



le ski à l'école primaire cycle 2 et 3

UNITE D'APPRENTISSAGE AU CYCLE 2 et 3

DOMAINE	Education Physique et Sportive	
COMPETENCE SPECIFIQUE CIBLEE	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement <ul style="list-style-type: none"> - dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre; - dans des milieux ou sur des engins instables variés - dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude 	
COMPETENCES DU SOCLE COMMUN	Compétences sociales et civiques <ul style="list-style-type: none"> - Respect de soi et des autres - Respect des règles de la vie collective - Echanger, argumenter sur sa pratique - Coopérer avec un ou plusieurs camarades 	Autonomie et initiative <ul style="list-style-type: none"> - Respecter des consignes simples en autonomie - Montrer une certaine persévérance - Savoir s'auto-évaluer sur des situations simples - S'impliquer dans un projet individuel ou collectif - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie
ACTIVITE SUPPORT	SKI	
Savoirs constitutifs de la compétence et contribution du ski à l'acquisition de la compétence		
	SAVOIRS CONSTITUTIFS de la COMPETENCE	CONTRIBUTION DU SKI à la CONSTRUCTION de la COMPETENCE
APPRENTISSAGES PRATIQUES	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser et coordonner ses déplacements segmentaires pour produire et transmettre de l'énergie - S'équilibrer en tenant compte des caractéristiques du milieu et de l'engin - Conduire ses trajectoires - Piloter un système corps-engin - Maîtriser son déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler son équilibre latéral et antéropostérieur - Coordonner l'action des bras et des jambes - Exercer des appuis pour s'arrêter, pour tourner - Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre
CONTENUS COGNITIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations sur soi, sur le milieu, sur les autres avant et pendant les déplacements - Identifier les obstacles, les variations du milieu - Connaître ses possibilités et ses limites en regard du milieu - Se repérer et s'orienter - Prendre des indices sur des représentations d'espace inconnu - Se représenter l'espace exploré 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluer sa vitesse et celle des autres, les trajectoires. - Connaître le code du skieur - Identifier les changements de neige, les variations de terrain - Connaître le plan des pistes et interpréter des informations (couleurs et longueurs des pistes, leurs difficultés ...)
ATTITUDES MOTIVATION	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter une certaine prise de risque - Refuser les situations dangereuses - Accepter les efforts - S'engager avec plaisir dans un milieu naturel - Respecter l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans les pentes (montée, descente...) - Accepter le déséquilibre et la chute - Respecter les règles de circulation sur les pistes et les autres usagers
COMPETENCES ATTENDUES EN FIN DE CYCLE D'APPRENTISSAGE	Ski de fond : en fonction de l'âge des élèves, effectuer un parcours de 3 à 10 km en adaptant le déplacement, l'allure et les trajectoires au relief et à la qualité de la neige. Ski de piste : effectuer une descente sur une piste (type rouge) en adaptant l'allure et les trajectoires au relief et à la qualité de la neige.	

ATELIERS AMENAGES SUR STADE DE NEIGE

<p>Entrer dans l'activité <u>Situations globales</u> Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p>1 à 2 séances Découvrir des ateliers aménagés sur terrain plat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier 1 : Jacques a dit. • Atelier 2 : Le béret • Atelier 3 : Chats et souris • Atelier 4 : Relais des déménageurs • Atelier 5 : Chamois Chameaux • Atelier 6 : Les lapins dans la clairière <p>Découvrir des ateliers aménagés sur stade de neige</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation libre des ateliers en place sur le site 	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p>Se situer <u>Situation de référence</u> Le point des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>1 ou 2 séances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcours aménagé intégrant : <ul style="list-style-type: none"> ○ 20m de plat, ○ une montée, ○ une descente en slalom ○ un arrêt entre deux repères ○ descente avec virage serré ○ descente avec bosses et portes 	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
<p>Apprendre et progresser <u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>5 à 6 séances Glisser, piloter, s'équilibrer</p> <p>Ateliers sur stade de neige (travail en autonomie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier 1: la hola Atelier 2: la cigogne • Atelier 3: la catapulte Atelier 4: le patineur • Atelier 5: la corde Atelier 6: slalom descente • Atelier 7: vider la caisse • Atelier... <p>Jeux sur terrain plat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu 1 : le caddy Jeu 2 : l'attelage • Jeu 3 : la trottinette Jeu 4 : l'hermine • Jeu 5 : la valse <p>Parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ski de fond: randonnées sur pistes balisées • Ski de piste: descentes sur pistes balisées 	EVALUATION FORMATIVE
<p>Mesurer les progrès <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p>1 ou 2 séances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcours aménagé intégrant : <ul style="list-style-type: none"> ○ 20m de plat, ○ une montée, ○ une descente en slalom ○ un arrêt entre deux repères ○ descente avec virage serré ○ descente avec bosses et portes 	EVALUATION SOMMATIVE

Les ateliers, jeux et parcours proposés constituent des choix possibles. Ils ne sont pas tous à mettre en œuvre.

REINVESTIR DANS UNE RANDONNEE NORDIQUE

Phase 1 : Préparation de la randonnée, itinéraire, matériel, organisation...

Phase 2 : Réalisation de la randonnée, conduite du groupe, maîtrise de l'allure, gestion de l'effort...

Phase 3 : Production d'écrits, réglette des émotions, compte-rendu du vécu...

