



L'ACTIVITE SKI ALPIN A L'ECOLE



CARACTERISTIQUES DE L'APS

SKIER

C'est ... dévaler des pentes malgré des obstacles naturels ou artificiels en conciliant la prise de risque et l'exigence de ne pas chuter.

ESSENCE DE L' ACTIVITE

Cette activité se caractérise par des actions dans un environnement physique présentant des incertitudes. En effet,

* c'est une activité de déplacement, donc de pilotage, qui suppose la maîtrise d'un engin dans un environnement instable chargé d'incertitude.

* c'est une activité à forte coloration émotionnelle

° où l'on prend des risques par rapport à

- soi même ⇒ on peut tomber

- l'environnement ⇒ on doit respecter autrui mais aussi assurer sa sécurité personnelle en

essayant au maximum de prévenir (prévoir, éviter) les actions , voire les erreurs d'autrui.

° où l'on éprouve de sensations agréables : la vitesse est à la fois source de peur et de joie (griserie).

* c'est une activité qui confronte l'enfant à des pratiques sociales intégrant les notions de plaisir, de vitesse et de glisse. Il s'agit d'une activité « à risques » dans laquelle il faudra faire preuve de qualités de citoyen respectueux des autres et de l'environnement.

PROBLEMES FONDAMENTAUX

Skier , c'est

- Utiliser des déséquilibres pour construire un nouvel équilibre.
- Dans le même temps, prélever des informations multiples et piloter un engin (les skis)
(prendre des décisions pour un pilotage efficient)

Les caractéristiques de cette activité de grande motricité mettent en place l'enjeu fondamental qui fait du ski alpin une activité de pilotage. Elle prépare donc aux autres activités du même type (patinage, conduite auto,...).

Quel que soit l'âge de l'enfant, cette activité favorisera son développement global :

- au plan psychomoteur :

développement de la maîtrise

- de l'équilibre
- de la coordination
- des dissociations segmentaires

- au plan social

développement des capacités :

- d'analyse de l'environnement physique et humain
- de prévision des risques et de leur probabilité
- morales : respect du code du skieur, de la signalisation , des consignes spécifiques du groupe, des autres,

vers « le skieur citoyen »

- au plan affectif

développement de la maîtrise de réactions émotionnelles.
ex : prendre un risque acceptable, plaisir de s'éprouver

- au plan physiologique

développement des systèmes musculaires et sensori - moteurs, adaptation à l'effort dans un milieu hostile développant la rusticité.
Note : Cet aspect n'est pas systématiquement traité chez les plus petits mais peut l'être au cycle 3)

COMPOSANTES DE L' ACTIVITE

REALISER	IDENTIFIER	GERER
<p>Confrontation à des situations mettant en cause les</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibres - Dissociations - Appuis <p>... dans un environnement présentant des incertitudes et sur des engins instables</p>	<p>Construction de la sécurité active par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise d'information pour une gestion du risque portant sur : <ul style="list-style-type: none"> * la déclivité * le relief * la qualité de la neige * les conditions météo * les obstacles naturels ou artificiels. - Identification par l'élève des conduites efficaces 	<p>- Responsabilisation du point de vue de :</p> <ul style="list-style-type: none"> * <u>la relation</u> <ul style="list-style-type: none"> - à soi - aux autres - à l'environnement * <u>la conception</u> d'un trajet intégrant différents paramètres.

LES EFFETS RECHERCHES A L'ECOLE

	REALISER	IDENTIFIER	GERER
<u>CYCLE 2</u>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Enrichir</u> le répertoire d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre: <ul style="list-style-type: none"> . glisser, . pivoter, . tourner, . sauter, . déraper. - <u>Combiner</u> ces actions élémentaires avec d'autres paramètres : <ul style="list-style-type: none"> . trajectoire . vitesse . qualité des appuis . déclivité . espace de déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Adapter</u> ses réponses et ses efforts aux caractéristiques d'un milieu montagnard : <ul style="list-style-type: none"> * se diriger en prenant en compte les informations de l'environnement. - <u>Apprécier, lire</u> des indices plus nombreux et plus complexes : <ul style="list-style-type: none"> . qualité de la neige . variation du relief ,déclivité . présence d'obstacles fixes ou mobiles .conditions météo . espace d'action - <u>Prendre</u> un risque acceptable en fonction de ses capacités : <ul style="list-style-type: none"> * choisir et maîtriser une trajectoire en toute sécurité et en dominant la peur de la chute, dans un milieu protégé (piste balisée) seul ou en groupe. <p><u>Décrire</u> une action réalisée par un de ses camarades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Faire</u> un projet d'action en fonction de ses capacités : <ul style="list-style-type: none"> * élaborer un parcours avec diverses actions à effectuer (en milieu naturel protégé) en prenant conscience de ses limites. - <u>Proposer</u> une « épreuve » et la réaliser. <ul style="list-style-type: none"> <u>ex</u> : dans un schuss, déterminer le point à partir duquel j'accepte de ne plus me freiner. - <u>Respecter</u> les règles de fonctionnement du groupe sur les plans sécuritaires et relationnels.
<u>CYCLE 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Etre</u> efficace et sûr dans des actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre. - <u>Combiner</u> plusieurs actions élémentaires avec des paramètres différents <ul style="list-style-type: none"> * glisser en tournant sur un ski en passant d'AR en AV avec ou sans bâton... 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Connaître et choisir</u> l'action la plus adaptée en fonction des caractéristiques du milieu, <ul style="list-style-type: none"> <u>ex</u> : choisir ou créer la meilleure réponse possible dans une situation problème (ex : éviter un obstacle plutôt que s'arrêter). - <u>Situer</u> son niveau de capacités motrices. - <u>Rechercher</u> l'efficacité et la sûreté dans la prise de risques en diversifiant les actions personnelles <ul style="list-style-type: none"> ex : construire un parcours d'épreuves et réaliser dans un temps limité : slalom , K.L 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Faire</u> un projet d'action et s'engager contractuellement , individuellement ou en groupe, ex : préparer un circuit à ski... - <u>Connaître</u> le matériel (chaussures , fixations ...) - <u>Connaître</u> une signalisation spécifique (balisage des pistes) et des règles de sécurité propres à l'activité. - <u>Préserver</u> l'intégrité du groupe. - <u>Prélever</u> des indices sur le plan de la station.

