MODULE SKI DE FOND

Réalisé par les moniteurs de ski dans le cadre de l'Opération Conseil général :

Jackie Laurence, D. Vaucheret, M. Vuillemin, P.Louvrier, T.Moulon, F. Oudin, F. Coulon .

En collaboration avec : J.Pasteur, Conseiller pédagogique de la circonscription de Pontarlier.

Janvier 2006

PLAN DU MODULE

1) SITUATIONS D' ENTREE DANS L'ACTIVITE

- S'équiper, découvrir un nouveau matériel, un nouveau milieu, s'y déplacer **S1**
- Accepter la glisse, se déplacer avec des changements de direction, tomber, se relever **S2 S 3**
- S'équiper seul, gérer son effort et son équipement, éprouver le plaisir de la glisse **S 4**
- Appréhender le milieu hivernal **S4**

2) SITUATIONS POUR PROGRESSER

*Situations d'Equilibration et dePropulsion:

- Attitude générale : flexion et extension **S5**
- Indépendance des jambes
- Equilibre : glisser sur un ski, puis l'autre

*Situations de coordination et de dissociation **S6**

-Dissocier bras et jambes
- Effectuer une action en glissant
- Dissociation une jambe de l'autre

*Situations de propulsion, d'équilibre et de glisse **S7**

-Faire de la trottinette
-passer de la marche à la glisse

*Situations de transfert d'appuis **S8**

- Tourner en déplaçant ses skis
- Changer de direction en descente
- Enchaîner des pas tournants

*Situations d'engagement dans la glisse **S9**

- S'engager en patinant au plat descendant
- Patiner au plat, puis en légère montée
- Skier les yeux fermés

3) EVALUATION : **S10**

Evoluer sur un terrain varié et skier longtemps sans s'arrêter

Séance 1

Situation 1

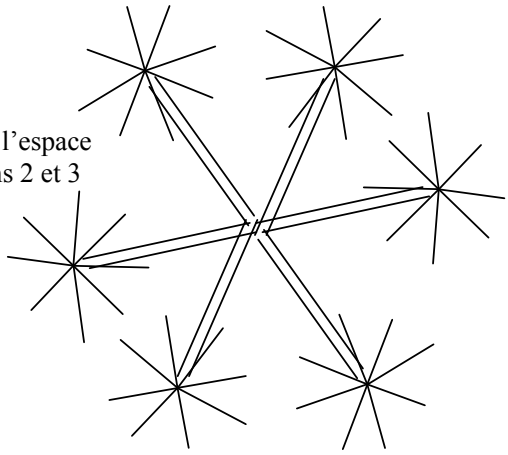
Objectif : s'équiper sur la neige
Consigne : Damer un petit espace avec ses pieds
Poser ses skis dans l'espace, les fixations hors de la neige
Mettre les pieds sur les skis
L'accompagnateur aide à mettre le ski mais l'enfant doit lever le talon et presser sur la pointe de la chaussure.

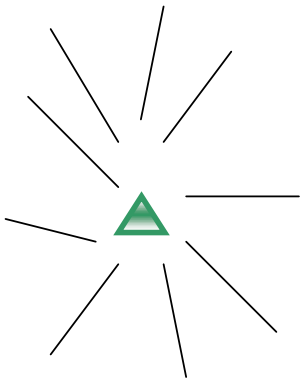
Situation 2

Objectif : accepter l'encombrement des skis
Consigne : rotation autour d'un fanion, rester les talons du ski le plus près du cône

Organisation sous forme de jeu : répéter 6 fois l'opération le plus rapidement possible avec 4 à 5 joueurs

Organisation de l'espace de jeu : situations 2 et 3





Talons de skis collés au cône

Situation 3

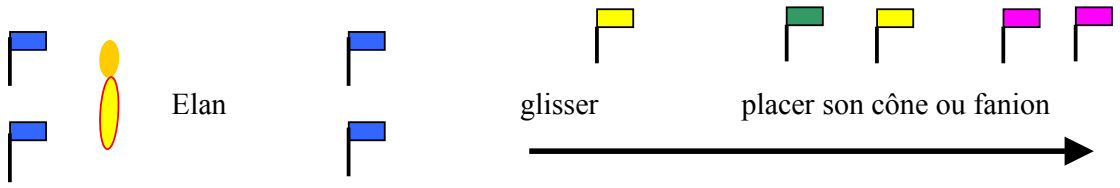
Objectif : se relever
Consigne : Sur le dos, skis parallèles en l'air
Basculer sur le côté toujours skis parallèles
Position 4 pattes, mains sur les spatules

