

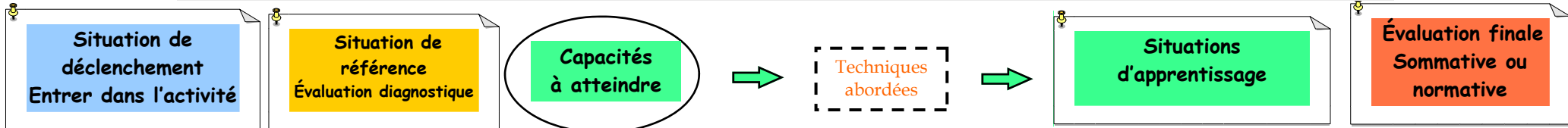


# Ski de fond

## Unité d'apprentissage



Sommaire



*Quelles capacités à atteindre à l'école primaire?*

- [Jeux sur place](#)
- [Les 24h du Mans](#)
- [Les rosaces](#)
- [Franchir les rivières](#)
- [Le miroir](#)
- [Le marche](#)
- [Les courses](#)
- [La queue du diable](#)
- [Pile ou face](#)
- [Les 3 tapes](#)

Le circuit Aménagé

[Texte](#)

[Images](#)

- Marche glissée
- Déplacement en escaliers
- Pas alternatif sur le plat

Sources de motivation en APPN

Découvrir la glisse, se positionner, développer l'équilibre

Améliorer ses appuis, les transferts et la coordination des gestes

- Se déplacer sur le plat en glissées alternatives, transférer le poids du corps d'un ski à l'autre en dissociant ses appuis
- Contrôler sa glisse et les changements de direction sur le plat, puis sur faible pente.
- Adapter son équilibre aux mouvements de terrain en prenant des appuis efficaces
- Exploiter sa glisse après un travail de propulsion. Contrôler sa glisse et les changements de direction à vitesse faible et moyenne
- Gérer ses efforts

Quelques fondamentaux

- Pas alternatif glissé
- Pas tournant
- Trace directe
- En traversée
- Virage chasse neige
- Pas tournant glissé
- Chasse neige glissé
- Montée en ciseaux
- Pas de patineur simple.
- Poussée simultanée
- 1/2 chasse neige glissé et freiné
- Pas tournant vers l'aval
- Virage élémentaire

Les techniques utilisées

[Skating](#) [Classique](#)

[Relais navette](#)  
[Slaloms](#)  
[Fusées](#)  
[Chats souris](#)

[Epervier](#)  
[Béret](#)  
[Horloge](#)  
[Chat](#)  
[Minuit dans la bergerie](#)

[Dans la trace](#)  
[Le pompon](#)  
[Tape C..](#)  
[Poussette et remorquage](#)

[Les ponts](#)  
[La gigue](#)  
[Les bosses](#)  
[Les portes](#)  
[La queue du diable](#)  
[Tout schuss](#)

[Le caddy](#) [La trottinette](#)  
[Le huit](#) [Monter](#)  
[La course à Trois](#) [Endurance](#)  
[Le moins possible](#) [Chasse neige, 1/2...](#)

[Le chef de train](#)  
[Skier pour l'équipe](#)  
[Course à 2 V](#)  
[Le métronome](#)

[Course à la Rencontre](#)  
[Parcours à efforts variables](#)  
[Jeu des postiers](#)

Rencontre scolaire USEP

évaluation



# Ski de fond

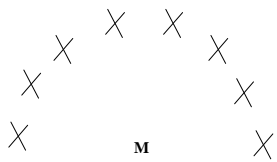
## Situations d'entrée dans l'activité

### JEUX POUR ENTRER DANS L'ACTIVITÉ, SE DÉPLACER SUR LE PLAT.

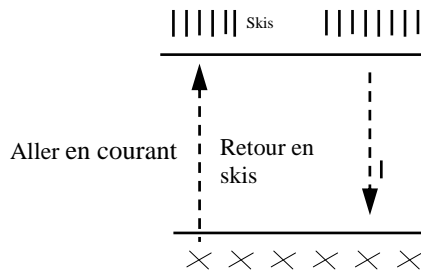


[Retour sommaire](#)

1

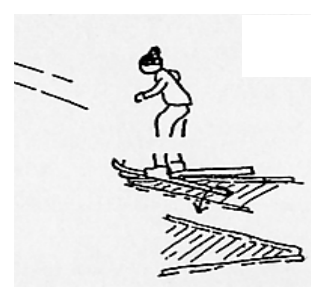


Jeux sur place

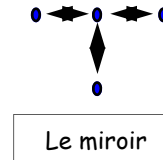


Les 24h du Mans

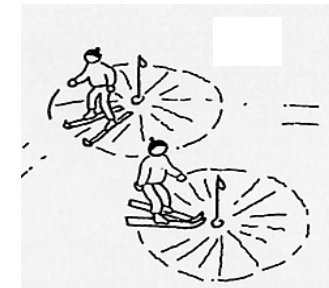
2



Franchir les rivières



Le miroir

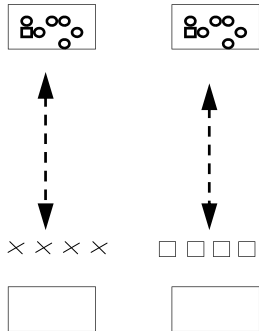


Les rosaces

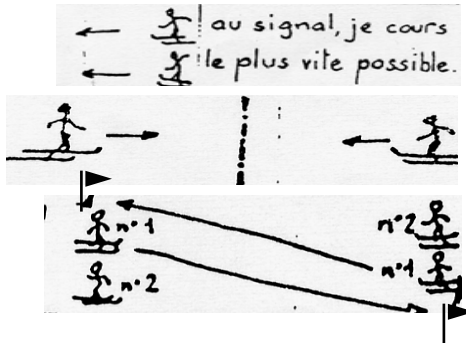
1 ⇒ *Jeux sur place, en arc de cercle autour du maître: Lever un ski, sautiller, en alternant, sauter (avec rotation, réaliser 360° en X fois). Jacques a dit, mime, etc... Connaître son matériel: spatule, talon, semelle, fixation, dragonne, rondelle, l'utiliser (les 24h du Mans). Savoir tomber sur le côté, regrouper les deux skis // (tortue), se relever*