COMPETENCES SPECIFIQUES

REALISER UNE
PERFORMANCE MESUREE

ADAPTER SES DEPLACEMENTS A
DIFFERENTS TYPES
D' ENVIRONNEMENTS

S' AFFRONTER
INDIVIDUELLEMENT OU
COLLECTIVEMENT

CONCEVOIR ET
REALISER DES ACTIONS
A VISEE
ARTISTIQUE ,
ESTHETIQUE ET
EXPRESSIVE

SKI ALPIN

CYCLE 2 / CYCLE 3

COMPETENCES DE FIN DE CYCLE

ADAPTER SON DEPLACEMENT DANS
DES FORMES D' ACTIONS METTANT
EN CAUSE
L' EQUILIBRE, DANS UN
ENVIRONNEMENT CHARGE
D' INCERTITUDE, SUR ENGIN
INSTABLE

A – COMPETENCES DE TYPE DISCIPLINAIRE (EPS)

Spécifique : *ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS TYPES D' ENVIRONNEMENTS*

- *dans des formes d'action remettant en cause l'équilibre (glisser, slalomer, s'arrêter)*
- *sur engin instable et dans des environnements de plus en plus diversifiés*

- Activité culturelle.** ⇒ S'approprier une activité qui s'inscrit dans une pratique sociale et sportive très actuelle (place dans les loisirs , médiatisation ...)
- Savoirs propres à l'activité.** ⇒ (voir analyse ci-dessous)
- Gestion de sa vie physique** ⇒ Enrichissement des conduites motrices de l'enfant
⇒ Pouvoir faire des choix d'adulte en connaissance de cause

B - COMPETENCES GENERALES ET CONNAISSANCES

- ⇒ **s'engager lucidement dans l'action**
appréhender les notions de déplacement,
de déclivité
de durée et de vitesse.
passer d'un milieu protégé à un espace élargi
être capable de se repérer sur les pistes, dans la station,...
- ⇒ **construire un projet d'action**
savoir sélectionner des informations utiles et les organiser logiquement.
construire sa trace de manière autonome
- ⇒ **mesurer et apprécier les effets de l'activité**
évaluer, aider ses camarades,
faire des choix personnels.
- ⇒ **appliquer et construire des principes de vie collective**
avoir un comportement citoyen sur une piste
aider ses camarades,

NIVEAUX D' HABILITE

Du déplacement vers le pilotage en passant par la
conduite des skis...

	REALISER	IDENTIFIER	GERER
1° NIVEAU déplacement	cf fichier "Ma 1 ^{er} glisse" Equipe EPS Vaucluse		<ul style="list-style-type: none"> - <u>S'organiser pour</u> : . porter ses skis . ranger son matériel . se relever
2° NIVEAU de la conduite	<p><u>Equilibre. Longitudinal</u> <i>déséquilibre AR</i> appui talon en arrière sur chaussures corps raide en arrière</p> <p><u>Equilibre. latéral . Appuis</u> <i>déséquilibre latéral. amont</i> jambe aval raide <i>double appui</i> sur les 2 skis pas d'allègement de ski mouvement du bassin (en virage) ouverture du ski extérieur</p> <p><u>Jeu Vertical</u> <i>corps raide</i> pas de jeu de jambe pas de planter du bâton</p> <p><u>Dissociation</u> vissage complet bras ballants bâtons en arrière lever des épaules buste cassé en avant</p>	<p><u>Centration du regard</u> vers l'engin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - regard mobilisé vers les spatules 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Intégrer la notion de ligne de pente</u> pour : . chausser . se relever - <u>Respecter les consignes</u> en ce qui concerne : . sa propre sécurité . la sécurité du groupe . la prise de remontées mécaniques - <u>Réaliser un parcours simple</u> en élargissant l'éventail des réponses