Organisation sous forme de jeu : sur le terrain de la situation 2 : départ ski en l'air, le premier debout et retour au centre (6 joueurs)

Situation 4

Objectif : accepter la glisse
Consigne : après une prise d'élan laisser glisser les skis le plus loin possible, poser le cône une fois arrêté

Organisation sous forme de jeu : 5 joueurs, comparer les performances avec des cônes de couleur différentes (constituer des groupes de niveaux avec matériel identique)



Situation 5

Objectif : gérer son effort et son équipement
Consigne : organiser un vestiaire, mettre ses gants sur les bâtons et la veste pliée du bon côté sur la neige

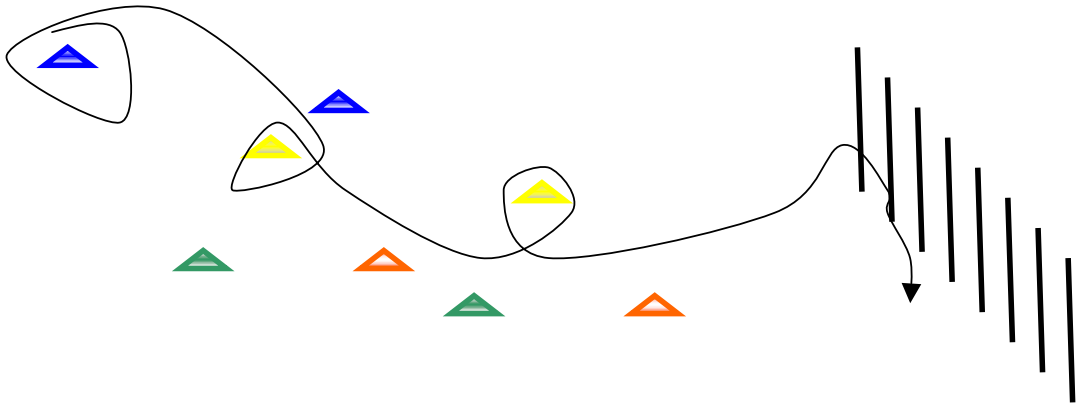
Séance 2

Situation 1

Objectif : s'équiper sur la neige
Consigne : Retirer la neige collée sous les chaussures à l'aide de la pointe du bâton puis s'équiper comme pour la première séance

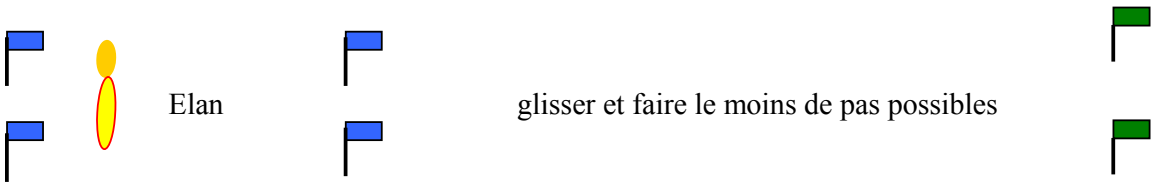
Situation 2

Objectif : accepter l'encombrement des skis
Consigne : petit parcours d'habileté sur un terrain plat et damé, cônes, bâtons, arbres à contourner ou à éviter



Situation 3

Objectif : accepter la glisse
Consigne : faire le moins de pas possibles sans les bâtons
Organisation sous forme de jeu : 5 joueurs comparer les performances (constituer des groupes de niveaux avec matériel identique)



Situation 4

Objectif : gérer son effort et son équipement
Consigne : enlever sa veste avant un effort et la remettre aprèsLors d'un jeu, sprint par élimination, ou épervier prendre le temps de respecter la consigne vestimentaire

