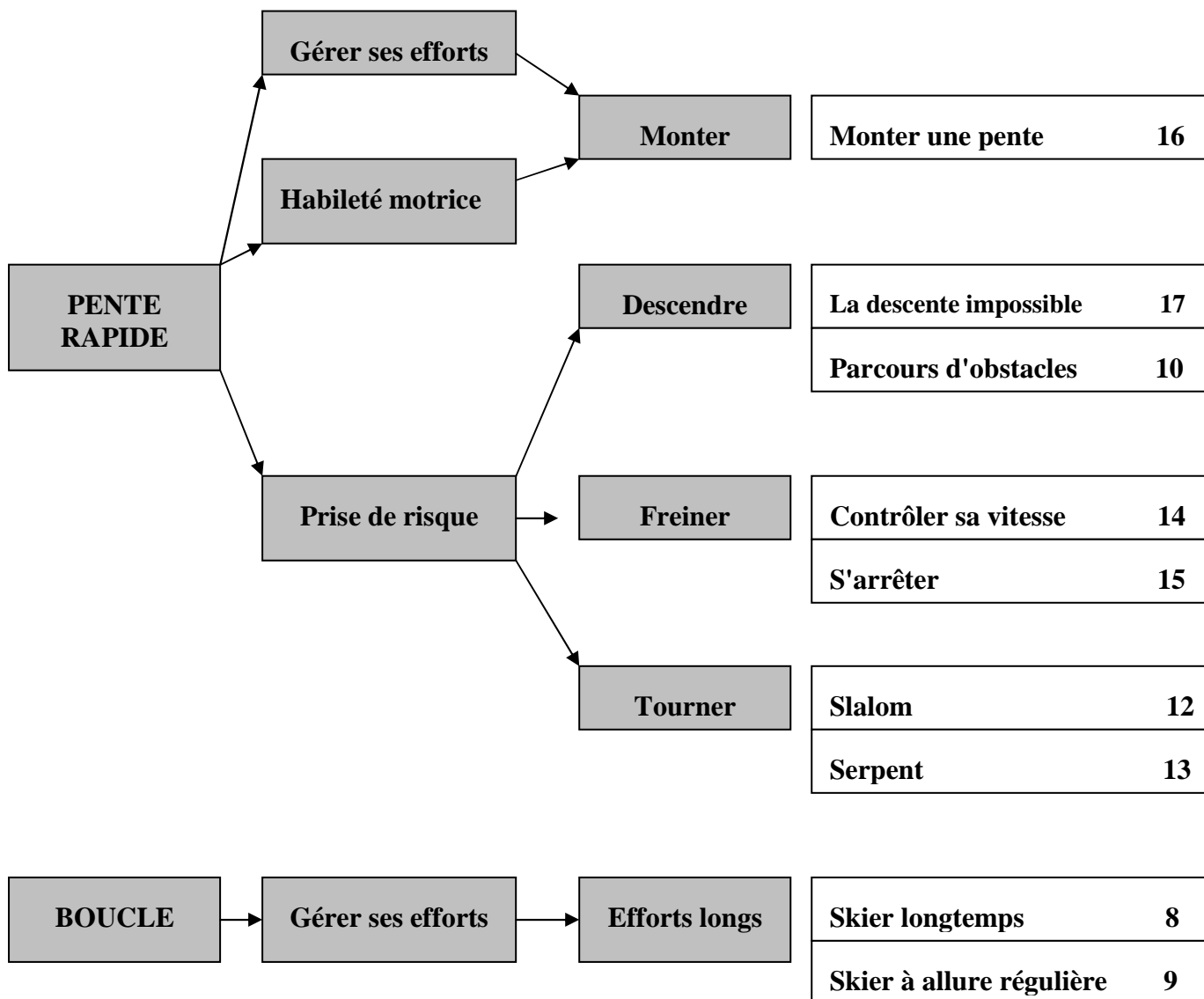
Les rencontres U.S.E.P. confortent les acquis. Elles sont toujours un facteur de progrès. Leur préparation finalise l'apprentissage scolaire.







TYPE DE TERRAIN	TYPE DE COMPETENCE	ACTIONS A SKI	FICHE (nom et numéro)
-----------------	--------------------	---------------	-----------------------





Équipement individuel et équipement collectif pour le groupe

Équipement individuel indispensable

Rappeler l'importance d'un petit déjeuner copieux les jours de sortie. Ceux qui craignent d'être malades dans le car peuvent manger à l'arrivée avant de chausser.

- | | |
|---------------|---|
| Exiger | <ul style="list-style-type: none">● Gants● Bonnet● Chaussettes + une paire de rechange● Lunettes de soleil● Eau● Barres de céréales ou fruits secs pour couper la faim |
|---------------|---|

Le responsable du groupe porte toujours un sac à dos avec :

- | | |
|--|--|
| Du matériel pédagogique collectif | <ul style="list-style-type: none">● <u>Liste des enfants du groupe</u>● Plan des pistes● Matériel de jalonnage :<ul style="list-style-type: none">⇒ Fanions ou tubes⇒ Bande de chantier tressée (récupérable, solide et moins lourde qu'une corde)⇒ Foulards de couleurs différentes pour jouer, matérialiser des obstacles, se bander les yeux etc.⇒ Fiches d'ateliers → Les enfants peuvent travailler en autonomie |
| Du matériel individuel de secours | <ul style="list-style-type: none">● Petite boîte de pansements et élastoplast pour petits bobos (ampoules etc.)● Des paires de lunettes de rechanges et des gants de secours● Paraffine pour éviter de botter |



ELABOREZ VOS PROPRES OUTILS D'EVALUATION

Vous les ferez sur mesure pour la classe ou pour chaque groupe

Utilisez l'une des deux propositions qui vous sont faites, ou créez en d'autres...

1. Un cahier du skieur

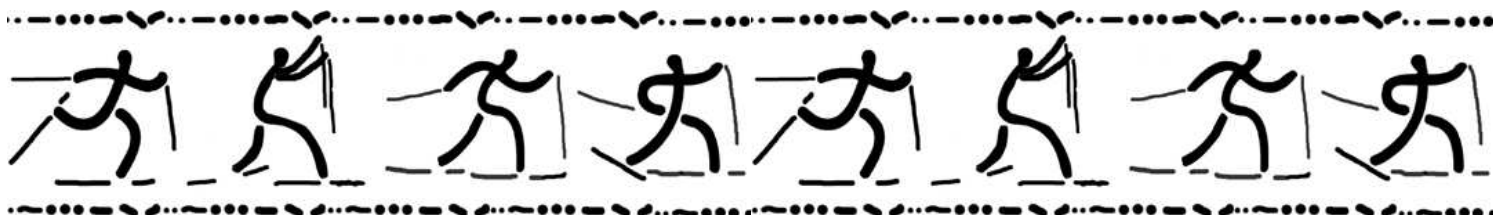
2. Une fiche d'évaluation :

- Il comporte une page par sortie. (voir page 12)
- Retenez 10 items parmi ceux qui vous sont présentés dans le tableau page 13 "CE QUE JE SAIS FAIRE".
- Reportez les dans le tableau de la fiche ci-dessous.
- Les enfants cochent les éléments acquis après chaque séance.
- Les plus jeunes utilisent le dinosaure skieur en coloriant la partie qui correspond au numéro de l'item acquis.