Travaux possibles avant et après la séance d'EPS Dire-lire-écrire, vivre ensemble, interdisciplinarité

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p>Identifier: Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet...</p> <p>Présenter: Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, hygiène, tenue adaptée...)</p> <p>Introduire: Le lexique spécifique de l'activité Système de traces écrites (cahier du ...) Les différents rôles sociaux</p>	<p>Entrer dans l'activité</p> <p><u>Situations globales,</u> Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p>Revenir sur: Les émotions ressenties ; Les échecs et les réussites ; Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Codifier et fixer: Le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...) des différents aménagements (stade de neige, parcours, ateliers...) les règles de jeu, consignes</p> <p>Introduire: Les outils d'analyse: grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Se situer</p> <p><u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>Revenir sur: Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p>Identifier: Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p>Compléter: Le cahier du « sportif »</p>
<p>Définir : Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p>Présenter : Les ateliers mis en place (tâches) Les fiches d'installation (autonomie des élèves)</p> <p>Construire ou utiliser: Les outils d'évaluation <u>formative</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p>Apprendre et progresser</p> <p><u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>Suivre et faire vivre : Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p>Développer : Les connaissances sur l'activité: actualité, histoire, culture...</p> <p>Relier : Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Revenir sur : Le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...) Les règles de jeu, Les outils d'analyse: grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Mesurer les progrès</p> <p><u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1 Les projets d'action (bilans)</p> <p>Identifier : Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Préparer : L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire, randonnée nordique...</p>	<p>Réinvestir</p>	<p>Revenir sur : Les résultats Les ressentis</p> <p>Communiquer : Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p>Finaliser : Le cahier du « sportif »</p>

Ateliers aménagés

Compétences visées

Coordonner l'action des bras et des jambes pour se propulser

Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre en contrôlant son équilibre

Exercer des appuis pour tourner et/ou s'arrêter

FICHE E.1 : Jacques a dit

But :

Réaliser ce que Jacques dit

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (se baisser, se propulser, s'arrêter,...)

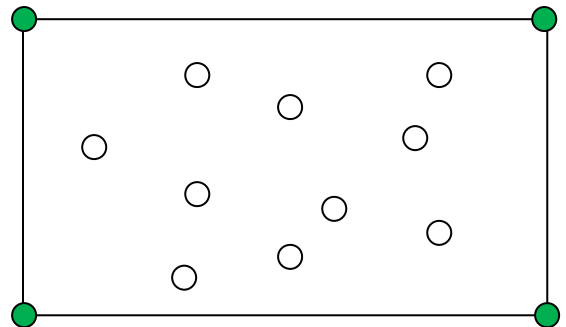
Dispositif

Lieu : terrain plat et damé

Matériel : plots pour matérialiser le terrain

Organisation de la classe :

Classe complète
sans bâton



Consignes :

Les enfants sont répartis sur le terrain. Ils se déplacent sans se toucher

Au signal, les enfants exécutent ou non les ordres donnés. Exemple : Jacques a dit de lever un bras, les enfants lèvent le bras ; Si la consigne n'est pas précédée de Jacques a dit, celle-ci ne doit pas être exécutée

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Exécuter les bonnes consignes

Variables :

Variation du nombre de consignes

Intensifier le rythme des consignes

FICHE E.2 : Le béret

But :

Ramener le béret dans son camp

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (se baisser, se propulser, s'arrêter,...)

Dispositif

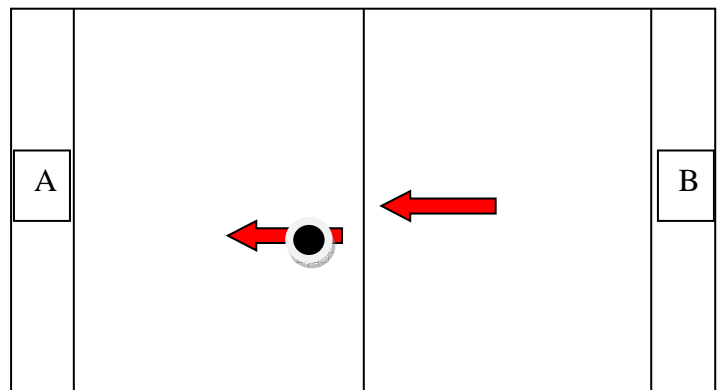
Lieu : terrain plat et damé

Matériel :

plots pour matérialiser le terrain
objets à ramasser

Organisation de la classe :

2 groupes de x élèves
sans bâton



Consignes :

Les deux équipes sont face à face dans leur camp. Chaque enfant possède un numéro.

A l'appel de son numéro, l'enfant se précipite pour récupérer le béret situé au centre. Il doit le ramener dans son camp sans se faire toucher par son adversaire.

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Ramener le béret dans son camp sans se faire toucher par son adversaire

Variables :

Augmenter le nombre d'objets

Faire intervenir plusieurs enfants en même temps

FICHE E.3 : Chats et souris

But :

Attraper le plus de souris

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (tourner, se propulser, s'arrêter,...)

Dispositif

Lieu : terrain plat et damé

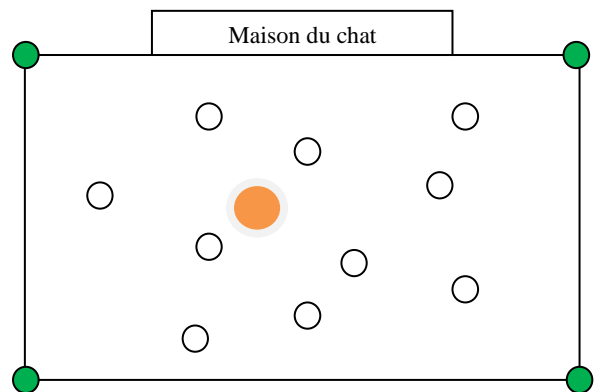
Matériel :

plots pour matérialiser le terrain

Organisation de la classe :

Classe complète

sans bâton



Consignes :

Les souris évoluent librement sur le terrain. Le chat attrape les souris et les ramène dans son camp ; le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de souris sur le terrain.

