**LE SKATING À L'ÉCOLE**

**1. Définition de l'activité.**

Le skating est une forme de pratique du ski de fond et se classe parmi les activités physiques de pleine nature.

Les APPN sont des activités de déplacement finalisé ne faisant appel qu’à l’énergie humaine et naturelle, avec ou sans engin, seul ou à plusieurs, dans un milieu naturel complexe, varié et variable, tout en préservant son intégrité physique, en particulier son équilibre, et en recherchant une économie de trajet.

Les APPN ont ainsi 3 caractéristiques fondamentales :

􀂃Une incertitude liée à l’environnement et donc la nécessité de traiter de l’information pour agir.

􀂃Un engagement total de la personne avec mise en jeu de sa vie à la fois de manière objective (risque objectif lié à l'environnement), de manière symbolique (risque imaginé par le sujet) et de manière subjective (risque lié à l'action du sujet)..

􀂃Une relation privilégiée au milieu naturel (approche « écologique » au sens scientifique du terme de la pratique).

De manière spécifique, le ski de fond (et le skating en particulier) est une activité de glisse et c'est bien dans cette perspective qu'il faut la concevoir à l'école. L'incertitude est essentiellement liée au profil du terrain d'évolution et met en jeu de manière forte le problème de l'équilibre ; l'engagement se situe dans la capacité à effectuer une activité physique de longue durée et dans l'accès à un domaine souvent boisé qui peut susciter certaines appréhensions (on sait qu'en général les promeneurs s'engagent relativement peu dans la profondeur des forêts), le risque objectif lié à la pratique restant quant à lui relativement faible. La relation au milieu (connaissance de la neige…) est un support intéressant d'interdisciplinarité à l'école.

**2. Problèmes fondamentaux.**

􀀹Glisser : il ne peut y avoir de "performance" et de plaisir sans glisse.

􀀹S'équilibrer : sur un matériel spécifique qui induit souvent des appuis un peu fuyants.

􀀹Se propulser : principalement avec l'action des jambes.

􀀹Changer de direction.

􀀹Rechercher la vitesse et la maîtriser.

􀀹S'arrêter pour la sécurité, mais cela ne doit pas être contradictoire avec la recherche de vitesse.

􀀹Gérer ses ressources.

**3. Place dans les programmes.**

Le ski de fond a sa place à tous les niveaux de l'école.

􀀹Il répond au cycle 1 notamment à la construction des locomotions et des équilibres et à la capacité d'explorer des espaces moins proches du quotidien.

􀀹Il répond au cycle 2 notamment à la capacité à se déplacer sur des engins instables et sur des terrains plus variés et permet un éloignement relatif des espaces connus.

􀀹Il répond au cycle 3 notamment à la construction d'une nécessaire culture des Aps, à l'affinement du geste moteur et à la capacité à gérer son énergie en recherchant plus la performance que dans le cycle précédent, à la capacité à accéder à un espace sécurisé mais éloigné du quotidien.

**4. Intérêt de la pratique pour les élèves.**

On peut se demander par exemple ce que le skating apporte de spécifique par rapport à la pratique du ski de fond alternatif. Sans écarter l'intérêt de cette dernière forme de pratique, on peut toutefois remarquer qu'elle conduit souvent à un déplacement de type "promenade" au cours duquel un des aspects essentiels du ski de fond, la glisse, est occulté. L’intérêt du skating en temps que forme de pratique réside donc tout particulièrement dans le fait qu'il contribue fortement à construire une motricité liée à la glisse. On aborde ainsi la pratique d'une Appn utilisant un objet technique dans laquelle l'élève est conduit à élucider la contradiction entre glisser et prendre des appuis (il faut donc prendre des appuis pour glisser, c'est à dire créer par son action motrice les conditions favorables à la glisse). Les intérêts liés d'une façon générale à la pratique des Appn (approche de l'environnement, gestion de l'énergie et du stress, solidarité des pratiquants…) gardent bien entendu toute leur importance.