Ce que je sais faire à ski de fond

Mon nom et mon prénom

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10





Mon NOM et mon prénom :

Sortie du

Comment était la neige ?
 Poudreuse, gelée, froide, fraîche, vieille etc.

 J'écris :

Le temps qu'il faisait

Du fart en poussette

Couleur

J'ai farté avec

Du fart en tube

J'ai parcouru

1 km	2 km	4 km	6 km	8 km	10 km	12 km	14 km	16 km	18 km	20 km
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

J'ai skié dans les ateliers

Atelier	J'ai aimé	J'ai appris	J'ai réussi	Je vais encore apprendre
Nom ou N° de fiche ou dessin	Je colorie une figure	J'écris	Je coche une case 1 je rate 2 je réussis parfois 3 je réussis toujours	J'écris



CE QUE JE SAIS FAIRE

M'ÉQUIPER	
Je connais le matériel et je choisis	<ul style="list-style-type: none"> ● mes skis ● mes chaussures ● mes bâtons
Je sais entretenir mes skis	<ul style="list-style-type: none"> ● choisir le bon fart ● farter mes skis avec un fart en poussette ● défarter mes skis
Je sais m'équiper et mettre	<ul style="list-style-type: none"> ● mes skis ● mes dragonnes
Je sais choisir une tenue vestimentaire adaptée	
FREINER	
Je peux m'arrêter	<ul style="list-style-type: none"> ● sur les fesses ● en chasse-neige ● en ½ chasse-neige ● en dérapage ● en sortant de la ligne de pente
GLISSER	
Je sais skier sur le plat	<ul style="list-style-type: none"> ● en marchant dans la trace ● en courant dans la trace ● en pas glissé dans la trace ● en demi patineur ● en pas de patineur ● en poussée simultanée des 2 bâtons ● en "pas de un"
DESCENDRE	
Je glisse sans tomber	<ul style="list-style-type: none"> ● sur une pente faible ● dans une pente moyenne ● dans une pente forte ● dans les traces ● hors des traces ● en recherche de vitesse
TOURNER	
Je peux	<ul style="list-style-type: none"> ● tourner dans la pente et dans les traces ● tourner dans la pente et hors des traces ● enchaîner plusieurs virages (slalom) ● faire le pas tournant ● changer de traces sur le plat ● changer de traces en descente
MONTER	
Je peux monter	<ul style="list-style-type: none"> ● en escalier ● en canard ● en ½ canard ● en restant dans la trace ● en pas de patineur
SKIER VITE ET MONTER	
Je sprinte sur	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 mètres ● 60 mètres ● 100 mètres
SKIER LONGTEMPS	
Je peux skier à allure régulière	● 10 min.
Et sans m'arrêter pendant	● 20 min.
	● 30 min.
Je peux faire plusieurs boucles à la même allure	

Distance totale que j'ai parcouru dans le cycle **Kilomètres**

J'ai réussi le brevet USEP ou un autre brevet

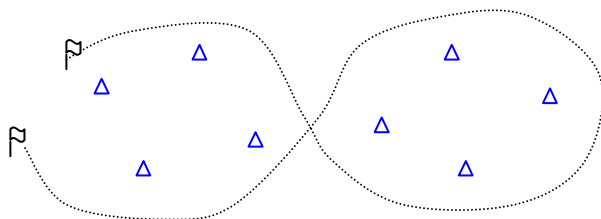


LE HUIT

Fiche 1

Aménagement du terrain

Niveau 1



Rayon du cercle de 4 à 5 m au minimum.
Attention ! la réduction du rayon accentue la courbe à suivre et complique les prises d'appui.

Ce qu'il faut apprendre

- Se déplacer sur des appuis divergents
- Dissocier l'action des membres inférieurs

Consignes

- Tu fais le tour du "HUIT" en marchant tranquillement, puis tu iras de plus en plus vite

Critères de réussite

- Réalisation sans chute et sans arrêt
- Fréquence élevée des appuis

Autres formes de travail

- Avec et sans bâtons

Niveau 2

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Dissocier l'action des jambes de celle des bras
- Glisser en changeant rapidement d'appui

Consignes

- Tu fais le tour du HUIT le plus vite possible

Critères de réussite

- Accroissement de la vitesse (Ex. nombre de fanions passés en 20")
- Vitesse supérieure avec les cannes

Autres formes de travail

- Avec et sans bâtons

Ce qu'il faut apprendre

- Améliorer l'efficacité des appuis
- Skier vite
- Dissocier et coordonner l'action des jambes et des bras

Consignes

- Tu fais le tour du HUIT avec le moins de pas possible

Critères de réussite

- Diminution du nombre d'appuis

Autres formes de travail

- Avec et sans bâtons

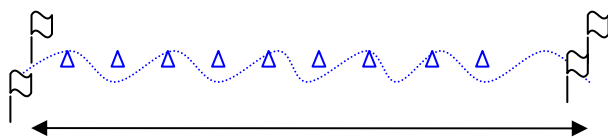


SLALOM EN ENFILADE

Fiche 2

Aménagement du terrain

Niveau 1



30 m

Il est possible de faire 2 ou 3 parcours en parallèle.