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Tourner, éviter

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Attraper le plus rapidement possible toutes les souris.

Variables :

Augmenter le nombre de chats

Faire intervenir la notion de temps

FICHE E.4 : Le relais des déménageurs

But :

Transporter les objets dans le camp adverse

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (se propulser, s'arrêter,...)

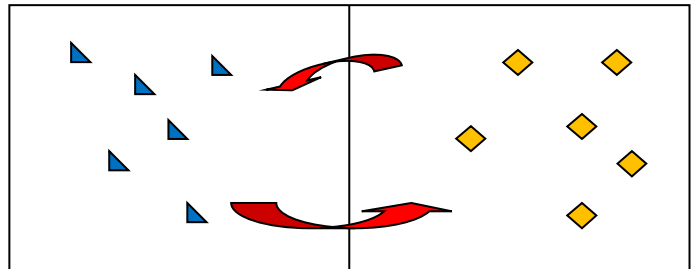
Dispositif

Lieu : terrain plat et damé

Matériel : plots pour matérialiser le terrain
petits objets

Organisation de la classe :

Classe partagée en deux,



Consignes :

Les équipes se placent derrière la ligne de leur camp. Les objets sont répartis dans chaque camp. Un temps de jeu est déterminé (exemple : 3 min)

Le jeu démarre au coup de sifflet donné par l'adulte. Les joueurs de chaque équipe doivent aller chercher un objet dans leur camp et le transporter dans le camp adverse. L'équipe gagnante est celle qui a le moins d'objet dans son camp au coup de sifflet final.

Jouer plusieurs manches.

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Transporter l'objet et le déposer dans la zone prévue (ne pas jeter l'objet)

Critères de réussite :

Avoir le moins d'objets dans son camp à la fin du temps de jeu.

Variables :

Diminuer ou augmenter le nombre d'objets ou de joueurs.

Rétrécir ou agrandir la surface de jeu.

Varié la nature et la taille des objets

FICHE E.5 : Chamois chameaux

But : Attraper son partenaire de jeu.

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (se retourner, se propulser, s'arrêter,...)

Dispositif

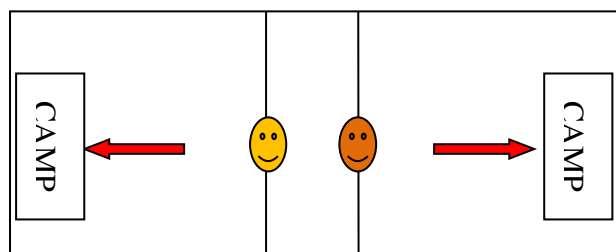
Lieu : terrain plat et damé

Matériel : plots pour matérialiser le terrain

Organisation de la classe :

Classe partagée en deux,

½ groupe chamois, ½ groupe chameaux



Consignes :

Les enfants sont par 2, dos à dos.

L'adulte raconte une histoire de chameaux et de chamois. Lorsque le mot « chamois » est prononcé, les chamois se sauvent vers leur camp poursuivis par les chameaux.

Inversement, si le mot « chameau » est prononcé.

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Toucher son adversaire avant qu'il n'entre dans son camp.

Variables :

FICHE E.6 : Les lapins dans la clairière

But :

Ramener la carotte au pied de son arbre

Objectifs d'apprentissage :

Se familiariser avec une activité de glisse

Enchaîner des actions différentes (se baisser, se propulser, s'arrêter,...)

Dispositif

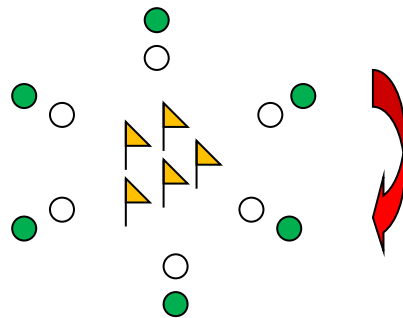
Lieu : terrain plat et damé

Matériel : plots pour matérialiser le cercle
fanions

Organisation de la classe :

2 groupes de x élèves

sans bâton



Consignes :

Les enfants sont disposés en cercle, par deux, face à face.

Au signal, les lapins (situés à l'intérieur) passent sous leur arbre (placés à l'extérieur). Ils partent dans le sens des aiguilles d'une montre, font le tour de la clairière en glissant, puis repassent entre les jambes de leur arbre pour ramasser une carotte au centre et viennent la planter au pied de leur arbre

Critères de réalisation :

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Etre le premier à ramener la carotte vers son arbre

Variables :

Diminuer le nombre d'objets

Travailler en relais

Donner un temps de jeu

FICHE SR1 : PARCOURS AMENAGE

But : Réaliser et enchaîner les différentes parties du parcours :

- 20m de plat,
- un arrêt entre deux repères (vider la caisse)
- une montée (slalom montée)
- une descente en slalom
- descente avec virage serré
- descente avec bosses et portes

Objectifs d'apprentissage :

Situer son niveau de capacité

Identifier et, sélectionner des principes pour agir efficacement

Construire un projet d'action

Dispositif

Voir fiche ci-dessous

Consignes :

Réaliser les différentes actions et enchaîner le parcours

Critères de réalisation :

Valider toutes les parties du parcours

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser, tourner, s'arrêter et s'équilibrer

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Réussir les différentes parties du parcours sans tomber (3 essais réussis sur 5 passages minimum)