<p>3° NIVEAU</p> <p>à l'efficacité</p>	<p><u>Equilibre. Longitudinal</u> <i>déséquilibre AR</i> appui talon en conduite virage</p> <p><u>Equilibre. latéral . Appuis</u> jambe aval raide occasionnellement amorce d'allègement du ski intérieur en virage aide par coup de rein</p> <p><u>Jeu Vertical</u> amorce de flexion au niveau du buste amorce de flexion/ extension planté de bâton anarchique</p> <p><u>Dissociation</u> amplification du mouvement du buste par bras et tête pivotement exagéré du buste redressé amorce du planté de bâton</p>	<p><u>Alternance</u></p> <p>regard dirigé sur les skis / regard libéré</p>	<p>- <u>S'organiser</u> pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - orienter ses skis . se relever . rechausser <p>dans des conditions particulières (chute au téléski,...)</p> <p>- <u>Connaître</u> et <u>faire respecter</u> les règles de sécurité propres à l'activité</p> <p>- <u>Réaliser un parcours en autonomie</u> sur des pistes et remontées connues et adaptées</p>
<p>4° NIVEAU</p> <p>au pilotage</p>	<p><u>Equilibre Longitudinal</u> corps en avancée</p> <p><u>Equilibre latéral . Appuis</u> . jambes fléchies . allègement du talon ski intér. au virage . allègement des skis par: flexion/extension flexion seule</p> <p><u>Jeu Vertical</u> important, permanent flexion/extension retour systématique en flexion</p> <p><u>Dissociation</u> . buste orienté dans le sens de la pente ou du virage (anticipation) . bras avancés, écartés ,légèrement fléchis . bâtons inclinés vers l'arrière . planté du bâton coordonné avec appui/rotation.</p>	<p><u>En fonction d'indices</u></p> <p><i>visuels</i> . élargissement du champ de vision . libération du regard . réponse adaptée dans un temps bref.</p> <p><i>auditifs</i> . crissements sur neige glacée → fluidité de la silhouette.</p> <p><i>kinesthésiques</i> . vers la simultanéité de la réponse adaptée à une prise d'information au niveau du train inférieur</p>	<p>- <u>Apporter son concours</u> à la préservation de l'intégrité du groupe</p> <p>- <u>Apporter une aide adaptée</u> à un camarade dans une situation délicate (après une chute,...)</p> <p>- <u>Faire un projet de parcours</u> adapté intégrant la connaissance de la station et la découverte d'un milieu élargi</p>

LOGIQUE DE CONSTRUCTION DE L' UNITE D' APPRENTISSAGE

La confrontation à la

A - SITUATION DE REFERENCE

... fera émerger des

B - COMPORTEMENTS OBSERVABLES

qui nous permettront de définir des

C - NIVEAUX D' HABILITE

pour permettre à l'élève de passer d'un niveau à un autre , nous proposerons des

D - SITUATIONS D' APPRENTISSAGE

... toujours énoncées à travers le même cadre :

- * **But à atteindre** (ce que l'élève doit réaliser)
- * **Critères de réussite** (comment il sait qu'il y est parvenu)
- * **Consignes complémentaires** (portant sur le dispositif)*
- * **Aménagement matériel** (les conditions matérielles mises en place)

* à ne pas confondre avec les « consignes sur les opérations à conduire » (comment il faut s'y prendre pour réussir, les règles d'action efficaces) qui ne seront proposées aux enfants qu'après une phase d'expérimentation personnelle.

INTERET DE LA DEMARCHE :

- Utiliser le ski en tant que **moyen d'éducation physique** (accès à des compétences au regard des objectifs de l'école) et non comme une fin en soi (apprentissage du ski en tant que pratique culturelle)
- Fonctionner non sur des a priori mais sur **des observables**.
- Permettre à chaque enfant de construire **son ski** en fonction de :
 - sa personnalité
 - ses capacités
 - sa morphologie
 - ses procédures d'apprentissage

à partir de mises en situation de résolution de problèmes permettant une auto construction de ses apprentissages par l'enfant.

Préambule :

1ère étape : En raison de la spécificité du milieu, il est indispensable de proposer aux élèves des mises en situation sur terrain plat ou sur pente à faible déclivité avant de les confronter à la situation initiale décrite ci-dessous. (cf. fiche 1a, « ma première glisse »)

2ème étape : Ce n'est que dans un second temps que nous confronterons l'élève une

SITUATION D' EVALUATION INITIALE

Sur un circuit incluant l'accès par une remontée mécanique à une piste de moindre difficulté (piste bleue) , réaliser l'enchaînement suivant :

Dès le départ, effectuer une traversée sur une distance de 15 m vers la porte 1 pour tourner à droite

Réaliser une deuxième traversée pour aller tourner à gauche dans la porte 2

Glisser face à la pente en trace directe sur 10 m.