Ce qu'il faut apprendre

- Se déplacer sur des appuis divergents
- Dissocier l'action des jambes de celle des bras

Consignes

- Tu skies le plus vite possible du départ à l'arrivée en slalomant entre les plots

Critères de réussite

- Parcours sans arrêt ni chute
- Fréquence élevée des appuis

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Dissocier l'action des bras de celle des jambes
- GLISSER sur des appuis divergents

Consignes

- Tu réalises le parcours le plus vite possible

Critères de réussite

- Accroissement de la vitesse de réalisation (nombre de plots franchis en X secondes)
- Vitesse supérieure avec les cannes

Autres formes de travail

- Avec et sans cannes

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Dissocier et coordonner la poussée simultanée des bras avec celle d'une jambe
- Glisser en équilibre sur un ski

Consignes

- Tu fais le parcours avec les cannes et tu fais le moins de "pas" possible

Critères de réussite

- Diminution du nombre d'appuis
- (Idéal → 1 appui par intervalle)
- Accroissement de la vitesse (Nombre de balises franchies en X secondes)

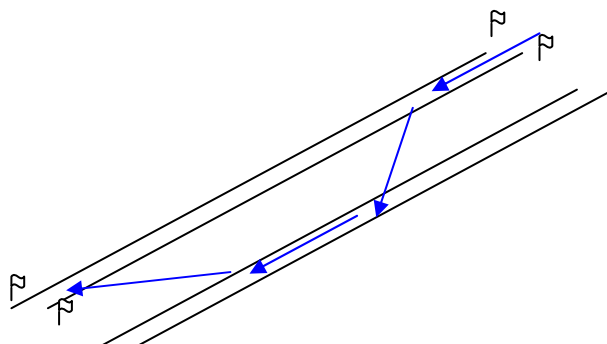
Autres formes de travail



CHANGER DE TRACE

Fiche 3

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Etre capable d'agir en glissant → Glissades actives
- Soulever et déplacer un ski en glissant (S'équilibrer sur un ski)

Consignes

- Tu prends de l'élan puis tu sors les deux skis de la trace sans t'arrêter
- Tu essaies de revenir dans la trace

Critères de réussite

- Pas de chute
- Sortie d'un, puis des deux skis de la trace
- Sortir de la trace et y revenir sans s'arrêter

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Indépendance de jambes : passer d'un ski sur l'autre
- S'engager dans l'action : prendre des risques
- "Croiser" la trace voisine en glissant sur un seul ski
- Dissocier l'action des bras et des jambes

Consignes

- Tu changes le plus grand nombre de fois de trace entre le départ et l'arrivée
- Tu conserves ta vitesse

Critères de réussite

- Nombre de changements de traces réussis sans perdre de vitesse

Autres formes de travail

- Sur 4 traces parallèles, partir de la trace de gauche pour arriver dans celle de droite et inversement en replaçant les skis dans chaque trace coupée
- Avec et sans bâtons

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Indépendance de jambe
- Anticiper sur les obstacles
- Diminuer le temps de rééquilibrage sur deux ski

Consignes

- Tu passes dans les portes qui jalonnent le parcours avec les deux skis dans la trace

Critères de réussite

- Nombre de portes franchies
- Réalisation glissée

Autres formes de travail

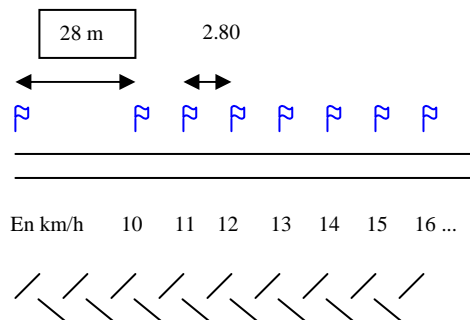
- Changer le plus grand nombre de fois possible entre le départ et l'arrivée matérialisés
- Changer au signal visuel ou sonore d'un animateur placé en fin de tracé
- Slaloms parallèles
- Avec et sans bâtons
- Sur trois traces parallèles, passer en une seule fois d'une trace extrême à l'autre



SKIER VITE

Fiche 4

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Passer d'un ski sur l'autre
- Maintenir puis accroître la vitesse en faisant glisser les skis
- **Skier sur une fréquence élevée**

Consignes

- Vous partez au "TOP" pour marquer le plus de points possibles avant le signal d'arrêt

Critères de réussite

- Nombre de points marqués
- Améliorer puis stabiliser sa meilleure performance

Autres formes de travail

- Idem avec un observateur et un juge
- Avec et sans cannes
- Porter un objet le plus loin possible

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Coordonner l'action des bras et des jambes à vitesse critique
- Faire glisser les skis sans les claquer sur la neige
- Comparer l'efficacité de plusieurs modes de propulsion

Consignes

- Vous partez au "TOP" pour skier le plus loin possible avant le signal d'arrêt
 - ⇒ Dans la trace
 - ⇒ Hors des traces

Critères de réussite

- Nombre de points marqués
- Amélioration et stabilisation de la meilleure performance
- Les skis ne claquent pas sur la neige
- Meilleur score avec les cannes

Autres formes de travail

- Alternier repères sonores et visuels
- Utiliser le parcours en sens inverse → course à handicap, chacun part du fanion marquant son meilleur score

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Intensité maximale de l'effort dans chaque mode de déplacement
- Amélioration de l'efficacité en associant dynamisme et coordination
- Enchaîner des gestes différents

Consignes

- Sur 10 secondes, tu cherches
 - ⇒ Le mode de déplacement le plus rapide
 - ⇒ A ta vitesse maximale en classique Comme en "skating"

Critères de réussite

- Performances proches dans chacun des styles
- Adapter le pas à la vitesse acquise
- Ne pas se désunir en skiant

Autres formes de travail

- En alternatif, en patin et en demi pas de patineur, en "pas de 1", en poussée simultanée des deux bâtons etc...
- Utiliser le parcours en sens inverse → course à handicap, chacun part du fanion marquant son meilleur score



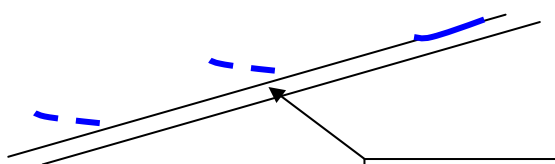
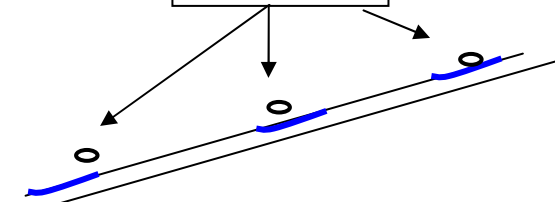
GLISSER SUR UN SKI

Fiche 5

Aménagement du terrain

Niveau 1 et 2

Appuis du pied libre



Niveau 3

Traces du ski posé en dehors de la trace pour propulser le skieur

Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- "Monter" et glisser sur le ski de glisse
- Dissociation de l'action des deux jambes

Consignes

- Tu quittes un ski
- Tu te déplaces dans la trace en poussant sur la jambe libre pour glisser sur le ski
- Tu essaies de chaque côté

Critères de réussite

- Apparition d'un temps de glisse
- Temps de glisse de plus en plus longs et écart de plus en plus grand entre deux appuis