FICHE du parcours

20 mètres à plat à aménager avant les ateliers suivants

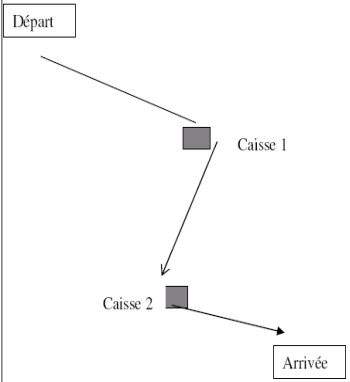
ATELIER 1 : VIDER LA CAISSE

OBJECTIFS :

- ♦ S'arrêter
- ♦ Maîtriser sa vitesse et la trajectoire

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : 2 caisses et des objets s variés
Groupement des élèves : par 2



CONSIGNES : prendre un objet dans la caisse 1, le déposer dans la caisse 2, en bas de la pente

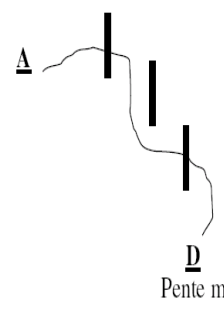
ATELIER 2 : SLALOM MONTEE

OBJECTIFS :

- ♦ Se diriger
- ♦ Prendre des appuis solides pour effectuer la montée puis la descente (transfert du poids)

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : piquets ; matérialisation départ et arrivée
Groupement des élèves : par 2 ; 1 exécutant, 1 observateur



CONSIGNES : passer entre les portes sans s'arrêter en montant.

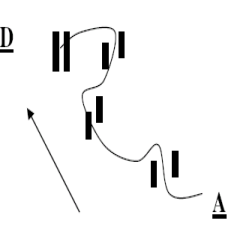
ATELIER 3 : SLALOM DESCENTE

OBJECTIFS :

- ♦ Se diriger
- ♦ Transférer ses appuis pour changer de direction (virages)

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : portes matérialisées
Groupement des élèves : par 2



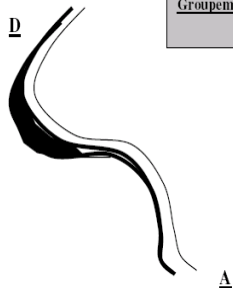
CONSIGNES : passer entre les portes sans les toucher et sans s'arrêter ; remonter librement (sans bâton : pour évaluer la compétence « adapter ses déplacements à différents types d'environnement »).

ATELIER 5 : Descente avec virage relevé

Objectifs de l'enseignant :

- S'équilibrer pour s'adapter au terrain
- Conduire une trajectoire

Dispositif :



Matériel nécessaire : matérialisation départ-arrivée

Groupement des élèves : par deux

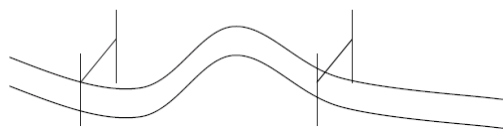
Tâches et consignes : effectuer la descente sans chuter.

ATELIER 6 : Descente avec bosses et passage sous les portes

Objectifs de l'enseignant :

- S'équilibrer pour s'adapter au terrain
- Prendre conscience du rôle des différents segments

Dispositif :



Matériel nécessaire : matérialisation départ-arrivée

Groupement des élèves : par 2

Pente moyenne à forte
Bosses plus ou moins prononcées

Tâches et consignes : effectuer la descente sans chuter en passant sous les portes sans les faire tomber.

Dans les ateliers, pour progresser, je m'entraînerai plus particulièrement à :

EVALUATION

- ▶ Sous forme d'ateliers successifs
- ▶ En circuit

NOM : Prénom Classe :

Compétence visée : adapter ses déplacements à différents types d'environnements

1 – vider et remplir les caisses

critère de réussite : 3 essais sur 5 réussis (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

2 – slalom montée

critère de réussite : réaliser le slalom 3 fois sur 5, sans bâtons, sans s'arrêter. (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

3 – slalom descente

critère de réussite : réaliser le slalom 3 fois sur 5 sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

4 – descente avec virage relevé

critère de réussite : réaliser la descente 3 fois sur 5, sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

5 – descente avec bosses et passage sous les portes

critère de réussite : réaliser la descente 3 fois sur 5, sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

Le choix des ateliers ou des éléments du circuit dépendra du niveau des enfants et du terrain utilisé.

REFLEXION EN CLASSE « S'ÉVALUER »

1. Questions écrites au tableau - Exemple : Comment fais-tu pour réussir pour tourner serré, pour t'arrêter, passer sous les portes ...?
2. Réponse individuelle.
3. Confrontation par groupes.
4. Communication au tableau : les réponses de la classe.
5. Discussion, règles d'action retenues (rédigées par les élèves) :
 - Pour tourner, orienter les épaules vers la direction souhaitée
 - Pour monter, redresser le buste et regarder le haut de la pente
 -
6. Synthèse :
 - Regarder loin devant pour lire le terrain.
 - Changer de rythme avant la difficulté.
 -
7. Pistes de travail pour les prochaines séances.

Remarques :

Ces situations peuvent s'adapter au ski alpin et doivent alors prendre en compte le niveau de pente.

FICHE J1 : Le caddy

But :

Pousser son camarade le plus rapidement possible en glissant d'un ski sur l'autre

Objectifs d'apprentissage :

Se propulser

Prendre des appuis efficaces

Dispositif

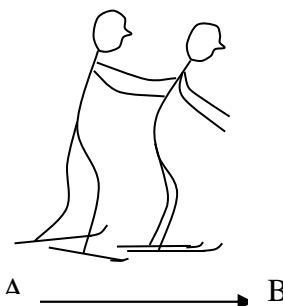
Lieu : terrain damé non tracé plat

Matériel : pas de matériel

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2

(un skieur pousseur, un skieur caddy) ;
sans bâton



Consignes:

Pousser son camarade qui reste skis parallèles en patinant derrière lui Au point B, on change de rôle et on revient au point A

Critères de réalisation :

Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre

Indépendance des segments

Placement du corps

Repérer l'instant propice à la poussée

Critères de réussite :

Arriver au point B sans s'arrêter et sans tomber.