Sortir de la ligne de pente au niveau de la porte 3 et s'arrêter dans une zone délimitée de 5 M X 5 M dessin

CONTENUS D' ENSEIGNEMENT

THEMES D' ETUDE	SAVOIRS SPECIFIQUES	SITUATIONS D' APPRENTISSAGE
EQUILIBRES : LATERAL / APPUIS ✓ Rechercher l'appui dominant sur le ski aval	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechercher l' allègement du ski amont en traversée 	LE HERON
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechercher l' allègement du ski amont en serpentine 	LES SOUPAPES
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Transférer le poids du corps alternativement sur les deux skis 	LE PATINEUR
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accentuer la pression sur le ski extérieur dans les efforts en pivotement 	CHARGER !
EQUILIBRE LONGITUDINAL ✓ Rechercher la position antéro-postérieure la plus adaptée en réponse aux effets de conduite des skis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alternner les positions avant / arrière en traversée 	LE CULBUTO
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adopter une position en avancée sur les skis 	LE FLAMANT ROSE
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adopter une position exagérée vers l' avant pour faciliter le pilotage des skis dans les rotations 	LE CONCORDE

<p>DISSOCIATION</p> <p>✓ Mobiliser le bas du corps indépendamment du haut</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer en mobilisant une indépendance des membres supérieurs et inférieurs 	BATONS MOTO
	<ul style="list-style-type: none"> Synchroniser les appuis skis/bâtons 	TEMPS FORT, TEMPS FAIBLE
	<ul style="list-style-type: none"> S'arrêter brusquement 	ARRET BRAQUAGE
	<ul style="list-style-type: none"> Déraper sur pente forte 	DERAPAGE CONTROLE
<p>JEU VERTICAL</p> <p>✓ Rechercher l'allègement des skis pour favoriser leur pivotement</p>	<ul style="list-style-type: none"> Changer de position en trace directe 	PONT POMPON
	<ul style="list-style-type: none"> Conserver son équilibre en terrain varié (creux, bosses, compressions,...) 	L' AMORTISSEUR
	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser l'alternance flexion / extension pour tourner 	LE NAIN

<p>PRISE D' INFORMATIONS</p> <p>Prélever des informations pertinentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sur l' environnement (physique et humain) ✓ sur l' engin (les skis) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adapter son déplacement à des trajectoires imposées par d'autres 	<p>LE MIROIR LE RETROVISEUR</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisir une trajectoire en fonction des contraintes de l' environnement 	<p>LA FORET DE PIQUETS</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suivre une trajectoire imposée par l'autre en se centrant sur des informations, sensations autres que visuelles 	<p>LE CHIEN ET L' AVEUGLE</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adapter son déplacement aux contraintes de l' environnement selon une rythmicité imposée 	<p>LE SLALOM</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libérer son regard pour être capable d'adapter son déplacement à des incidents extérieurs à soi 	<p>LA VOITURE RADIOCOMMANDEE</p>

	BUT DE LA TACHE	CRITERES DE REUSSITE	CONDITIONS DE REALISATION
L' AVEUGLE ET SON CHIEN (PRISE D'INFO.)	Réaliser un circuit d'environ 50mètres les 2 skieurs restant « au contact » l'un de l'autre	PARVENIR A ENCHAINER AU MOINS 3 CHANGEMENTS DE DIRECTION SUR UN TRAJET QUI EN COMPORTE 4 LES SKIEURS SONT SUR LA MEME TRAVERSEE ENTRE 2 VIRAGES CONSECUTIFS	ESPACE DEGAGE, PENTE FAIBLE DOUBLETTE DE SKIEURS LE 1 ^{ER} TAPE SES BATONS L'UN CONTRE L'AUTRE DURANT TOUTE L'ACTION EN GLISSEMENT POUR GUIDER LE 2 ND LE 2 ND SUIV EN S'EFFORCANT DE GARDER LES YEUX FERMES
LE MIROIR (PRISE D'INFO.)	Réaliser un circuit d'environ 100mètres sans se laisser distancer par son partenaire	AU COURS DE LA DESCENTE, PARVENIR A ENCHAINER AU MOINS 6 VIRAGES SANS QUE LA DISTANCE ENTRE LES 2 SKIEURS SOIT JAMAIS SUPERIEURE A UNE LONGUEUR DE SKI	ESPACE DEGAGE, PENTE MOYENNE DOUBLETTE DE SKIEURS DEPARTS SIMULTANES L'UN DERRIERE L'AUTRE <u>VARIABLES:</u> - LA PENTE - LES 2 SKIEURS PARTENT COTE A COTE - LE 1 ^{ER} ESSAIE DE SURPRENDRE LE 2 ND) - VOIR CI-DESSOUS
LE RETROVISEUR (Prise d'Info.)	Pour le skieur avant, réagir aux commandes d'action du partenaire placé derrière soi	AU COURS D'UNE DESCENTE SUR 3 A 400M, POUR LE SKIEUR AVANT, PARVENIR A REpondre A AU MOINS 3 COMMANDES SUR LES 4 IMPOSEES PAR LE SKIEUR ARRIERE	ESPACE DEGAGE, PENTE MOYENNE DOUBLETTE DE SKIEURS DEPARTS SIMULTANES L'UN DERRIERE L'AUTRE LE SKIEUR ARRIEREADOpte UNE POSITION (OU REALISE UN GESTE) QU'IL TIENt 3 SECONDES DURANT L'ACTION EN GLISSEMENT LE SKIEUR AVANT S'EFFORCE DE REALISER LA MEME ACTION
LE SLALOM (PRISE D'INFO.)	Enchaîner le passage dans les portes le plus rapidement possible	NOMBRE DE PORTES FRANCHIES ET TEMPS MIS	PLANTER UN SLALOM DE 8 A 10 PORTES EN ALTERNANT 3 PORTES DANS LA LIGNE DE PENTE, 2 PORTES DANS LES TRAVERSEES <u>VARIABLES</u> : LA DECLIVITE, L'ENFILEMENT DES PORTES