Autres formes de travail

- Sans bâtons
- Cannes tenues horizontalement à hauteur des épaules

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- "Monter" et glisser longtemps sur un ski
- Prendre des appuis dynamiques sur la neige

Consignes

- En trottinette, vous allez d'un repère à l'autre en posant le pied libre le moins de fois possible sur la neige
- Vous changerez de pied

Critères de réussite

- Diminution du nombre des appuis entre les repères
- Accroissement des temps de glisse

Autres formes de travail

- Avec et sans cannes
- Les deux skis aux pieds, poussez toujours avec le même ski

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Dissocier l'action des deux jambes
- Porter alternativement le poids du corps du ski de glisse au ski d'appui

Consignes

- Tu skies en poussant sur le ski "divergent" pour glisser sur le ski resté dans la trace

Critères de réussite

- Apparition d'appuis glissés
- Diminution de la fréquence des poussées à vitesse constante
- Allongement des temps glissés

Autres formes de travail

- Avec et sans cannes

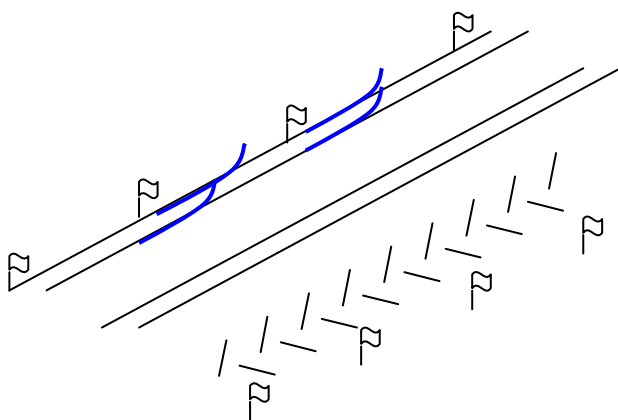


ALTERNER LES ALLURES

Fiche 6

Aménagement du terrain

Niveau 1



Ce qu'il faut apprendre

- Distinguer vitesse rapide et vitesse modérée
- Utiliser la fréquence et la glisse pour aller vite

Consignes

- Tu skies dans la trace
 - ⇒ Lentement jusqu'au fanion "1"
 - ⇒ Vite entre les fanions "1" et "2"
 - ⇒ Lentement entre les fanions "2" et "3"
 - etc

Critères de réussite

- Changements visibles d'allures
- Apparition d'un temps de glisse sur les portions rapides

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Comparer les allures
- Modifier le geste pour être efficace

Consignes

- Tu skies dans la trace
 - ⇒ Lentement jusqu'au fanion "1"
 - ⇒ Vite entre les fanions "1" et "2"
 - ⇒ Lentement entre les fanions "2" et "3"
 - etc
- Tu essaies dans puis hors des traces

Critères de réussite

- Dynamisme des poussées
- Accroissement de l'amplitude des gestes
- Changement très marqué des allures

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Alternier les temps intenses avec les temps plus "coulés"
- Trouver des coordinations efficaces

Consignes

- Tu skies dans la trace
 - ⇒ Lentement jusqu'au fanion "1"
 - ⇒ Vite entre les fanions "1" et "2"
 - ⇒ Lentement entre les fanions "2" et "3"
 - etc
- Pas glissé dans les traces
- Pas de patineur hors des traces
- ½ pas de patineur en changeant le pied de poussée à chaque fanion

Critères de réussite

- Modification du geste à vitesse élevée

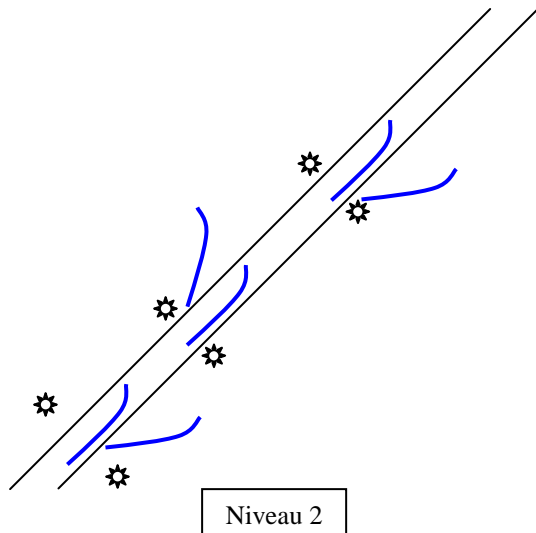
Autres formes de travail



TROUVER DES COORDINATIONS NOUVELLES

Fiche 7

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Désynchroniser les bras et les jambes pour construire d'autres coordinations

Consignes

- Tu skies en pas glissé ou en courant dans la trace et tu pousses sur les deux cannes en même temps

Critères de réussite

- Action simultanée des bras associée à un travail alternatif des jambes
- Pas de rupture ou d'arrêt sur la longueur du parcours

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Coordonner des poussées simultanées des bras associées au travail alternatif des jambes
- Trouver un rythme

Consignes

- Tu skies en $\frac{1}{2}$ pas de patineur et tu changes de ski de poussée à chaque pas en poussant sur les deux cannes

Critères de réussite

- Poussées régulières de part et d'autre de la trace
- Amplitude de la poussée des bras : les mains dépassent le plan des hanches

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Associer l'action des bras et des jambes dans des coordinations différentes

Consignes

- Tu patines et tu cherches différents rythmes pour planter tes cannes

Critères de réussite

Enchaîner au moins deux coordinations différentes (Ex. planter les deux cannes

- ⇒ Chaque demi pas
- ⇒ Chaque pas
- ⇒ Tous les deux pas etc..)