2 ⇒ *Déplacements sur le plat: comme une souris, comme un ours. Jeu du miroir avec le maître. 1, 2, 3 soleil! Franchir les rivières (bâtons // ou en travers), dessiner une rosace.*

3

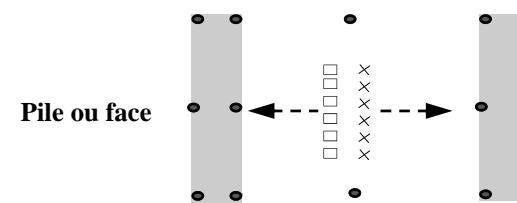


Le marché

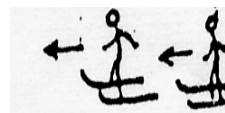


Courses

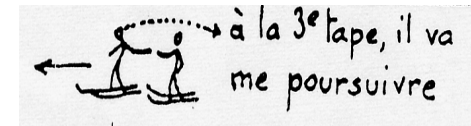
4



Pile ou face



La queue du diable



3 ⇒ *Le marché: par équipes, déménager tous les objets disposés dans un carton ou un cerceau situé à 10-20m de sa maison. Course simple, à la rencontre, au fa-*

4 ⇒ *Poursuites par deux: Attraper la queue du diable. Pile ou face (rouge-bleu...): au signal, l'équipe désignée va dans son camp sans se faire toucher. Les 3 tapes.*



# Ski de fond

Situation de référence:



[Retour sommaire](#)

## CIRCUIT AMÉNAGÉ

### 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) .



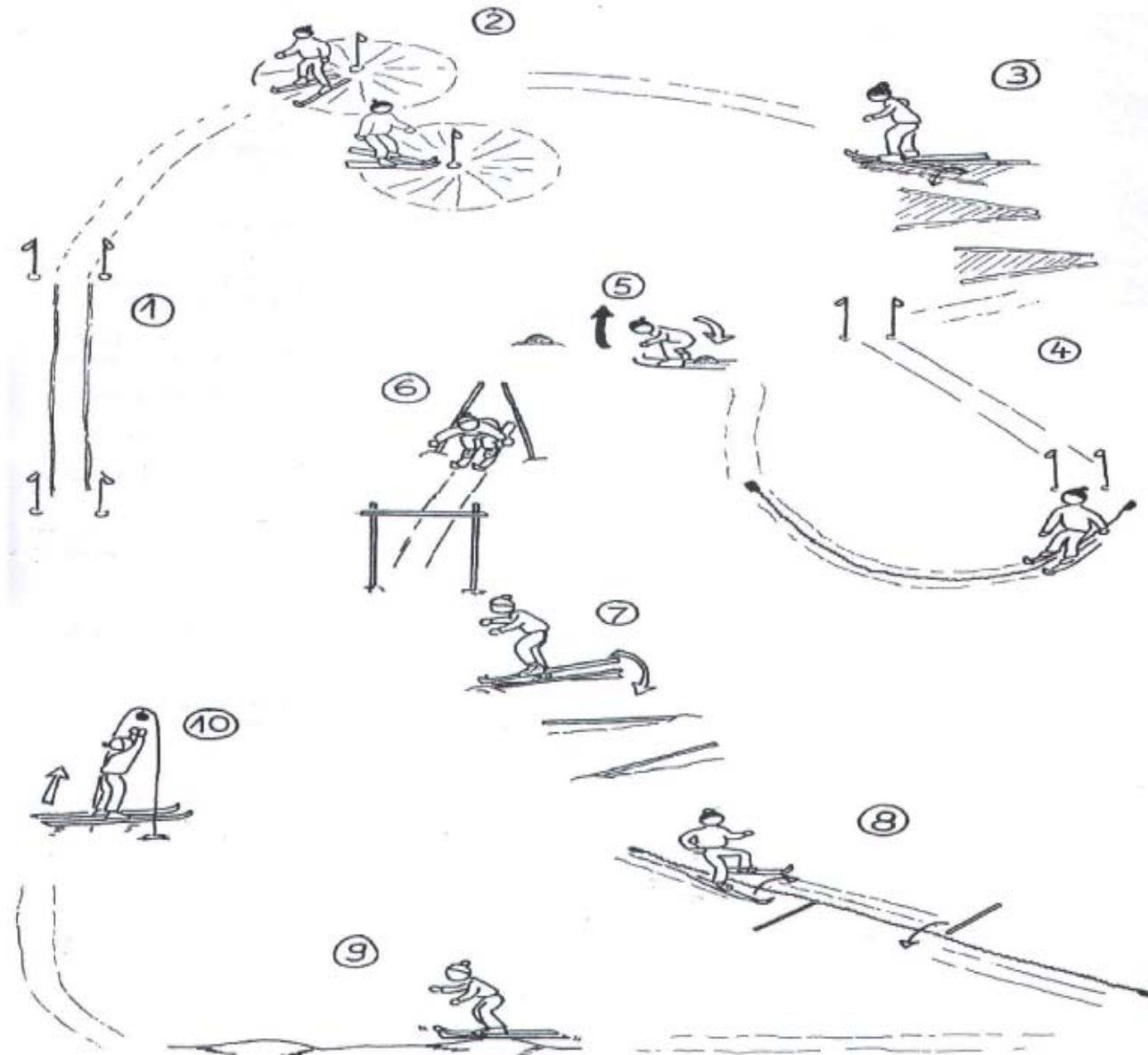
# Ski de fond

Situation de référence:



[Retour sommaire](#)