<p>LA FORET DE PIQUETS (PRISE D'INFO.)</p>	<p>Traverser une zone présentant de nombreux obstacles</p>	<p>NOMBRE MINIMUM DE BATONS RENVERSES ETRE LE 1^{ER} A ATTEINDRE LA LIGNE D'ARRIVEE</p>	<p>PLANTER UNE DOUZAINNE DE BATONS SUR UNE ZONE DE 5 M DE LARGE X 20M DE LONG EN BORDURE DE PISTE DEPART SIMULTANE DE 2 SKIEURS 10 METRES EN AMONT <u>VARIABLE</u> : 1 SEUL SKIEUR, JOUER SUR LA DECLIVITE ET LA DENSITE DE BATONS</p>
<p>LA VOITURE RADIOCOMMANDEE (PRISE D'INFO.)</p>	<p>Réagir à des signaux donnés par l'animateur placé en aval</p>	<p>AVOIR REPONDU A L'ENSEMBLE DES CHANGEMENTS DE DIRECTION IMPOSES PAR LES GESTES DE L'ADULTE</p>	<p>AU COURS D'UNE DESCENTE D'ENVIRON 100M, LEVER LES YEUX DE SES SKIS</p>
<p>ARRET BRAQUAGE (Dissociation)</p>	<p>Glisser le plus vite possible en trace directe entre 2 portes pour aller passer dans la porte plantée en amont de la ligne d'arrivée</p>	<p>ETRE LE 1^{ER} A VENIR S'ARRETER DANS UNE ZONE MATERIALISEE EN AMONT DE LA LIGNE D'ARRIVEE (POUR UN MEME SKIEUR, ALTERNER LES DEPARTS A GAUCHE ET A DROITE LORS DES MANCHES SUCCESSIVES)</p>	<p>2 EQUIPES DEPART SIMULTANE DE 2 SKIEURS ENTREE DANS LA LIIGNE DE PENTE ET GLISSER EN TRACE DIRECTE JUSQU'A UNE PORTE SITUEE 20 METRES EN AVAL SORTIE A DROITE POUR LE SKIEUR DE DROITE, A GAUCHE POUR LE SKIEUR DE GAUCHE S'ARRETER DANS LA ZONE DELIMITEE PAR 4 BATONS DE SON COTE</p>
<p>DERAPAGE CONTROLE (Dissociation)</p>	<p>Déclencher un glissement latéral dans une zone de largeur imposée</p>	<p>DISTANCE PARCOURUE EN DERAPANT LATERALEMENT SANS SORTIR DE LA ZONE DEFINIE</p>	<p>MATERIALISER UNE ZONE DE 20 METRES DE LONG X 5 METRES DE LARGE EN BORD DE PISTEDANS UNE PENTE SUFFISAMMENT FORTE</p>