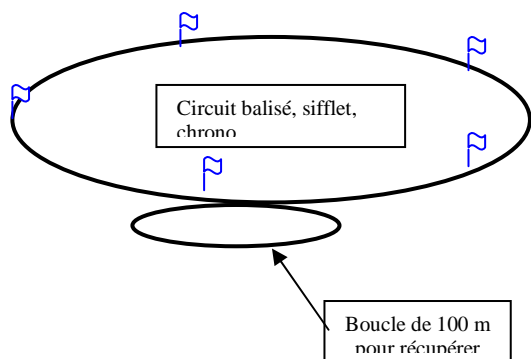
Autres formes de travail



SKIER LONGTEMPS

Fiche 8

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Adopter une allure appropriée pour soutenir un effort long
- Mener son projet à terme

Consignes

- Tu skies sans t'arrêter sur le circuit
- Choisir
 - ⇒ Soit une durée fixée : 6 à 8 mn
 - ⇒ Soit de skier le plus longtemps possible
- En comptant les tours

Critères de réussite

- Pas d'arrêt pendant le temps fixé
- Nombre de tours parcourus sans interruption

Autres formes de travail

- Avec ou sans bâtons
- Randonnée sur piste. Les enfants skient de points en points précisés par le maître

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Soutenir un effort long et modéré
- Être attentif à ses partenaires, se parler pour trouver une allure optimale commune

Consignes

- Regroupez vous par trois avec des camarades qui skient à la même allure que vous.
- Vous skiez ensemble "X" minutes (10 à 15 minutes) sans jamais vous arrêter pour parcourir la plus longue distance possible
- Restez groupés jusqu'à la fin

Critères de réussite

- Le groupe skie et reste formé jusqu'au bout
- Distance parcourue

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Soutenir un effort modéré pendant un temps déterminé (12 à 20 minutes selon l'âge des enfants)
- Anticiper sur la fatigue pour adopter une allure de ski susceptible d'être tenue sur deux tours consécutifs

Consignes

"Le petit train" :

- Formez des groupes de 3 ou 4
- Vous partez à 3 derrière un leader (La "locomotive")
- Chaque tour le leader s'arrête pour un tour. Il est remplacé par son suivant et le skieur à l'arrêt reprend la queue de la file
- Vous restez toujours groupés

Critères de réussite

- Régularité de l'allure de bout en bout
- Skieurs groupés

Autres formes de travail

- Individuellement → reproduire 3 fois une allure modérée

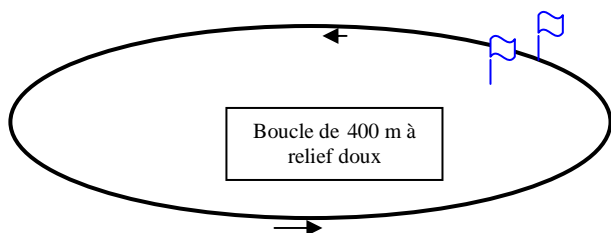


SKIER A ALLURE REGULIERE

Fiche 9

Aménagement du terrain

Niveau 1



Ce qu'il faut apprendre

- Répéter un effort avec la même intensité

Consignes

- Tu choisis une allure pour faire le tour de la boucle
- Après un repos de 5 minutes, tu devras refaire la boucle à la même vitesse

Critères de réussite

- Ecart inférieur à 15 secondes entre les deux essais

Autres formes de travail

- Fonctionner en binôme : un skieur, un chronométrateur.
-

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Reproduire une allure
- Conserver longtemps la même allure

Consignes

- Tu choisis une allure pour faire le tour de la boucle
- Tu enchaînes deux boucles à la même allure après 5 min de repos

Critères de réussite

- Temps = 2X le temps initial avec écart inférieur à 5 secondes par minute

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Soutenir la même intensité d'effort sur une longue durée

Consignes

- Tu enchaînes 3 tours sans t'arrêter en réalisant le même temps à chaque tour

Critères de réussite

- Régularité de l'allure : écart inférieur à 5 secondes par minute de course

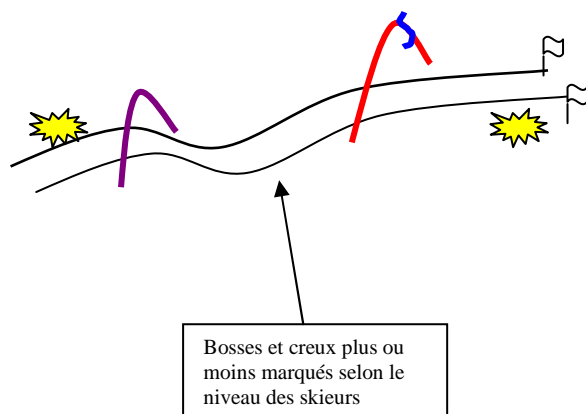
Autres formes de travail



PARCOURS D'OBSTACLES

Fiche 10

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Ne pas chuter et agir en glissant : se baisser, se relever...

Consignes

- Tu descends le parcours sans tomber
- Tu passes sous les portiques bas et tu te grandis sous les portiques hauts. Touche le foulard.

Critères de réussite

- Changer de position en glissant
- Répartir les flexions sur les trois articulations Chevilles, genoux, hanches

Autres formes de travail

- Même travail avec un bonnet posé en équilibre sur le sommet de la tête
- Abaisser les portiques, relever les foulards pour augmenter l'amplitude du geste.
- Ramasser les objets posés de part et d'autre de la trace.

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Diminuer les temps de rééquilibration
- Anticiper le déséquilibre sur l'obstacle

Consignes

- Tu pars de plus en plus haut
- Tu descends le parcours sans tomber
- Tu passes sous les portiques bas et tu te grandis sous les portiques hauts (Obstacles plus prononcés et plus rapprochés)

Critères de réussite

- Pas de chute
- Obstacles franchis

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Ne pas perdre de vitesse en passant les obstacles
- Chercher sa vitesse critique de réussite

Consignes

- Tu glisses le plus loin possible (fanion le plus éloigné) après avoir pris de l'élan sur le parcours
- Tu peux partir de plus en plus haut

Critères de réussite

- N° du fanion atteint
- Parcours respecté

Autres formes de travail

- Avec ou sans cannes
- Obstacles resserrés et plus prononcés

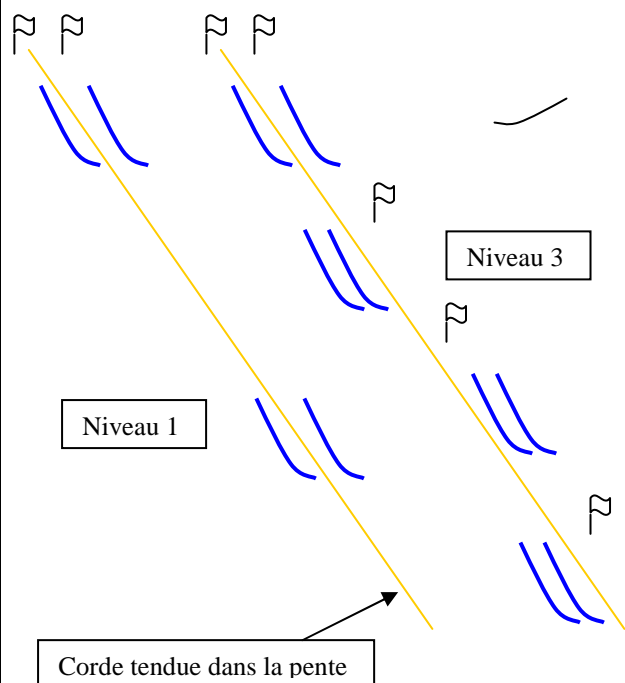


LA CORDE TENDUE

Fiche 11

Aménagement du terrain

Niveau 1



Ce qu'il faut apprendre

- Suivre la ligne de pente. C'est la trajectoire naturelle
- Accepter l'accélération
- Conserver les skis parallèles à plat
- Adopter une position basse plus stable