Variables :

Parcourir la plus grande distance avec un minimum de pas

FICHE J2 : L'attelage

But :

Se déplacer en patinant pour le skieur devant, se laisser glisser, skis parallèles pour l'autre skieur

Objectifs d'apprentissage :

Se propulser
Prendre des appuis efficaces

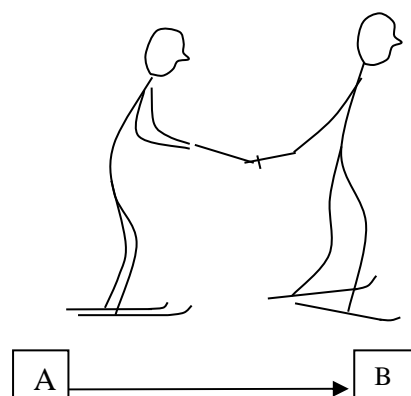
Dispositif

Lieu : terrain damé plat

Matériel : 2 bâtons

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2, reliés par leurs bâtons
ou une corde (un skieur tireur, un skieur tracté)



Consignes :

Au signal, les attelages démarrent du point A : Le skieur qui est devant tire son camarade en patinant jusqu'au point B. Au point B, le skieur derrière passe devant et tire son camarade jusqu'au point A.

Critères de réalisation :

Conserver son équilibre en maîtrisant les appuis.
Choisir la position et les appuis les plus adaptés :
Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre
Indépendance des segments
Repérer l'instant propice à la poussée

Critères de réussite :

Arriver premier sans s'arrêter et sans tomber

Variables :

Allonger ou raccourcir le parcours AB
Parcourir la plus grande distance avec un minimum de pas
Eviter des obstacles

FICHE J3 : La trottinette

But :

Glisser et maintenir l'équilibre sur un ski e plus longtemps possible

Objectifs d'apprentissage :

Se propulser

Prendre des appuis efficaces transfert de poids

Prendre conscience de la dynamique flexion : extension

Dispositif

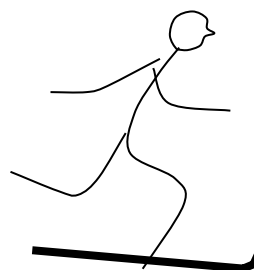
Lieu : terrain damé non tracé plat

Matériel : 1 ou 2 skis

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2

(un skieur acteur, un skieur observateur);
sans bâton



Consignes:

Le ski est posé à plat, le pied non chaussé pousse pour glisser le plus loin possible
Changer de pied après 3 essais

Critères de réalisation :

Transférer le poids du corps sur le ski qui glisse

Placement du corps

Repérer l'instant propice à la poussée

Critères de réussite :

Effectuer le moins de poussées possible sur un distance donnée.

Variables :

Faire varier la pente (montée, légère descente)

Effectuer le même exercice avec deux skis aux pieds

Effectuer une pousser latérale (skating)

FICHE J4 : L'hermine

But : Changer de traces en glissant sans chuter

Objectifs d'apprentissage :

Piloter ses skis :

Accepter de remettre en cause son équilibre

Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre

Dissocier les appuis

Dispositif

Lieu : pente faible avec deux traces en parallèle

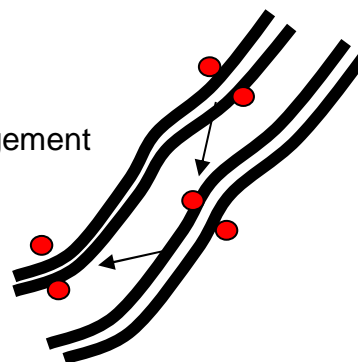
Matériel : plots pour annoncer les départs et zones de changement

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2

(un skieur est acteur, l'autre est observateur)

sans bâton



Consignes :

Au signal de l'observateur, le skieur s'élance, il sort les deux skis au niveau des plots sans s'arrêter, change de traces et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. L'observateur note les chutes puis les rôles changent.

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps

Indépendance des segments

Anticipation par rapport au changement de trace

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Critères de réussite :

Réussir le parcours 3 fois sur 5 sans tomber et sans s'arrêter

Variables :

Pour simplifier : placer des plots à éviter dans une seule trace puis alterner (on soulève un seul ski)

Pour complexifier : Espacer les traces, glisser à deux en se tenant la main, avec et sans bâton, effectuer le plus possible de changements de traces entre un point A et un point B, sans perdre de vitesse.