<p>BATONS MOTO (Dissociation)</p>	<p>Utiliser ses bâtons comme un guidon de moto : ENCHAINER UNE SERPENTINE D'AU MOINS 8 VIRAGES EN EXAGERANT L'ACTION DE L'ORIENTATION DES EPAULES</p>	<p>LES EPAULES SONT ORIENTEES FACE A LA PENTE ENTRE CHAQUE VIRAGES</p>	<p>TRACER SA PROPRE TRAJECTOIRE SUR UNE DISTANCE IMPOSEE (100M) POSITION FLECHIE, BATONS TENUS DEVANT, BRAS TENDUS <u>VARIABLE</u> : LA RYTHMICITE DES CHANGEMENTS DE DIRECTION EST IMPOSEE PAR UN SIGNAL SONORE DE L'ANIMATEUR)</p>
<p>TEMPS FORT, TEMPS FAIBLE (Dissociation)</p>	<p>Utiliser ses bâtons pour tourner</p>	<p>PLANTER ET TOURNER AUTOUR DE SON BATON A CHAQUE CHANGEMENT DE DIRECTION (ON REPERE UNE FLEXION AVANT LE DECLENCHEMENT DU VIRAGE, UN ALLEGEMENT EN ROTATION, UN RETOUR EN FLEXION AVANT LE VIRAGE SUIVANT)</p>	<p>TRACER SA PROPRE TRAJECTOIRE SUR UNE DISTANCE IMPOSEE (100M) <u>VARIABLE</u> : LA RYTHMICITE DES CHANGEMENTS DE DIRECTION EST IMPOSEE PAR UN SIGNAL SONORE DE L'ANIMATEUR</p>
<p>LE FLAMANT ROSE (Equilibre longitudinal)</p>	<p>Réaliser des traversées en ne prenant appui que sur l'un des 2 skis</p>	<p>SUR CHAQUE TRAVERSEE LA SPATULE DU SKI LIBRE EST EN CONTACT AVEC LA NEIGE</p>	<p>MATERIALISER 4 TRAVERSEES D'UNE 15 DE METRES <u>VARIABLES</u> : LA PENTE, BATTRE SON RECORD SUR LE NOMBRE DE TRAVERSEES REALISEES SANS PERTE DE CONTACT NEIGE / SPATULE DU SKI LIBRE,)</p>
<p>LE CULBUTO (Equilibre longitudinal)</p>	<p>Déraper latéralement en alternant des déplacements AV et AR dans une zone définie</p>	<p>LE SKIEUR ENCHAIENE 3 DERAPAGES AV ET 3 DERAPAGES AR DANS LA ZONE AVANT D'ATTEINDRE LA PORTE BASSE (CHANGER L'ORIENTATION DE DEPART DU SKIEUR LORS DES MANCHES SUCCESSIVES)</p>	<p>MATERIALISER UNE ZONE DE 50 METRES DE LONG X 5 METRES DE LARGE EN BORDURE DE PISTE, DANS UNE PENTE SUFFISAMMENT FORTE (LE SKIEUR CHANGE DE SENS DE DERAPAGE CHAQUE FOIS QU'IL ARRIVE EN BORDURE LATERALE DE LA ZONE)</p>
<p>LE CONCORDE (Equilibre longitudinal)</p>	<p>Enchaîner des virages dans la ligne de pente en gardant une position avancée sur les skis</p>	<p>LE VIRAGE EST AMORCE AU NIVEAU DES SPATULES (ALLEGEMENT DU TALON DU SKI)</p>	<p><u>VARIANTE EN PROLONGEMENT</u> : « VALSER » EN ALTERNANT DECLENCHEMENT DU VIRAGE PAR LES SPATULES, / PAR LES TALONS)</p>

<p>LE HERON (Equilibre latéral)</p>	<p>Réaliser des traversées en ne prenant appui que sur l'un des 2 skis</p>	<p>NOMBRE DE POSE DU SKI LIBRE SUR CHAQUE TRAVERSEE (ON VERIFIE, SUR NEIGE FRAICHE, QUE L'ON LAISSE SA TRACE DE LA CARRE INTERNE DU SKI AVAL)</p>	<p>MATERIALISER 4 TRAVERSEES D'UNE 15 DE METRES <u>VARIABLES</u> : LA PENTE, BATTRE SON RECORD SUR LE NOMBRE DE TRAVERSEES REALISEES SANS POSE DU 2ND SKI ,</p>
<p>LES SOUPAPES (Equilibre latéral)</p>	<p>Enchaîner des virages dans la ligne de pente en glissant sur un seul des 2 skis</p>	<p>LORSQUE LE 2ND SKI PREND APPUI SUR LA NEIGE, LE 1^{ER} EST IMMEDIATEMENT SOULEVE (RECHERCHE DE L'ALLEGEMENT DU SKI AMONT)</p>	<p>PENTE SUFFISAMMENT FORTE, VIRAGES D'UN BORD AU MILIEU DE LA PISTE SUR 100M</p>
<p>LES PATINEURS (Equilibre latéral)</p>	<p>Se déplacer le plus rapidement possible sur un espace plat ou peu pentu</p>	<p>NOMBRE DE PRISES D'APPUIS LE MOINS IMPORTANT (L'OBSERVATEUR EXTERIEUR DOIT POUVOIR REMARQUER LE PASSAGE ALTERNATIF D'UN SKI SUR L'AUTRE)</p>	<p>DOUBLETTE DE SKIEURS PEU DE PENTE LE SKIEUR GLISSE SUR LE SEUL SKI 1 DES LA FIN DE LA POUSSEE LATERALE SUR LE SKI 2 <u>VARIABLES</u> : - ARRIVER LE 1^{ER}, - PENTE PLUS IMPORTANTE - PAS DE « PATINETTE » : LE SKIEUR POUSSE SUR LE SKI 1 ET GLISSE SUR LE SKI 2 SUR TOUTE LA DISTANCE A PRCOURIR -</p>
<p>CHARGER ! (Equilibre latéral)</p>	<p>Utiliser la compression dans le virage pour se relancer dans la pente vers le virage suivant</p>	<p>PRODUIRE UN EFFET DE RESSORT QUI SE DEPLIE : TASSEMENT DANS LE VIRAGE, SUIVI D'UNE POUSSEE FRANCHE</p>	<p>SUR PENTE MOYENNE A FORTE</p>