## CIRCUIT AMÉNAGÉ





# Ski de fond

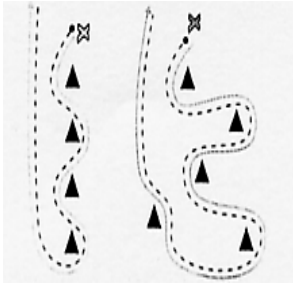
## Situations d'apprentissage

Découvrir la glisse, se positionner, développer l'équilibre  
Se déplacer sur le plat en glissées alternatives, transférer le poids du corps d'un ski à l'autre en dissociant ses appuis

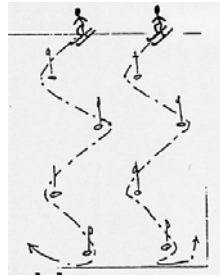
- Pas alternatif  
glissé  
- Pas tournant

[Retour sommaire](#)

1

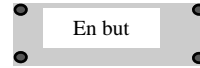


Relais navette

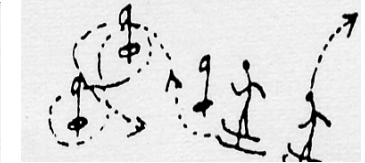


Slaloms

2



Les fusées

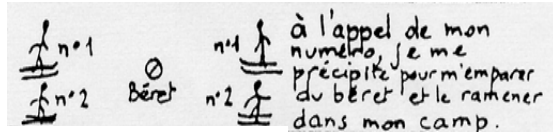
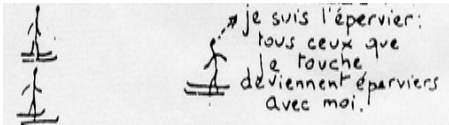


Chats et souris

1 ⇒ Relais navette par équipes, d'abord simple (aller, tourner et retour), puis en slaloms droits et décalés.

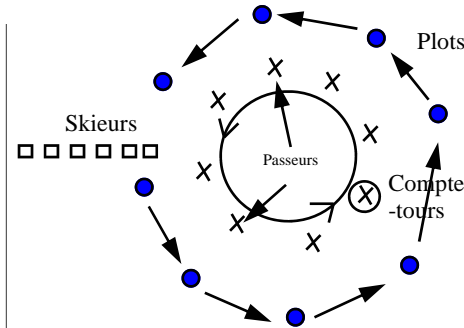
2 ⇒ Les fusées: Un contre un, on récupère le ballon, le foulard lancé par le maître. Poursuite sur chemin imposé, autour d'un cercle.

3

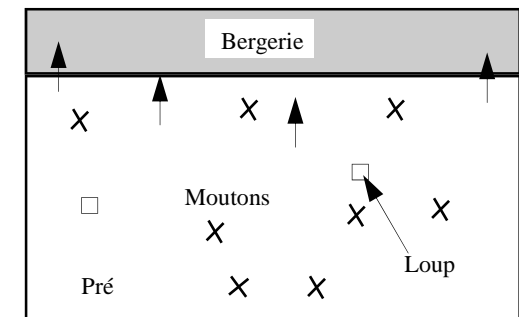


Jeux traditionnels

4



L'horloge



Minuit dans la bergerie

3 ⇒ Jeux traditionnels: l'épervier, le mur chinois, le béret, chat, la petite thèque, le ballon canadien, le ballon anglais.

La maison des écureuils: sur le principe des chaises musicales, rejoindre sa maison. Varier l'organisation des maisons: en cercle, en ligne, dans une zone délimitée...

4 ⇒ Jeux traditionnels: L'horloge, minuit dans la bergerie? Chats et souris (queue du diable collectif)



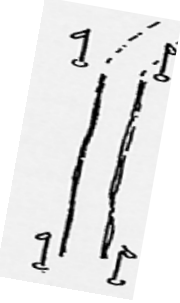
# Ski de fond Situations d'apprentissage

Découvrir la glisse, se positionner, développer l'équilibre  
 Améliorer ses appuis, les transferts et la coordination des gestes  
 Contrôler sa glisse et les changements de direction sur le plat, puis sur faible pente.  
 Adapter son équilibre aux mouvements de terrain en prenant des appuis efficaces

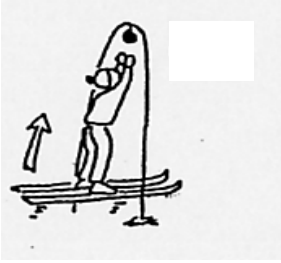
- Trace directe
- En traversée
- Virage chasse neige
- Pas tournant glissé

[Retour sommaire](#)


**1**



Dans la trace

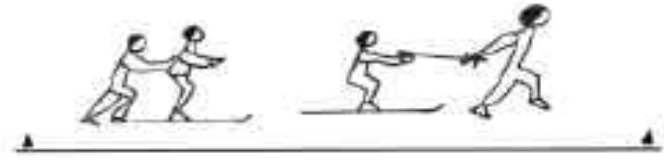


Le pompon

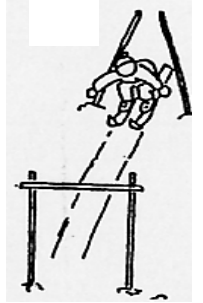


Tape c..

**2**



Poussette et remorquage

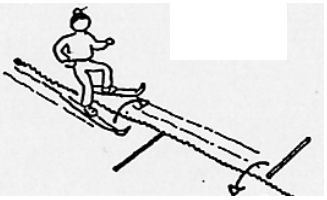


Les ponts


**1** ⇒ Dans la trace, se déplacer le plus vite possible entre deux portes, en tenant un ballon en mousse sur sa tête, dans son dos, sur ses genoux, sur ses skis. Toucher un objet haut. Même chose en s'asseyant sur des ballons et en se relevant sans aide. Ramasser un objet (puis plusieurs) posé à terre (à droite, à gauche), puis le lancer au maître.