Consignes

- Tu glisses en suivant la corde sans tomber, jusqu'à l'arrivée

Critères de réussite

- Pas de chute
- Trajectoire proche de la corde sans la toucher

Autres formes de travail

- Skier à côté de la corde
- Suivre la corde à cheval

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Modifier une trajectoire en restant face à la pente
- Dissocier l'action des jambes
- Diminuer les temps de rééquilibre

Consignes

- Tu suis la corde au plus près et tu la franchis plusieurs fois avec tes deux skis sans la toucher

Critères de réussite

- Au moins deux franchissements complets enchaînés
- Nombre de franchissements

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Passer rapidement d'un ski sur l'autre
- Enchaîner les changements d'appui sans temps de rééquilibre entre les actions

Consignes

- Tu franchis la corde dans l'intervalle entre chaque fanion

Critères de réussite

- Franchissement dans chaque intervalle

Autres formes de travail

- Fanions de plus en plus resserrés
- Avec prise d'élan

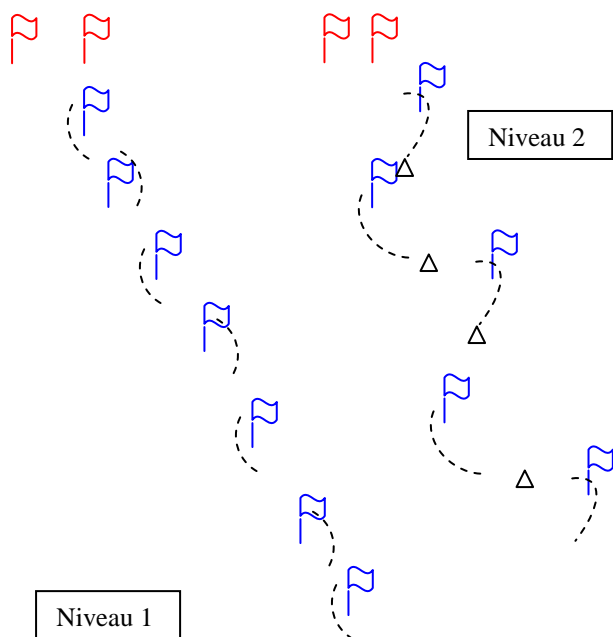


LE SLALOM

Fiche 12

Aménagement du terrain

Niveau 1



Ce qu'il faut apprendre

- Diriger les skis et maîtriser la trajectoire en descente.
- Franchir la ligne de pente.
- Passer d'un ski à l'autre.

Consignes

- Tu glisses jusqu'à l'arrivée en passant dans les portes.

Critères de réussite

- Passer dans toutes les portes et arriver au bas du parcours sans tomber.

Autres formes de travail

- Sans bâtons
- Cannes tenues horizontalement à hauteur des épaules
- Portes plus ou moins ouvertes et décalées.
- Dans des portiques balisés par des piquets inclinés.

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Conduire une trajectoire.
- Tourner en « pédalant » rapidement.

Consignes

- Tu glisses jusqu'à l'arrivée en passant dans les portes.
- Tu passes au dessus des balises placées entre les portes.

Critères de réussite

- Parcours réussi sans arrêt, ni chute.
- Pas de freinage.

Autres formes de travail

- Avec et sans cannes.
- Course poursuite dans le parcours.
- Ramasser les plots au passage.

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Agir à vitesse critique.
- Modifier
 - ⇒ Sa position
 - ⇒ Sa trajectoire
 En fonction de la vitesse.

Consignes

- Tu glisses jusqu'à l'arrivée en passant dans les portes le plus vite possible.
- Tu peux prendre de l'élan en partant de plus en plus haut.

Critères de réussite

- Parcours réussi.
- Le plus vite possible sans ralentir.

Autres formes de travail

- Essais avec et sans cannes.
- Slaloms parallèles.
- Portes de plus en plus serrées.
- Pente plus forte.

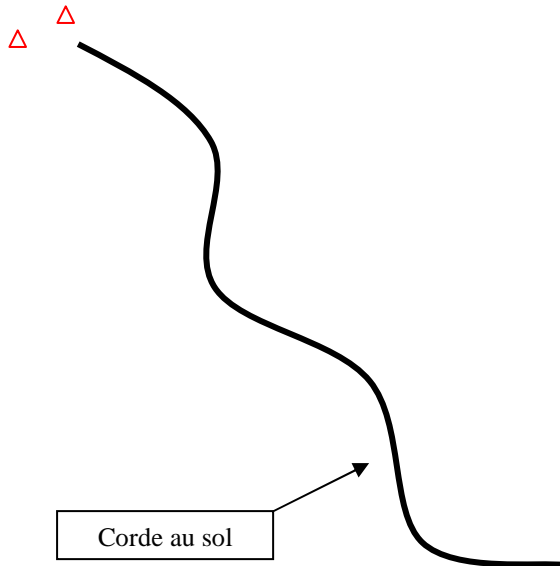
« pédaler » : passer d'un pied sur l'autre en levant le ski.



LE SERPENT

Fiche 13

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Suivre une trajectoire imposée.
- Franchir la ligne de pente.
- Guider ses skis.

Consignes

- Tu descends la pente sans sortir du serpent.

Critères de réussite

- Ni chute ni sortie du serpent.

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Faire pivoter les skis.
- Suivre une trajectoire imposée.

Consignes

- Tu descends la pente sans sortir du serpent.

Critères de réussite

- Ni chute ni sortie du serpent.
- Pas de freinage.

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Oser ne pas freiner.
- Tourner sans ralentir.
- Contrôler ses skis à vitesse critique.

Consignes

- Tu descends la pente sans sortir du serpent.

Critères de réussite

- Ni chute ni sortie du serpent.
- Vitesse critique.