<p>PONT POMPOM (jeu vertical)</p>	<p>Descendre sur une zone aménagée en passant alternativement sous des portes et en évitant les obstacles posés au sol</p>	<p>ETRE CAPABLE D'ENCHAINER LES 4 PORTES DISPOSEES EN QUINCONCE</p>	<p>DISPOSER LES PORTES LEGEREMENT DE PART ET D'AUTRE DE L'AXE MEDIAN DE LA DESCENTE L'OBSTACLE AU SOL (BATON EN TRAVERS) DOIT INVITER LE SKIEUR A SAUTER POUR VENIR SE PLACER DANS LA MEILLEURE TRAJECTOIRE POUR ALLER PASSER LA PORTE SUIVANTE</p>
<p>L' AMORTISSEUR (jeu vertical)</p>	<p>Traverser une zone présentant de nombreuses bosses sans décoller</p>	<p>ENCHAINER UNE SERIE DE 5 CREUX 5 BOSSES SANS TOMBER NI DECOLLER</p>	
<p>LE NAIN (jeu vertical)</p>	<p>Enchaîner une série de virages en tournant autour de son bâton</p>	<p>EXAGERER L'ALTERNANCE POSITION HAUTE / POSITION BASSE DANS LES VIRAGES (SE RELEVER POUR CHAQUE VIRAGE DES QUE LES SKIS COMMENCENT A TOURNER)</p>	<p>IMPOSER LA PRISE DES BATONS A MI-HAUTEUR, LE BATON SE PLANTE PAR FLEXION DES JAMBES</p>

LA SECURITE

DES REGLES ADMINISTRATIVES A CONNAITRE	LES VETEMENTS
<p>Un enseignant doit toujours être présent sur les lieux d'évolution. Le maître reste le seul responsable de la classe.</p> <p>Quels que soient les intervenants qui le secondent, ils travaillent toujours sous sa responsabilité.</p>	<p>Les gants sont indispensables, même par très beau temps. Ils protègent en cas de chute sur neige dure (risque de plaies très important). Veiller à ce que les enfants soient vêtus en fonction du temps (ni trop, ni trop peu). Les lunettes doivent être adaptées et utilisées régulièrement, surtout en période de soleil (risques très importants).</p>
DES GROUPE A CONDUIRE	LES CHAUSSURES
<p>Un adulte seul ne doit pas être chargé de plus de 10 enfants. Un groupe de 16, encadré de 2 adultes semble préférable à 2 groupes de 8.</p> <p>Rester toujours maître de la totalité du groupe. Lors des descentes, s'arrêter fréquemment. Si un long parcours est enchaîné, se mettre en fin de groupe et définir à tous un lieu précis pour l'arrêt. Prévoir des arrêts fréquents et des regroupements réguliers. Stationner toujours en bordure de piste dans des endroits dégagés et visibles (gare aux envers des bosses, aux passages étroits toujours dangereux). Demander aux enfants de toujours s'arrêter en aval du groupe.</p>	<p>Veiller à ce que les boucles soient toutes fermées, sans excès toutefois, mais suffisamment pour solidariser :</p> <p style="text-align: center;">PIEDS – CHAUSSURES – SKIS</p> <p style="text-align: center;">DIVERS</p> <p>Prévoir une trousse contenant éventuellement</p> <ul style="list-style-type: none"> - protection solaire - aliments énergétiques - boisson
DES TERRAINS ET DES PISTES A BIEN CHOISIR	LES REMONTEES MECANIQUES
<p>Tenir compte de l'état de la neige, de la pente. Choisir le terrain en fonction du niveau du groupe et de la situation mise en place.</p> <p>N'emprunter que des pistes balisées.</p>	<p>Le téléski</p> <p>Si la montée du téléski est très éloignée de la piste, ne pas l'emprunter dans la mesure du possible. Sinon, l'utiliser avec 2 moniteurs, l'un au sommet l'autre au départ qui emprunte le téléski en dernier.</p> <p>Celui-ci peut redescendre l'élève qui chute, le premier redescendant le groupe.</p> <p>Ne pas oublier de donner les consignes avant le départ : « Au sommet, dégager à gauche ou à droite, surtout dégager l'arrivée ». Attention au retour de perches, un élève à l'arrivée doit toujours se soucier de ceux qui le précèdent ou le suivent.</p>
UN EQUIPEMENT A VERIFIER SOUVENT	
<p>Les skis :</p> <p>Choisir leur longueur en fonction du niveau de l'enfant (taille de l'enfant ou même inférieure pour les débutants, 5 à 10 cms supérieure pour les confirmés). Veiller à la taille des bâtons plutôt plus petits pour les débutants.</p> <p>Les fixations :</p>	