**2** ⇒ Poussette et remorquage: en courses en lignes, relais par équipes, etc....  
 Passer sous une succession de ponts (jalons ou bâtons) par flexion des jambes. Puis combiner ces exercices.

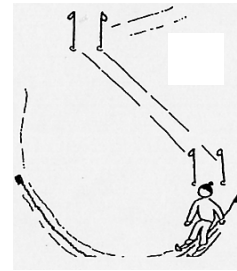
**3**



La gigue

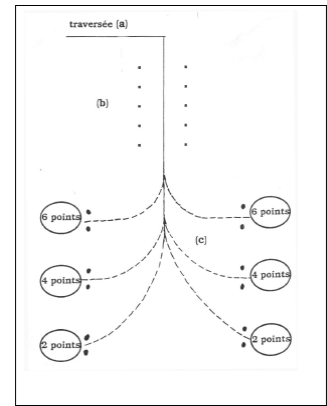


Les bosses




Les portes

**4**



La queue du diable



Tout schuss

**3** ⇒ Dissocier ses appuis en levant un ski pour éviter une bande pastique, un plot, une branche, puis plusieurs. Glisser sur des bosses simples puis alternées (sur espace aménagé). Sortir de la trace, puis y rentrer successivement. Idem avec lieu de franchissement imposé. Idem avec une corde.

**4** ⇒ Un ski de part et d'autre de la corde, de la trace dessinée par le maître, réaliser un virage par petits pas tournants. Proposer des virages à points, de plus en plus serrés. Tout schuss: trace directe en adoptant la position qui permet d'aller le plus loin possible.



# Ski de fond Situations d'apprentissage

Améliorer ses appuis, les transferts et la coordination des gestes

Exploiter sa glisse après un travail de propulsion.

Contrôler sa glisse et les changements de direction à vitesse faible et moyenne

- Montée en ciseaux
- Pas de patineur 1 et 2 tps, alternatif, 1/2
- Poussée simultanée
- Pas de un

- 1/2 chasse neige glissé et freiné
- Pas tournant vers l'aval
- Virage chasse neige élémentaire
- Trace directe neige difficile et bosses

[Retour sommaire](#)

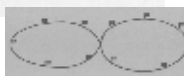
1



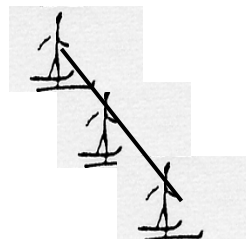
Le caddy



La trottinette



Le huit

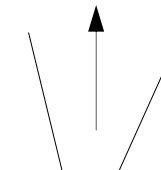


La course à trois

2



Le moins possible



Monter...

1 ⇒ Jeux vers le pas du patineur, sur terrain damé, plat puis faux plat.

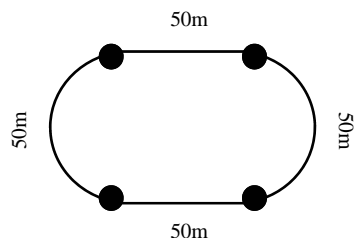
- La course à trois: 1 couple de skieurs tractent un glisseur à l'aide d'un jalon. -Le caddy: pousser son camarade. Variante, il peut avoir les yeux bandés.. La chenille: effectuer un aller-retour seul, puis à 2, à 3, etc..... - Jeu de la trottinette: sur un seul appui le plus longtemps possible en poussant avec l'autre(demi-pas du patineur) sans et avec bâtons

- Le huit.: effectuer une course sur un parcours en huit en respectant le sens.

2 ⇒ Travail sur circuit. Sur plat descendant en alternatif: effectuer le moins de glissées possibles en poussée alternée entre deux jalons (réaliser des contrats). Idem: Le moins de poussées simultanées possibles entre deux jalons Idem: poussée simultanée en pas de 1.

A toi à moi: 2 enfants sont reliés par des bâtons ou jalons. Celui qui est devant tire le jalon et lance son camarade qui le double en glissant, puis se laisse tirer et double l'autre à son tour. Monter: en escalier, en ciseaux, en petites foulées, puis petites glissées en alternatif. Essais en pas de patineur sur pente faible.

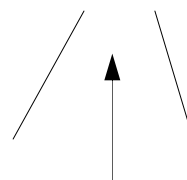
3



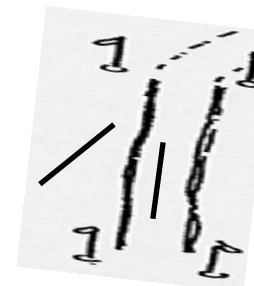
CP	CE1	CE2	CM1	CM2
6'	8'	10'	12'	15'

Gérer ses efforts

4



Chasse neige, demi.. chasse neige



3 ⇒ Travail en endurance sur circuit jalonné de 200m, réaliser un contrat (nombre de plots) en un temps donné. Répéter sa performance, puis l'améliorer.

Le train pilote: le premier de chaque groupe doit conduire son train pour arriver à une base en même temps. Voir aussi les jeux « endurance » en page suivante

4 ⇒ Freiner: Chasse neige hors trace. Demi chasse neige hors trace: les 2 skis de part et d'autre de la corde, un ski droit, l'autre en dérapage. Idem dans la trace, tout droit (placer des repères à partir desquels je freine) puis en tournant.

Changer de direction, s'arrêter en dérapant: Reprise des petits pas tournants. Traversées en allégeant le ski amont. Idem en petits dérapages successifs. Idem en tournant le buste vers l'amont (jeu de la moto).



# Ski de fond

## Situations d'apprentissage



[Retour sommaire](#)

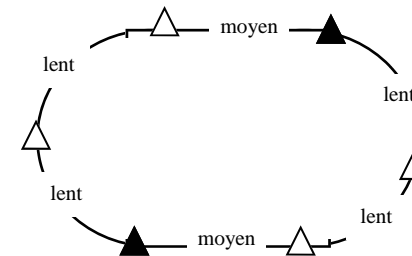
### GÉRER SES EFFORTS

☺ **Le chef de train:** (30'): Les enfants forment des équipes de 4 à 5 coureurs de même niveau. Ils doivent skier ensemble, en « **aisance respiratoire** » (on peut parler) pendant 3,4,5,6,8,10', mais à chaque plot, un équipier différent vient se placer en tête du groupe.