Autres formes de travail

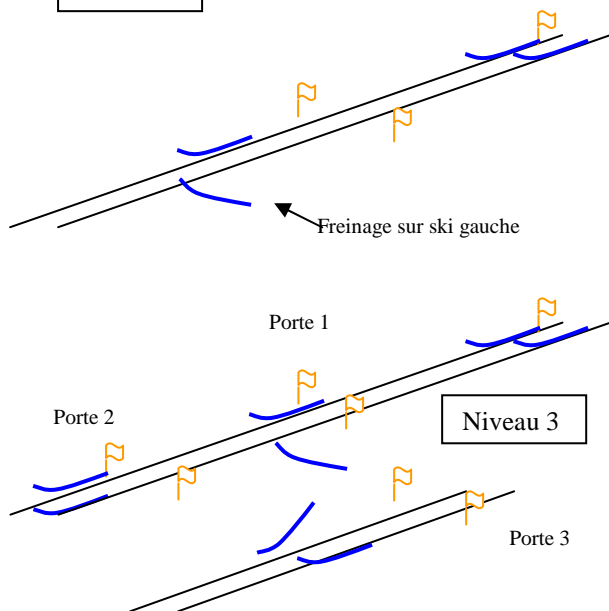


CONTROLLER SA VITESSE EN DESCENTE

Fiche 14

Aménagement du terrain

Niveau 1



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Dissocier l'action de chaque jambe.
- Porter son poids sur un ski.
- Revenir les deux skis dans la trace.

Consignes

- Tu glisses jusqu'à la porte et tu sors un ski de la trace pour ralentir.

Critères de réussite

- Ralentissement.

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Placer un ski en travers de la trajectoire et y porter tout son poids.
- Dissocier l'action de chaque jambe.

Consignes

- Tu glisses jusqu'à la porte, puis tu t'arrêtes le plus vite possible en sortant un ski de la trace.
- Tu essayeras à Droite et à Gauche.

Critères de réussite

- Arrêt sans tomber.
- Tentatives réussies à droite comme à gauche.
- Distance d'arrêt (repérée par les fanions en bord de piste).

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

Moduler l'appui frein en fonction de la vitesse.

Consignes

- Tu t'élances de la porte de départ puis tu freines entre la 1^o et la 2^o porte en ouvrant le ski **gauche**, tu remets les skis dans la trace et tu freines à nouveau après la 3^o porte en ouvrant l'autre ski.

Critères de réussite

- Ralentissements dans les intervalles indiqués.
- Réussite à droite comme à gauche.

Autres formes de travail

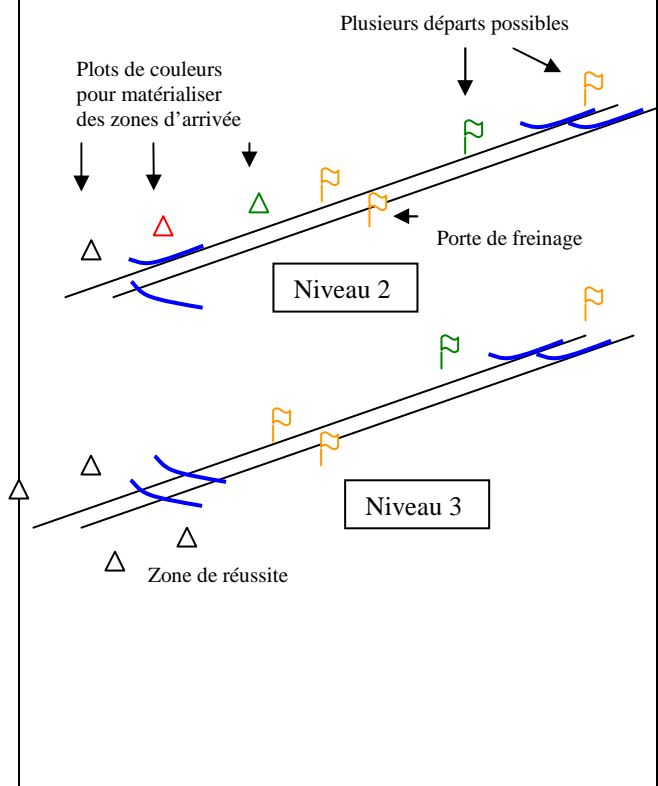


FREINER POUR S'ARRETER

Fiche 15

Niveau 1

Aménagement du terrain



Ce qu'il faut apprendre

- Passer d'un arrêt passif à un freinage actif.
- Placer un ou les deux skis en opposition à la pente.
- Agir sur les skis.

Consignes

- Tu feras plusieurs essais en partant toujours du même endroit (Choix d'un fanion).
- Tu te laisses glisser et tu t'arrêtes de plus en plus près derrière la porte sans tomber.

Critères de réussite

- Réduction progressive de la distance d'arrêt sans chute.

Autres formes de travail

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Placer les skis en travers de la trajectoire.
- Réagir vite au passage de la porte.

Consignes

- Tu feras plusieurs essais en partant toujours du même endroit (Choix d'un fanion).
- Tu te laisses glisser et tu t'arrêtes le plus vite possible après la porte sans tomber.
- Tu lis ton résultat sur le fanion en face duquel tu t'arrêtes.

Critères de réussite

- Réduction puis stabilisation de la distance d'arrêt sans chute.

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Adapter la forme d'arrêt à la vitesse et à la neige.
- Utiliser plusieurs formes d'arrêt.
- Adopter une attitude sécuritaire en fonction de sa vitesse et de ses moyens.

Consignes

- Tu t'arrêtes sans tomber dans le « parking » matérialisé.
- Tu dois réussir deux fois pour partir du fanion au dessus.

Critères de réussite

- Arrêt sans chute dans la zone jalonnée.
- Distance d'élan → vitesse.

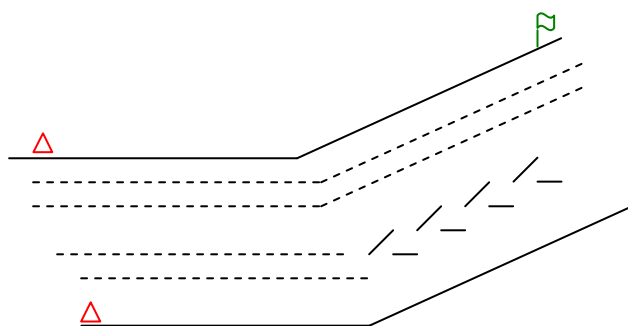
Autres formes de travail



MONTER UNE PENTE

Fiche 16

Aménagement du terrain



Niveau 1

Ce qu'il faut apprendre

- Sur pente faible → ouvrir les skis pour trouver des appuis, se servir des bâtons (canard).
- Dissocier le travail des jambes.
- Coordonner l'action des jambes et des bras.
- Planter les bâtons orientés vers l'arrière et toujours garder au moins un en appui.

Consignes

- Prends un fanion et monte le planter le plus haut possible dans la pente.