**5. Niveau de pratique en skating en fonction du type de terrains et d'actions.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAUX** | **NIVEAU 1**  | **NIVEAU 2**  | **NIVEAU 3**  | **NIVEAU 4**  | **NIVEAU 5**  |
| **TYPES DE TERRAINS ET D'ACTIONS** |
| **Plat**  | Marche et ne se propulse qu'en plat descendant..  | Se propulse en étant peu coordonné.  | Se propulse avec une coordination satisfaisante mais avec une glisse encore limitée.  | Se propulse avec une bonne coordination et glisse plus longtemps.  | Utilise différents pas pour aller plus vite ou relancer (2 temps, 1 temps, stackning).  |
| **Longue et faible montée**  | Marche.  | Fait glisser alternativement les skis mais lève les talons comme en classique, plante irrégulièrement les bâtons.  | Se propulse d'un ski sur l'autre, sans serrer les pieds, mais avec une bonne coordination des bras.  | Se propulse pieds serrés, mais avec peu d'amplitude, le temps de glisse est court, et/ou variable selon le ski droit ou gauche.  | Glisse longtemps en allant d'une trace à l'autre.  |
| **Forte montée**  | Monte en canard voire en escalier.  | Patine en alternatif sur une partie de la montée puis termine en canard.  | Patine en deux temps puis en alternatif et termine éventuellement en canard.  | Franchit la montée en entier en utilisant le 2 temps puis l'alternatif.  | Franchit toute la montée sans ralentir, essentiellement en 2 temps.  |
| **Longue descente assez soutenue**  | Se laisse glisser ski +/- parallèles, en freinant souvent et en se propulsant (éventuellement) uniquement avec les bras.  | Glisse d'un ski sur l'autre mais sans vraiment se propulser avec les jambes (subit plus la glisse qu'il ne la provoque), pieds toujours écartés.  | Se propulse pieds serrés d'un ski sur l'autre sur des portions pas trop rapides, puis se laisse glisser voire ralentit dès que la vitesse s'élève.  | Se propulse pieds serrés d'un ski sur l'autre sur presque toutes les portions, a cependant encore des difficultés à conserver sa vitesse en virage.  | Patine systématiquement en recherchant la vitesse, utilise peu les bâtons et conserve sa vitesse en virage (pas tournant).  |
| **Virage après descente**  | Ne maîtrise ni sa vitesse ni ses skis et ne tourne pas.  | Freine en chasse neige, se retrouve à l'extérieur du virage sans vraiment pouvoir le négocier. | Tourne en chasse neige mais ne peut se relancer ; ne peut donc utiliser la vitesse acquise dans la descente pour poursuivre.  | Freine en chasse neige jusqu'au milieu du virage puis enchaîne quelques pas tournants dans un virage facile.  | Freine très peu et conserve sa vitesse en enchaînant des pas tournants sur tout le virage.  |
| **Ralentissements et arrêts**  | Ne peut se ralentir que dans des pentes faibles, s'arrête difficilement à l'aide du chasse neige, voire en tombant.  | Se ralentit en pente faible et s'arrête plus sûrement en chasse neige quand l'anticipation est possible.  | Ralenti efficacement en pente plus forte en utilisant les chasse neige et/ou le ½ chasse neige, s'arrête plus sûrement en cas d'imprévu.  | Ralenti et évite les obstacles, s'arrête en braquage sur des neiges faciles.  | Idem, mais s'arrête sûrement en toutes circonstances et en toutes neiges.  |
| **Enchaînements**  | N'effectue aucun enchaînement intentionnel.  | Arrive à enchaîner quelques parties glissées et propulsées sur terrain facile.  | Utilise quelques pas spécifiques, enchaîne 2 temps et pas alternatif en forte montée.  | Utilise plus de pas spécifiques mais de façon pas toujours pertinente.  | Enchaîne efficacement des pas spécifiques selon la vitesse et le profil du terrain  |

**6. Formes travail.**

􀀹Jeux mettant en œuvre des problèmes d'équilibre, de déplacement…; par exemple, jouer au béret en tournant autour d'un cercle (aller chercher les objets à l'intérieur), situation favorisant l'acquisition du pas tournant.

􀀹Ateliers "techniques", qui ne doivent cependant pas occulter l'aspect ludique de l'activité, organisés de manière à répondre aux problèmes fondamentaux de l'activité.

􀀹Déplacements sur la piste (rappel : une APPN est une activité de déplacement), avec utilisation du profil du terrain pour travailler des actions spécifiques.

**7. Quelques éducatifs spécifiques au skating.**

􀀹Accepter de glisser dans des pentes faibles.

􀀹Patiner sans bâtons.

􀀹Chariot.

􀀹Caddy.

􀀹½ pas de patineur.

􀀹Trottinette.

􀀹Aller d'une trace à l'autre.

􀀹Déplacements en cercle et en huit (acquisition du pas tournant).

􀀹Glisser en équilibre sur un ski.

􀀹Canard glissé.

􀀹Enchaînement de pas en fonction du profil du terrain.

**8. Différents pas du skating**

|  |
| --- |
| **Le pas de patineur** |
| C’est le transfert latéral du poids du corps d’un ski sur l’autre, skis divergents et sans l’aide des bâtons. Le buste reste dans l’axe ou ne se déplace que très légèrement dans un mouvement de translation et non de rotation. Les bras ont un mouvement alterné ou sont en position de schuss (bâtons sous les bras).Le pas de patineur peut s’effectuer en plantant alternativement les bâtons à gauche et à droite pour aborder de très fortes montées. Autres termes employés : sans bâtons, pas de patineur sans bâtons, pas de montée, pas glissé. |  |

|  |
| --- |
| **Le deux temps** |
| C’est une poussée de bras associée à une poussée de jambes. A la différence du deux temps combiné, l’action du premier ski est immédiatement renforcée par l’actions des bras (on pose le ski, on plante les cannes). Le travail des bras accompagne le retour de l’autre jambe. C’est seulement à la fin du travail de bras que l’appui passe sur la jambe de glisseAutres termes employés : deux temps de base, pas de montée. |  |

|  |
| --- |
| **Le deux temps combiné** |
| C’est une poussé simultanée des bras associée à deux poussées de jambes. La poussée des bras est réalisée une fois le premier ski posé. Le transfert du poids du corps d’un ski sur l’autre s’effectue pendant la poussée. Le retour des bras et de la jambe libre est actif.Autres termes employés : deux temps de course, deux temps de vitesse, pas de vitesse, pas de course. |  |

|  |
| --- |
| **Le un temps** |
| C’est une poussée simultanée des bras associée à une poussée de jambes. La poussée des bras et celle de la jambe comment et se terminent au même moment. Pendant toute la phase motrice, la ligne des épaules et celle du bassin restent perpendiculaires à l’axe du déplacement, il n’y a pas de rotation n i d’inclinaison du buste. Retour simultané des bras et de la jambe qui a poussé. Autres termes employés : symétrique, pas symétrique. |  |