☺ **Skier pour son équipe:** (30'): Par équipes de même niveau, je cours (GS/CP/CE1: 3 min, CE2/CM1: 5 min, CM2: 6 min). Une autre équipe sur le bord, note le nombre de plots parcourus pour chacun d'entre nous. On note la distance totale de l'équipe.

☺ **La course aux deux vitesses:**

2 zones de vitesse: moyenne (capacité), lente (récupération)  
On recommence 2 ou 3 fois.

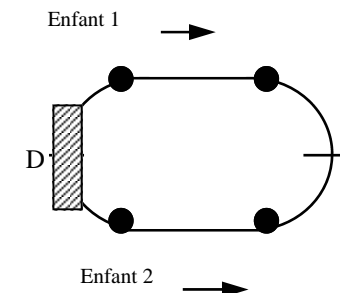


☺ **Le métronome.**

Les enfants sont par 2. L'un d'entre eux, équipé d'un chronomètre, note les temps de passage de son camarade qui doit parcourir la distance de course USEP à allure la plus régulière possible. Ensuite, en classe on calculera les écarts.

☺ **Course à la rencontre.** Pour le cycle 3: (10')

Deux enfants de même niveau courent à allure capacité, de 3 à 8 minutes mais partent en sens opposé. Ils gagnent un point à chaque tour s'ils se rencontrent dans une zone de 3 à 4m située de part et d'autre du point de départ.







# Ski de fond

## Situations d'apprentissage



[Retour sommaire](#)

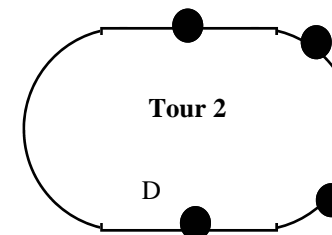
### GÉRER SES EFFORTS

#### Parcours à efforts variables

Classe	Tour 1	Tour 2
Footing allure de base: Un tour 200m	X	
Marche 30m		X
Slaloms -plots 30m		X
Marche		X
Footing lent 100m		X
CP/CE1:1 fois, CE2/CM1:2 fois, CM2:3 fois les 2 tours		



Footing lent  
100m



Slalom plots 30m  
Ou sprint

Marche 30m

#### Jeu des postiers:

*Jeu de 2 minutes, renouvelable une ou deux fois, avec récupération totale entre les manches.*

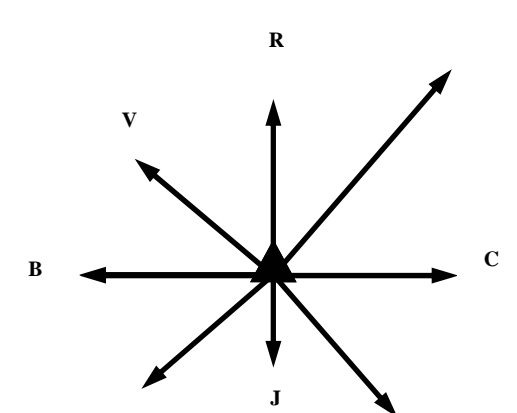
#### Matériel nécessaire:

Environ 10 enveloppes par enfant, marquées d'un point Jaune, Vert, Bleu, Rouge, Orange.  
Plots (20) de même couleur

Consigne courir le temps donné, à son allure, en allant chercher le maximum d'enveloppes de couleur.

- Les enveloppes :
- Orange valent 5 points . Elles sont placées à 60m du départ.
  - Rouges 4 points 50
  - Bleues 3 40
  - Vertes 2 30
  - Jaunes 1 20

Le maître annonce le temps restant le plus souvent possible. Les enfants collectent les enveloppes et comptent ensuite leurs points et la distance qu'ils ont parcourue. Variantes: temps, distance, allures



#### Variante pour la Grande Section:

La classe est divisée en deux groupes. Les enfants du premier groupe remplacent les plots de couleurs. Ils distribuent une lettre (cartes d'animaux) ou 2, ou 3 à chaque visite d'un coureur .Les coureurs rapportent leur lettre (une après l'autre) chez eux (un plot de couleur sur lequel ils ont placé leur étiquette).



# Ski de fond

## Compétences à atteindre à l'école.

Cf. programmes et documents d'application



[Retour sommaire](#)