Critères de réussite

- Hauteur atteinte.
- Temps mis pour monter.

Autres formes de travail

- Avec ou sans bâtons
- En faisant la course
- Par un itinéraire détourné et balisé → lacets.
- En choisissant son itinéraire → montée en lacets.

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Utiliser la manière la plus adaptée au terrain (traces, neige damée ou profonde).
- Prendre de bons appuis sur la neige.
- Adapter le geste à la pente.

Consignes

- Monte vite la pente le plus haut possible.
- Essaie plusieurs fois et choisis la manière de faire qui te convient le mieux.

Critères de réussite

- Réussite de plusieurs manières différentes.
- Hauteur atteinte.
- Choix de la technique la mieux adaptée.

Autres formes de travail

- En devers.
- En course avec technique imposée.

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Trouver le geste efficace adapté à la pente.

Consignes

- Monter le plus haut possible en « X » secondes (définir une durée de 10 à 15 secondes.)
- Vous essayerez plusieurs fois.

Critères de réussite

- Amélioration de la performance au cours des essais.
- Pas de rupture dans l'enchaînement des pas.

Autres formes de travail

- Course en parallèle.
- Course poursuite.
- Avec et sans bâtons.

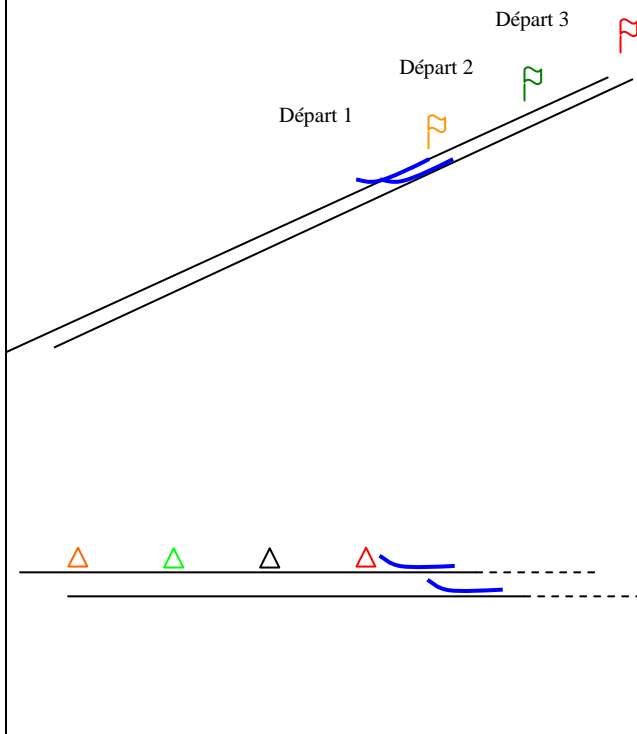


LA DESCENTE IMPOSSIBLE

Fiche 17

Niveau 1

Aménagement du terrain



Ce qu'il faut apprendre

- Contrôler son émotion face au « vide », à l'accélération et à la vitesse.
- Trouver et conserver une position stable.

Consignes

- Tu pars trois fois du départ le plus bas et tu glisses sans tomber jusqu'à ce que tes skis s'arrêtent seuls.
- Ensuite tu pourras essayer le départ N°2, puis le N°3 etc.

Critères de réussite

- Oser partir de plus en plus haut.

Remarque : attention au choix du terrain. Une pente suivi d'un plat qui ralentit automatiquement le skieur jusqu'à l'arrêt.

Niveau 2

Ce qu'il faut apprendre

- Etablir une relation entre la vitesse atteinte et la longueur de la glissade.
- Trouver une position stable et performante.

Consignes

- Tu choisis un niveau de départ et tu cherches à aller le plus loin possible en te laissant glisser.

Critères de réussite

- Amélioration des performances au bas de la pente.
- Atteindre plusieurs fois de suite son meilleur résultat.

Autres formes de travail

Niveau 3

Ce qu'il faut apprendre

- Etablir une relation entre la hauteur de départ, la vitesse atteinte et le niveau de performance.
- Conserver une position stable malgré la vitesse.
- Oser de plus en plus haut.

Consignes

- Tu te laisses glisser en partant d'où tu veux et tu cherches à aller le plus loin possible.

Critères de réussite

- Glissades toujours plus longues.

Autres formes de travail



L'aboutissement d'un stage de formation continue.

En mars 1994 une vingtaine d'enseignants du premier degré, spécialistes du ski de fond étaient réunis pour cinq jours sur le Plateau des Glières.

Objectif : Former des "personnes ressources locales" capables d'encadrer la formation de leurs collègues, des accompagnateurs bénévoles et des animateurs U.S.E.P., organisée par les circonscriptions ou des secteurs U.S.E.P.

Bien vite apparut la nécessité de définir les axes d'une réelle éducation physique à ski de fond.

Le stage était réuni une seconde fois, pour trois jours en mars 1995 à l'E.N.S.A. de Chamonix avec l'ambition de jeter les bases d'un document utile, facilement utilisable et facilitant l'exploitation des terrains aménagés, toujours plus nombreux, et que les foyers installent à la demande des écoles.

L'option était prise d'élaborer des fiches de travail. Celles-ci ont été reprises, harmonisées et mises en page pour constituer ce document que nous espérons pratique.

C'est avec le Comité départemental U.S.E.P. qu'il trouvera sa forme définitive et qu'il pourra voir le jour.

Ce document complète sans le remplacer un premier bulletin technique de l'U.S.E.P. 74 organisé autour des capacités motrices sollicitées à ski de fond.

Ce premier bulletin n'est pas caduc. Vous pouvez toujours vous le procurer au secrétariat au département de l'U.S.E.P.

Ont participé aux travaux :

Michel PETIT	Christine DEPRAZ-DEPLAND
Frédéric DESCAREGA	Frédéric ZORY
Anny CHABOUD	Roger DESCHAMP
Chantal FAIVRE	Bernard BOUSQUET
Nadine VION	Thierry MENGE
Dominique GILBERT	Serge CALATRABA
Natalie TUFFE	Patrick MILANESE
Françoise DUREZ	Marc GUILLOT
Pierre PICCARD	Serge CALATRABA
Marc BUFFLIER	Catherine WESTER
Béatrice GUITTET	Bernard GENY
Paul LICATESI	Christian MONTESSUIT
Claude GAIDIOZ	Jean GNAEDIG
Jean Marc ICART	Bernard CROSET

Organisation et correction du document : Bernard Croset, Jean Gnaedig

Illustration première page : Martine Lepeltier

Saisie et mise en page de l'édition 2007 : Séverine Meister, Gilles Segay