FICHE J5 : La valse

But : Changer de direction en glissant sans chuter

Objectifs d'apprentissage :

Glisser et piloter ses skis :
Accepter de remettre en cause son équilibre
Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre
Maîtriser l'équilibre en descente

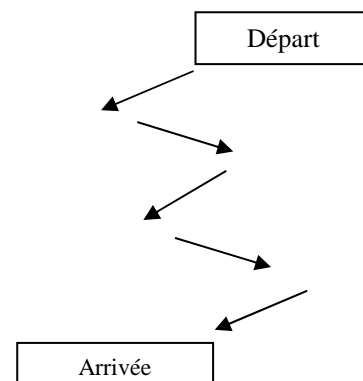
Dispositif

Lieu : terrain plat ou pente faible

Matériel : néant

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2
(un skieur est acteur, l'autre est observateur)
sans bâton



Consignes :

Effectuer le trajet en ramenant le deuxième parallèle au premier puis laisser glisser (compter 3)

Temps 1 : pose du ski d'appui

Temps 2 : deuxième ski soulevé

Temps 3 : glisse skis parallèles

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps

Indépendance des segments

Anticipation par rapport au changement de trace

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Critères de réussite :

Réussir le parcours 3 fois sur 5 sans tomber et sans s'arrêter

Variables :

Deuxième ski soulevé et pose divergente (skating)

Utilisation des bâtons poussée simultanée ou poussée décalée

FICHE A1 : La hola

But : Glisser en faisant le plus grand nombre d'extensions et de flexions possible

Objectifs d'apprentissage :

Glisser, s'équilibrer

Garder l'équilibre en variant la position du corps vers l'avant et vers l'arrière

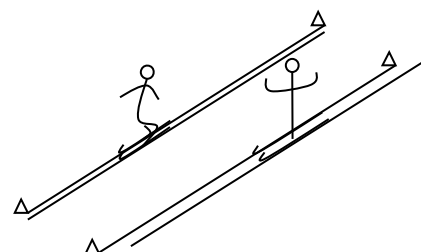
Dispositif

Lieu : Pente faible avec plusieurs traces en parallèle et une zone plate en bas (arrêt naturel)

Matériel : 4 cônes (départ, arrivée)

Organisation de la classe :

Par 2 (1 acteur, 1 observateur)



Consignes :

Se laisser glisser en faisant la hola le plus de fois possible

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps

Indépendance des segments

Maîtriser son matériel

Critères de réussite :

Arriver en bas sans tomber

Nombre de flexions extensions

Variables :

Faire varier la pente

Ramasser des objets placés au sol

Passer sous un pont de bâtons

Toucher un objet suspendu

Avec un bâton tenu à 2 mains devant soi

FICHE A2 : La cigogne

But : Glisser sans toucher avec les skis les objets placés dans les traces

Objectifs d'apprentissage :

Glisser, s'équilibrer
Glisser en transférant le poids du corps d'un ski sur l'autre
Contrôler son équilibre latéral
Accepter la remise en cause de son équilibre

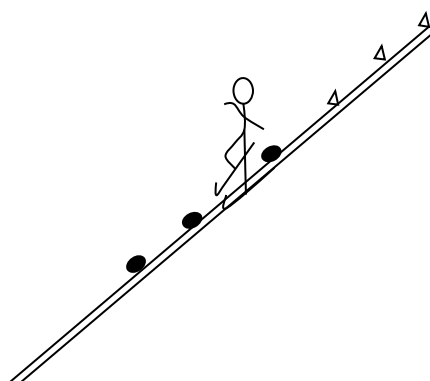
Dispositif

Lieu : Pente faible avec plusieurs traces en parallèle

Matériel : Chiffons (obstacles)
cônes

Organisation de la classe :

Par 2 (1 acteur, 1 observateur)



Consignes :

Descendre la pente sans toucher les objets placés au sol dans les traces

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps
Indépendance des segments
Anticipation par rapport à l'obstacle
Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Critères de réussite :

Ne pas toucher d'objets ou le moins possible
Ne pas tomber

Variables :

Faire varier la pente, les points de départ
Réduire ou augmenter le nombre et la taille des objets
Placer les objets en alternance dans les deux traces
Avec ou sans bâtons

FICHE A3 : La catapulte

But : Se laisser glisser le plus loin possible à partir du point donné

Objectifs d'apprentissage :

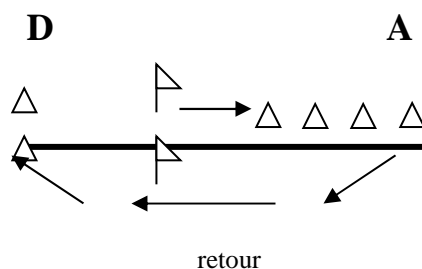
Utiliser efficacement le matériel pour améliorer la propulsion
Coordonner flexion et poussée

Dispositif

Lieu : pente moyenne, régulière(pas de dévers)

Matériel fanions, cônes

Organisation de la classe :
X élèves par groupe de 2



Consignes :

L'observateur donne le départ au skieur
Le skieur s'élance en utilisant skis et bâtons et se laisse glisser à partir de la porte matérialisée
L'observateur note le cône d'arrivée et on change de rôle.

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps
Indépendance des segments
Maîtriser son matériel et sa trajectoire
Prise de vitesse rapide
Efficacité des gestes (fréquence, poussée)

Critères de réussite :

Réussir 3 fois sur 5 sa meilleure performance

Variables :

Zone d'élan plus ou moins longue
Distance parcourue en temps imposé

FICHE A4 : Le patineur

But : Effectuer 30 m en pas de patineur

Objectifs d'apprentissage :

Glisser, s'équilibrer

Glisser le plus longtemps possible en transférant le poids du corps d'un ski sur l'autre

Percevoir les effets de sa position et ses appuis sur le déplacement

Accepter la remise en cause de son équilibre

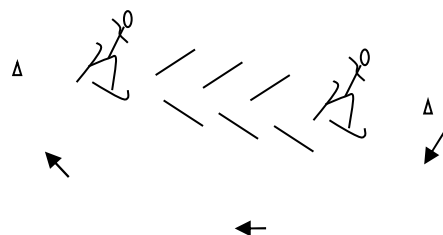
Dispositif

Lieu : plat damé (descendant).