		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
<b>Compétences spécifiques</b>	<b>1. Réaliser une performance Mesurée</b>	- Réaliser un parcours de quelques mètres sans s'essouffler, sur plusieurs tours	- Skier à allure régulière sans s'essouffler, selon les capacités de chacun, sur une plus longue distance.	- Idem sur plusieurs minutes. - Skier à différentes allures: Notion de types d'efforts variés, maintenir sa vitesse. - Ajuster son action à celle des camarades: skier au même rythme que les enfants du groupe. - Le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre USEP avec une autre classe, olympiades)	
	<b>2. Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</b>	- Résoudre en toutes circonstances quantitativement et qualitativement le double problème posé en permanence <u>du meilleur glissement</u> : (équilibre A/P et Lat, prise et dissociation d'appuis) <u>et de la meilleure propulsion.</u>			
		<i>Découvrir la glisse, se positionner et développer l'équilibre</i>		<i>Améliorer ses appuis, ses transferts et sa coordination</i>	
	<p>1. Se déplacer sur quelques mètres sur le plat en glissées alternatives (début de transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche glissée</li> <li>- Déplacement en escaliers</li> <li>- Pas alternatif sur le plat</li> </ul> <p>2. Contrôler sa glisse et les changements de direction sur le plat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un virage et un demi-tour après un déplacement rapide sur le plat.</li> <li>- Virages en dissociations simultanées</li> </ul> <p>3. Maîtriser son équilibre sur une pente très faible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trace directe</li> </ul> <p>4. Tomber sans se faire mal et se relever.</p>	<p>1. Se déplacer sur un parcours comportant des pentes variées et légères, sur un plan lisse et dans les rails, en intégrant le transfert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas alternatif glissé</li> <li>- Montée en ciseaux</li> <li>- Pas de patineur simple</li> <li>- Poussée simultanée</li> </ul> <p>2. Contrôler sa glisse et les changements de direction sur pente faible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas tournant</li> <li>- Pas tournant glissé</li> </ul> <p>3. Maîtriser son équilibre sur une pente légère.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trace directe</li> <li>- En traversée</li> </ul>	<p>-1. Exploiter sa glisse après un travail de propulsion: Se déplacer sur un parcours comportant des pentes variées et plus fortes, sur un support de qualité différente : conditions de damage, de neige, obstacles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de patineur simple, alternatif</li> <li>- 1/2 pas de patineur</li> <li>- Pas de patineur un temps et deux temps</li> </ul> <p>2. Contrôler sa glisse et les changements de direction à vitesse faible et moyenne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 chasse neige glissé et freiné</li> <li>- Pas tournant vers l'aval</li> <li>- Virage chasse neige</li> <li>- Virage élémentaire</li> </ul> <p>3. Adapter son équilibre aux mouvements de terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trace directe avec bosse</li> </ul> <p>- Trace directe en traversée sur pente plus forte et sur neige difficile</p>		

[Compétences transversales](#)



# Ski de fond

## Compétences à atteindre à l'école.

Cf. programmes et documents d'application



[Retour sommaire](#)

<b>Compétences Transversales</b>	<b>1. S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oser s'engager dans des jeux: courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants.</li> <li>- Éprouver, ressentir, accepter des sensations d'essoufflement, des émotions: plaisir de skier, de faire mieux, accepter la prise de risques, accepter la chute, accepter de se faire rattraper...</li> <li>- Reconnaître ses émotions, les nommer « je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat vite »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se confronter aux autres.</li> <li>- Contrôler ses émotions en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants (compétition)</li> <li>- Accepter les prises de risques suscitées par la qualité du parcours, le dénivelé, la vitesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans l'activité: En choisissant sa stratégie : allure et technique de course en fonction du terrain. En se fixant un contrat (distance). En contrôlant ses émotions: produire une performance en situation de compétition. En gérant ses efforts: adapter son allure à la distance</li> <li>- Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles;</li> </ul>
	<b>2. Construire un projet d'action</b> A formuler, à mettre en œuvre individuellement ou collectivement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir un parcours et une allure.</li> <li>- Avec l'aide de l'enseignant, proposer des jeux, des parcours.</li> <li>- Utiliser un vocabulaire adapté à son action, à son matériel, au parcours et au milieu naturel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir une distance, un parcours.</li> <li>- Construire un projet d'action pour viser une meilleure performance.</li> <li>- Gérer ses efforts pour organiser sa vie physique</li> <li>- Utiliser un vocabulaire adapté à son action, à son matériel, au parcours et au milieu naturel: ex spatules, talons, semelle, dragonnes, plan lisse, rails, poudreuse, forêt, dameuse, pisteur....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer un projet d'action et le mener à terme: choisir une distance à parcourir, un temps, une allure à respecter.</li> <li>- Pour acquérir des savoirs nouveaux: meilleure connaissance des catégories de course (classique, skating)</li> <li>- Pour gérer sa vie physique</li> <li>- Formuler son projet d'action en utilisant un vocabulaire spécifique concernant le milieu naturel, ses attitudes motrices, le milieu naturel.</li> </ul>
	<b>3. Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre en compte le résultat de son action: dire si on a atteint son objectif.</li> <li>- Moduler son énergie: « pour ne pas me fatiguer, je ne vais pas skier trop vite »</li> <li>- Ajuster ses actions en fonction des buts visés: choisir la distance et la pente adaptée à ses possibilités</li> <li>- Observer les autres et savoir apprécier leur action: compter le nombre de parcours réussis par un camarade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des indices simples: pistes de couleur donnant des repères de distance à couvrir.</li> <li>- Mettre en rapport le nombre de tours effectués avec « le temps du sablier » à fabriquer en classe et qui indique toujours la même durée.</li> <li>- Apprécier, lire des indices de plus en plus variés: dénivelés, temps de course, distance.</li> <li>- Appréhender les notions d'espace et de temps: mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course. Je découvre la notion de vitesse, je l'adapte en fonction de la distance à parcourir, du dénivelé...</li> <li>- Prendre en compte le résultat de son action: dire si on a atteint son objectif.</li> <li>- Donner son avis, évaluer une performance, selon des critères simples: dire qui a respecté le contrat et pourquoi.</li> <li>- Mesurer les distances et temps de course</li> <li>- Reconnaître et nommer son effort et son effet sur l'organisme: un effort long et moins intense produit tel effet sur le cœur, on s'essouffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et complexes: : les lignes de course, les départs échelonnés, les courses neutralisées, les autres coureurs pour régler sa propre course.</li> <li>- Mettre en relation espace et temps: vitesse, accélération, durée</li> <li>- Adapter sa vitesse à la distance à parcourir</li> <li>- Adapter sa technique de course aux accidents du terrain.</li> <li>- Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à son rythme cardiaque.</li> <li>- Situer son niveau de ressources corporelles</li> <li>- Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources.</li> <li>- Evaluer ses performances, comprendre un protocole de mesure</li> <li>- Utiliser un chronomètre</li> <li>- Identifier et décrire ses efforts et ses effets, prendre son pouls...</li> <li>- Reconnaître et nommer la technique de ski employée, son effet sur l'organisme et sur l'efficacité du déplacement.</li> </ul>
	<b>4. Appliquer les règles de vie collective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations: jeu, élaboration de parcours,</li> <li>- Tenir différents rôles</li> <li>- Respecter son tour.</li> <li>- Comprendre et respecter les règles de vie collective, de jeux, de sécurité: ne pas gêner un camarade pendant l'activité, encourager...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se conduire en fonction de règles connues, respectées, expliquées: on ne s'arrête pas au milieu de la piste.</li> <li>- Coopérer, écouter, tolérer et agir ensemble: respecter et ranger le matériel.</li> <li>- Connaître et assurer différents rôles: tête de file, arbitre, aide à l'organisation matérielle (location, zones d'évolution, jeux,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se conduire.... idem</li> <li>- Coopérer, écouter, tolérer et agir ensemble: respecter et ranger le matériel.</li> <li>Exemples de projets: Effectuer un biathlon: ski et Education à l'environnement, rencontre olympiades avec d'autres classes</li> <li>- Assurer différents rôles: Juge, etc.... idem</li> </ul>