<p>90 % des fractures ont pour cause un réglage défectueux. Se munir d'un tournevis sur les pistes dès le premier jour.</p>	
<p><u>Le télésiège :</u> On l'évite par temps froid. Lorsqu' avec des skieurs non confirmés on emprunte pour les premières fois le télésiège, placer un adulte au début qui demande au personnel de service de ralentir le télésiège et d'aider les enfants. Il aidera au dégageant à l'arrivée et arrêtera la remontée en cas d'incident. Veiller à associer sur chaque siège un skieur débutant et un confirmé. Donner des consignes précises sur la façon d'utiliser le télésiège.</p> <p><u>Au départ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • se mettre au même niveau • prendre les bâtons dans la main intérieure • tourner la tête vers l'extérieur et mettre la main sur le bord du siège • rabattre le garde corps. <p><u>A l'arrivée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • relever le garde corps au niveau du panneau vous y invitant • relever les spatules se mettre debout dès que les skis sont en contact avec la neige et repousser doucement le siège. 	<p>En cas de chute sur le parcours de la montée :</p> <p>1 – s'il se trouve au départ, il redescend et recommence.</p> <p>2 – s'il chute au milieu du parcours, lui demander, soit d'attendre, soit de rejoindre le bord de la piste s'il en a la possibilité, et le récupérer avec l'ensemble du groupe</p> <p>NE JAMAIS LAISSER UN ELEVE REDESCENDRE SEUL</p> <p>3 - <u>si vous êtes seul</u> : mettre le reste du groupe à l'écart du blessé en aval et en bord de piste.</p> <p>4 - <u>Si vous êtes 2 adultes</u> : un adulte descend le groupe au bas de la piste et s'assure que l'alerte a bien été donnée.</p> <p>5 – éviter impérativement de laisser le blessé seul.</p>
L'ACCIDENT TOUJOURS POSSIBLE	PEDAGOGIE
<p>Au moindre doute de blessure :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 – baliser l'accident en amont avec ses skis en croix (5 à 6 m au dessus du blessé), - 2 – enlever avec précaution le ski du blessé, ne pas ôter ses chaussures, - 3 – isoler le blessé de la neige, le couvrir sans le manipuler, le rassurer, 4 – faire alerter le personnel de sécurité en indiquant l'endroit précis où vous êtes (nom de la piste, n° de balise) par un skieur étranger au groupe. 	<p>Attention à la fatigue lors du 3^{ème} jour de ski.</p> <p>Statistiquement, c'est le plus propice aux accidents causés par la fatigue due au voyage, l'altitude, le froid, les efforts intenses, le sommeil et le changement de nourriture.</p> <p>Penser à la dépense énorme d'énergie chez les débutants (chutes, peur, crispation) et au fait qu'un enfant résiste moins qu'un adulte au froid.</p>

CONSIDERATIONS PEDAGOGIQUES

Pour une facilité de traitement, nous avons défini dans les pages précédentes, des tâches d'apprentissage isolées par thème d'étude (équilibre latéral, équilibre longitudinal, dissociation, jeu vertical, prise d'informations). **Il va de soi que l'ensemble des situations proposées participe de la construction globale de son ski par l'élève.**

A titre d'exemple, une tâche construite autour du thème des dissociations (focalisant sur des savoirs spécifiques à ce domaine) permettra également à l'élève de mobiliser des formes d'action motrices répondant aux autres thèmes d'étude.

Cependant, **il conviendra de jouer sur la trame de variance** : l'introduction des variables didactiques devant s'opérer en fonction des comportements observés chez les élèves. **On pourra faire évoluer une situation soit en la complexifiant, soit en la simplifiant.**

Ainsi, pour une même tâche, mettre les élèves en situation :

- dans des déclivités différentes (variable la plus déterminante)
- avec ou sans repères visuels proposés par le cadre (étape importante quant à la maîtrise de sa trajectoire et donc de sa vitesse)
- sur des qualités de neige différentes (damée, souple, plus profonde, transformée...)
- à des vitesses différentes
- en enchaînant avec une 2^o tâche
- seul ou à plusieurs (2 le plus souvent)
- dans des environnements différents (largeur de zone définie, piste dégagée, encombrée, bosselée, ...).

Une même tâche sera proposée à plusieurs reprises au cours d'une même séance (d'une même descente) afin de laisser aux élèves le temps d'en identifier les règles d'action, de les explorer et d'ancrer les savoirs en jeu.

Alterner les mises en situations systématiques et le « ski au kilomètre » (qui ne doit pas être une constante) en profitant des zones propices (moindre fréquentation, qualité de la neige, importance de la pente, relief perturbé,...) pour mettre en place une situation d'apprentissage.

Ceci afin de **proposer aux élèves un temps d'action important** facteur :

- ⇒ de transformations,
- ⇒ de réinvestissement potentiel des acquis au cours des situations, des séances précédentes,
- ⇒ d'un moindre refroidissement,
- ⇒ d'une motivation soutenue.