Matériel : 2 cônes

Organisation de la classe :

Par 2 (1 acteur, 1 observateur)



Consignes :

Parcourir la distance entre les deux cônes en utilisant le pas du patineur

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps

Indépendance des segments

Maîtriser son équilibre, sa trajectoire et sa vitesse de déplacement

Gérer correctement le couple propulsion-équilibre

Critères de réussite :

Position des skis (chevron) par rapport à l'axe du déplacement

Régularité des mouvements (fluidité dans l'enchaînement)

Temps de glisse sur chaque ski

Variables :

Faire le moins de pas possible sur la distance à parcourir

Travail avec ou sans bâtons sur du plat ou du plat montant

FICHE A5 : La corde

But : Descendre en suivant la corde

Objectifs d'apprentissage :

Glisser

Accepter la prise de vitesse

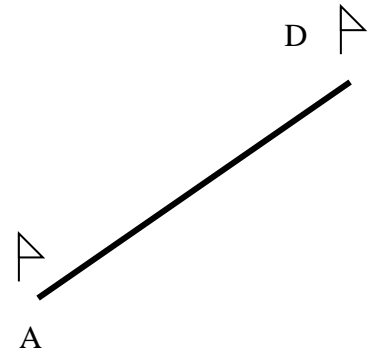
Dispositif

Lieu : pente faible à moyenne, régulière(pas de dévers)

Matériel corde posée au sol et fanions

Organisation de la classe :

X élèves par groupe de 2



Consignes :

Le skieur 1 observe et donne le départ au skieur 2

Le skieur 2 glisse en suivant au plus près la corde sans la toucher et sans tomber jusqu'à l'arrivée

Critères de réalisation :

Maîtriser son équilibre, sa trajectoire

Accepter la vitesse

Critères de réussite :

Pas de chute, pas d'arrêt

Position des skis (skis parallèles)

Variables :

Pente plus forte

Franchir la corde dans des intervalles imposés

FICHE A6 : Slalom descente

But : Passer entre les portes sans les toucher et sans s'arrêter

Objectifs d'apprentissage :

Transférer ses appuis pour changer de direction (virages)

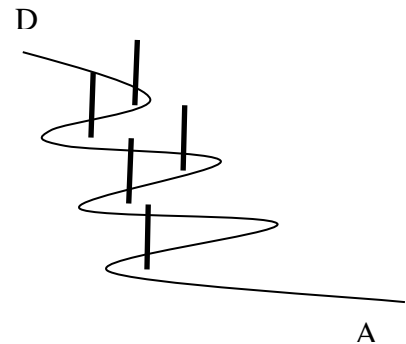
Dispositif

Lieu stade aménagé
Pente moyenne à forte

Matériel : portes matérialisées
Aire de départ, d'arrivée,
Feuilles de marque, crayons

Organisation de la classe :

Par groupe de 2 (un skieur 1 acteur, un skieur 2 observateur)



Consignes :

Au signal du skieur 2, le skieur 1 s'élance et enchaîne les virages sans s'arrêter. Le skieur 2 note le nombre d'arrêt, le nombre de chutes, et la manière de descendre puis on change de rôle»

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps
Indépendance des segments
Maîtriser son équilibre, sa trajectoire, sa vitesse de déplacement et son matériel

Critères de réussite :

Réussir le parcours 3 fois sur 5
Réussir les virages sans déséquilibre (chasse-neige, pas tournant, dérapage skis parallèles...)

Variables :

Pour simplifier : pente plus douce, slalom plus ouvert
Pour complexifier : pente plus forte, portes plus serrées
Imposer la technique de virages (chasse-neige, pas tournant, dérapage skis parallèles...)
Ajouter les bâtons

FICHE A7 : Vider la caisse

But : Déplacer un objet d'une caisse à l'autre**Objectifs d'apprentissage :**

Piloter ses skis :

S'arrêter

Maîtriser la vitesse et la trajectoire

DispositifLieu stade aménagé

Pente moyenne à forte

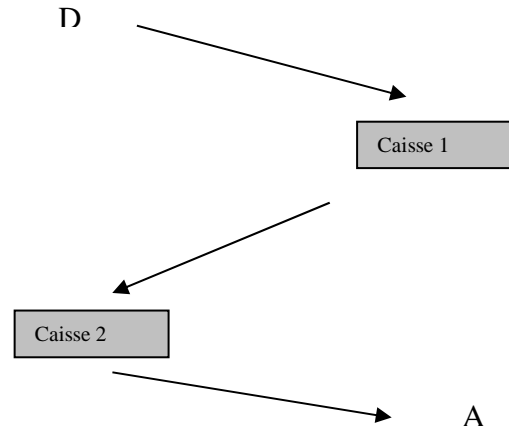
Matériel : 2 caisses et des objets variés

Feuilles de marque, crayons

Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2

(un skieur 1 acteur , un skieur 2 observateur)

**Consignes :**

Au signal du skieur 2, le skieur 1 s'élance, s'arrête près de la caisse 1 pour prendre un objet, repart et s'arrête pour poser l'objet dans la caisse 2, repart jusqu'à l'arrivée. Le skieur 2 note si les arrêts sont bien marqués ou non, les chutes puis on change de rôle

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps

Indépendance des segments

Maîtriser son équilibre, sa trajectoire, sa vitesse de déplacement et son matériel

Critères de réussite :

Réussir le parcours 3 fois sur 5 sans tomber

Variables :

Varier la pente

Varier la distance entre les caisses

Introduire une notion de temps (chronométrage du parcours)

FICHE A8 : Bosses et portes

But : Effectuer la descente sans tomber et sans toucher les portes

Objectifs d'apprentissage :