# Ski de fond

## Fiche d'auto évaluation



[Retour sommaire](#)

Recherche ce que tu as appris et colorie les images



# Ski de fond

## La rencontre USEP



[Retour sommaire](#)





# Ski de fond

## Les techniques utilisées



[Retour sommaire](#)

### 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.*





# Ski de fond

## Les techniques utilisées



[Retour sommaire](#)

### 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.*





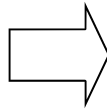
# Ski de fond

## Quelques fondamentaux P1



[Retour sommaire](#)

### Résumé des compétences à atteindre



⇒ Développer l'aisance physique de l'enfant qui confronté à un nouveau mode de déplacement, devra adapter ses facultés de coordination, d'équilibre, de propulsion, à l'environnement.

⇒ Développer les qualités cardio-pulmonaires d'endurance et de résistance de l'organisme.

⇒ Donner le goût de l'effort, de la volonté, de la maîtrise de soi.

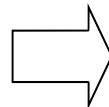
⇒ Initier l'enfant à une technique de base, faire en sorte qu'il s'approprie le geste naturel lui permettant, à partir de sa spontanéité motrice, de progresser.

⇒ Favoriser l'intégration de l'enfant à un groupe social, dans une situation nouvelle, au sein d'un environnement naturel stimulant, incertain.

### Essence de l'activité:

#### Glisser et se propulser:

Se propulser et piloter ses skis afin de s'adapter à la pente



**Par conséquent, rechercher une combinaison de 4 actions fondamentales:**

- Conserver son équilibre
- Prendre des appuis
- Effectuer des dissociations au niveau: - des ceintures (épaules- bassin)  
- des segments (bras- jambes)
- Se propulser efficacement en fonction de la pente







# Ski de fond

## Quelques fondamentaux P2



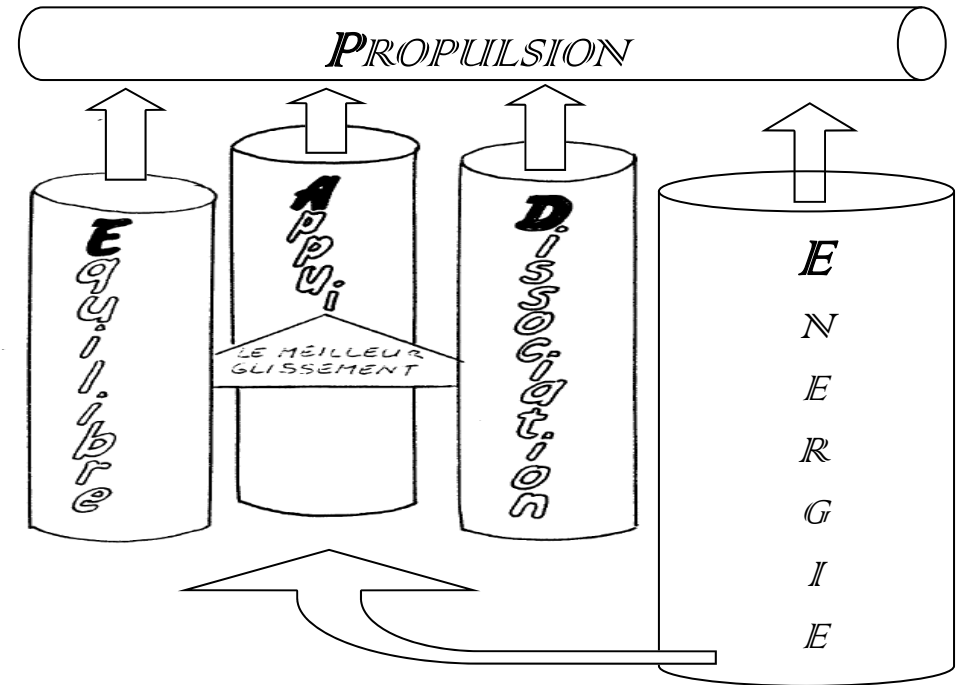
[Retour sommaire](#)

### Schématiquement,

Les 3 colonnes verticales composent un triangle qui caractérise la capacité du skieur à glisser.

Ainsi créée, cette compétence d'un [meilleur glissement](#), associée à la mobilisation de ses capacités énergétiques, permettront au skieur de se propulser efficacement,

Plus les niveaux des 4 colonnes seront élevés, plus le skieur acceptera des conditions difficiles quant à sa glisse et sa propulsion.



1. Si le triangle est à peu près d'aplomb, le but de l'enseignement sera de faire progresser les 3 colonnes « glissement » et la colonne « énergie » parallèlement. S'il ne l'est pas, le but sera de faire monter le niveau de la colonne la plus basse afin de rétablir l'équité sans négliger les autres.
2. **Problème de l'enfant débutant:** La maîtrise de l'équilibre sera l'objectif n° 1: « Toute perte momentanée de l'équilibre entraîne une incapacité physique et mentale » (Wallon). A priori, ils chercheront donc à retrouver un équilibre de terrien: corps en arrière par rapport à la pente tendant à rétablir la verticalité, réflexes labyrinthiques, tonus de soutien, réflexes plantaires
3. Notre premier soucis sera donc de construire un équilibre de skieur.