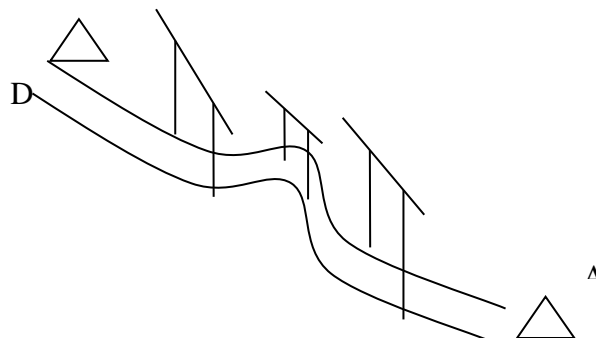
Savoir aborder une bosse

Dispositif

Lieu : stade aménagé
Pente faible à moyenne

Matériel : 2 portes hautes dans les creux
de la bosse

1 porte basse sur la bosse
2 plots (départ, arrivée)
Feuilles de marque, crayons



Organisation de la classe :

x élèves par groupe de 2
(un skieur 1 acteur , un skieur 2 observateur)

Consignes :

Effectuer le passage sur la bosse en passant entre les portes.

Critères de réalisation :

Transfert du poids du corps
Répartir les flexions/extensions en fonction du relief
Maîtriser son équilibre, sa trajectoire, sa vitesse de déplacement et son matériel

Critères de réussite :

Réussir le parcours sans tomber

Variables :

Nombre de bosses
Varier la pente
Elan avant la (les) bosses
Toucher un objet (foulard) fixé au milieu des portes hautes

FICHE SR2 : PARCOURS AMENAGE

But : Réaliser et enchaîner les différentes parties du parcours :

- 50m de plat,
- un arrêt entre deux repères (vider la caisse)
- une montée (slalom montée)
- une descente en slalom
- descente avec virage serré
- descente avec bosses et portes

Objectifs d'apprentissage :

Situer son niveau de capacité

Identifier et, sélectionner des principes pour agir efficacement

Dispositif

Voir fiche ci-dessous

Consignes :

Réaliser les différentes actions et enchaîner le parcours

Critères de réalisation :

Valider toutes les parties du parcours

Maîtriser son matériel et sa trajectoire

Glisser, tourner, s'arrêter et s'équilibrer

Respecter l'autre et le matériel

Critères de réussite :

Réussir les différentes parties du parcours sans tomber (3 essais réussis sur 5 passages minimum)

FICHE du parcours

50 mètres à plat à effectuer librement avant les ateliers suivants

ATELIER 1 : VIDER LA CAISSE

OBJECTIFS :

- ♦ S'arrêter
- ♦ Maîtriser sa vitesse et la trajectoire

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : 2 caisses et des objets s variés
Groupement des élèves : par 2

CONSIGNES : prendre un objet dans la caisse 1, le déposer dans la caisse 2, en bas de la pente

ATELIER 2 : SLALOM MONTEE

OBJECTIFS :

- ♦ Se diriger
- ♦ Prendre des appuis solides pour effectuer la montée puis la descente (transfert du poids)

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : piquets ; matérialisation départ et arrivée
Groupement des élèves : par 2 ; 1 exécutant, 1 observateur

CONSIGNES : passer entre les portes sans s'arrêter en montant.

ATELIER 3 : SLALOM DESCENTE

OBJECTIFS :

- ♦ Se diriger
- ♦ Transférer ses appuis pour changer de direction (virages)

DISPOSITIF

Matériel nécessaire : portes matérialisées
Groupement des élèves : par 2

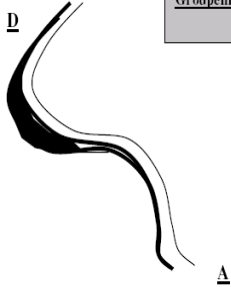
CONSIGNES : passer entre les portes sans les toucher et sans s'arrêter ; remonter librement (sans bâton : pour évaluer la compétence « adapter ses déplacements à différents types d'environnement »).

ATELIER 5 : Descente avec virage relevé

Objectifs de l'enseignant :

- S'équilibrer pour s'adapter au terrain
- Conduire une trajectoire

Dispositif :



Matériel nécessaire : matérialisation départ-arrivée
Groupement des élèves : par deux

Tâches et consignes : effectuer la descente sans chuter.

ATELIER 6 : Descente avec bosses et passage sous les portes

Objectifs de l'enseignant :

- S'équilibrer pour s'adapter au terrain
- Prendre conscience du rôle des différents segments

Dispositif :



Matériel nécessaire : matérialisation départ-arrivée
Groupement des élèves : par 2

Pente moyenne à forte
Bosses plus ou moins prononcées

Tâches et consignes : effectuer la descente sans chuter en passant sous les portes sans les faire tomber.

EVALUATION

- ▶ Sous forme d'ateliers successifs
- ▶ En circuit

NOM : Prénom Classe :

Compétence visée : *adapter ses déplacements à différents types d'environnements*

1 – vider et remplir les caisses

Critère de réussite : 3 essais sur 5 réussis (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

2 – slalom montée

Critère de réussite : réaliser le slalom 3 fois sur 5, sans bâtons, sans s'arrêter. (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

3 – slalom descente

Critère de réussite : réaliser le slalom 3 fois sur 5 sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

4 – descente avec virage relevé

Critère de réussite : réaliser la descente 3 fois sur 5, sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

5 – descente avec bosses et passage sous les portes

Critère de réussite : réaliser la descente 3 fois sur 5, sans bâtons, sans tomber (X indique une réussite et 0 un échec)

essai	1	2	3	4	5

Le choix des ateliers ou des éléments du circuit dépendra du niveau des enfants et du terrain utilisé.