# Ski de fond

## Quelques fondamentaux P3



[Retour sommaire](#)

### Conséquences pratiques

1. **Contenu des séances:** [Voir « unité d'apprentissage »](#)

Équilibre + Propulsion + Énergie + Dissociation + Appuis = **É.P.É.D.A**

2. **Dans chaque séance, il convient d'assurer un double équilibre:**

- Équilibre entre des phases actives pendant lesquelles on joue, on compte les points, on perd, on gagne, on dépense de l'énergie, et des moments plus calmes parce qu'on doit récupérer des efforts fournis ou parce que des raisons de sécurité l'imposent:

- Équilibre entre les différentes composantes **É.P.É.D.A**. Plus le niveau de l'élève va augmenter, plus il devra gérer les composantes de façon simultanée, au service d'une propulsion plus efficace. Ceci engendrera ensuite des choix de techniques adaptées au terrain et au projet de déplacement (gestion espace / temps / énergie)

- Équilibre entre moments de « déplacement dans un environnement » ([voir les sources de motivation enfant/ nature](#)) et les moments de travail en ateliers

3. **L'aménagement du terrain:**

Il doit permettre des mises en situation les plus variées possibles, d'abord sur le plat, sur plan lisse, puis en variant progressivement la pente et les supports.

Avec du matériel varié et des situations de jeu qui inciteront l'enfant à agir, expérimenter, échanger puis à ajuster et affiner ses réponses motrices, afin de ne conserver que les conduites les mieux adaptées.

4. **Organisation des séances.** : [Voir « Unité d'apprentissage »](#)



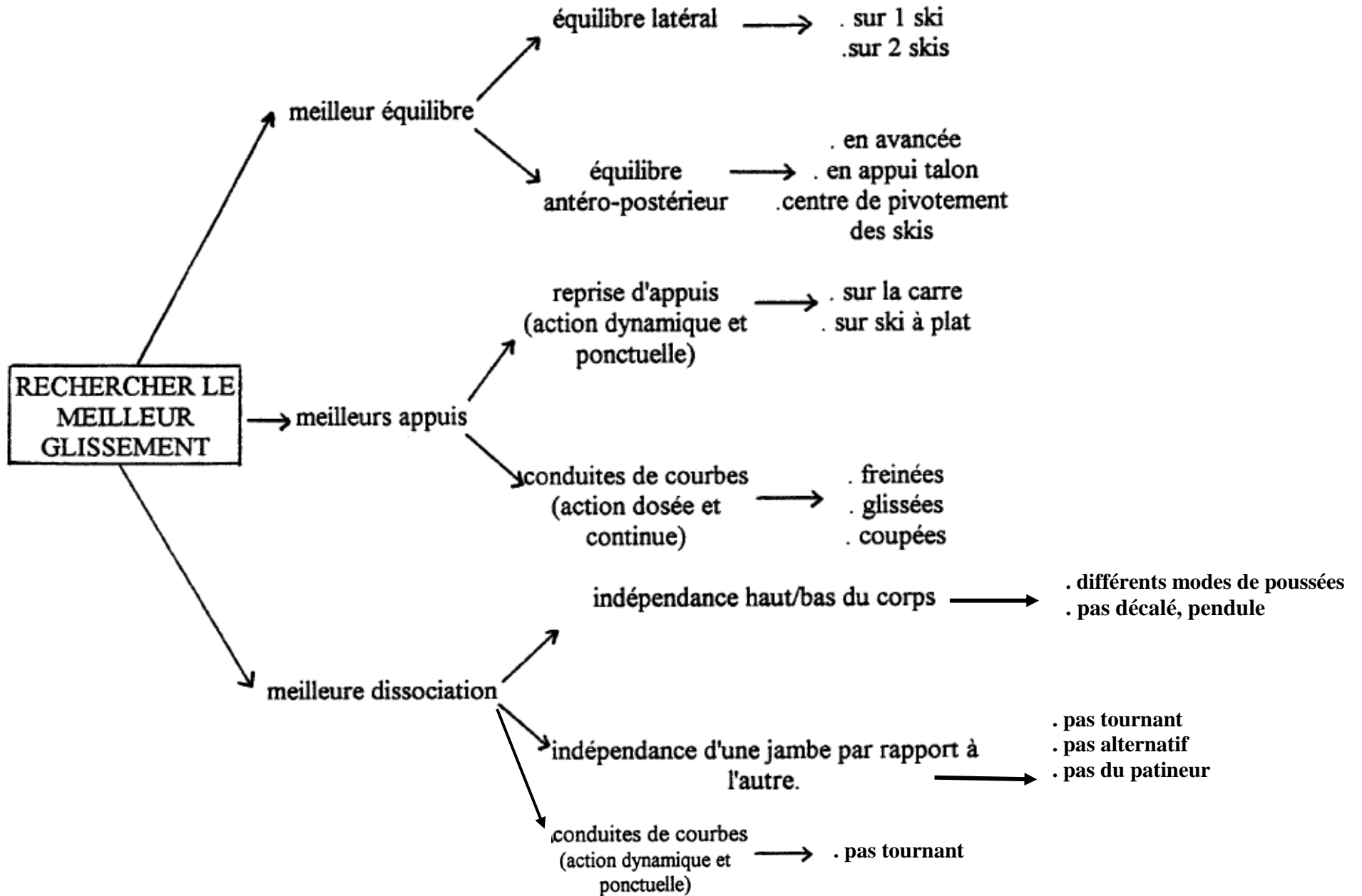


# Ski de fond

## Quelques fondamentaux P4



[Retour sommaire](#)





# Ski de fond

## Les sources de motivation en APPN