Séance 3

Situation 1

Objectif : s'équiper sur la neige

Consigne : Damer un petit espace avec ses pieds

Poser ses skis dans l'espace, les fixations hors de la neige

Mettre les pieds sur les skis après avoir préalablement enlevé la neige sous la chaussure

Mettre correctement les dragonnes

Essayer de s'équiper seul

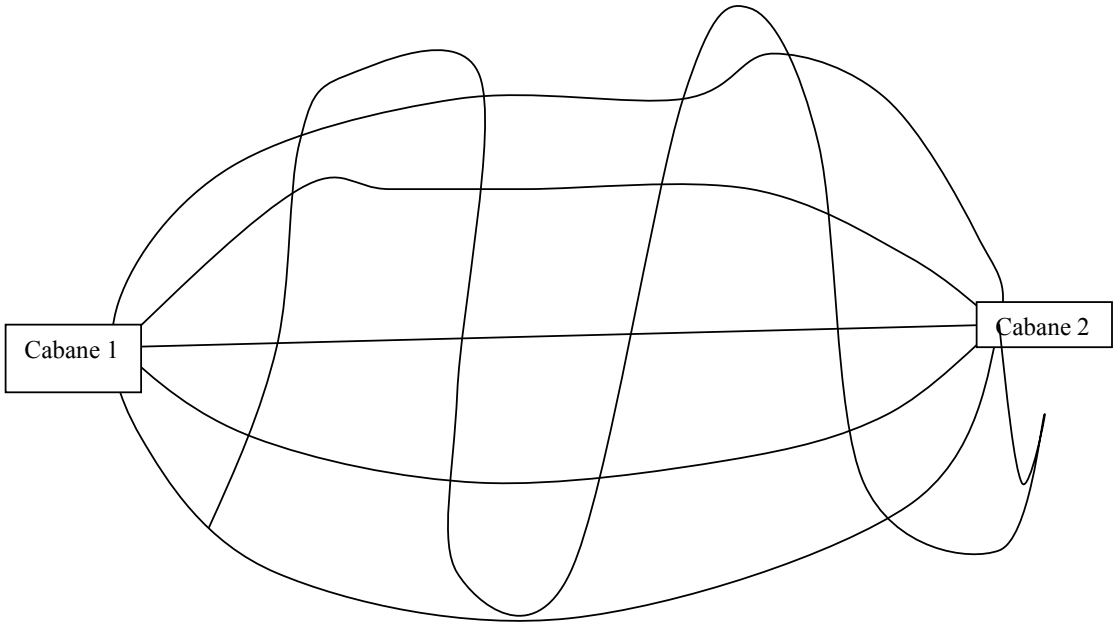
Demander aux enfants de s'entraîner à la maison en prévision de la 4e séance

Situation 2

Objectif : tourner faire demi-tour, très rapidement au plat

Consigne : épervier trace

- passer d'une cabane à l'autre sans se faire toucher
- une fois touché, je deviens épervier
- les demi-tours sont autorisés mais sans repasser par la cabane de départ



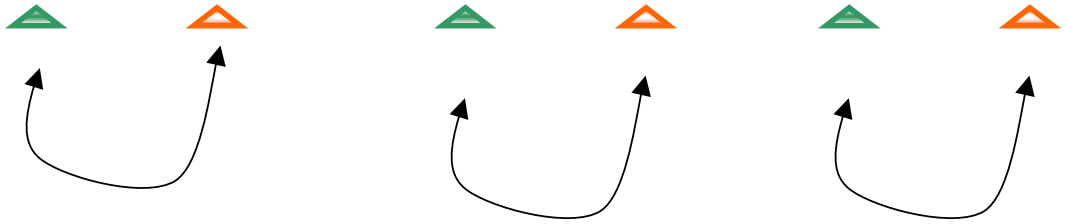
Tracer le labyrinthe avant ou à l'échauffement, agrandir suivant l'effectif

Situation 3

Objectif : utiliser correctement son équipement
Consigne : après le jeu enlever les skis et enlever la neige accumulée sur la fixation

Situation 4

Objectif : accepter la glisse
Consigne : Sur une très légère descente ou cuvette, prendre son élan en glissant bien en descente et remonter en face (avec pas tournants si vous ne trouvez pas de cuvette)



Forme jouée : relais

Séance 4

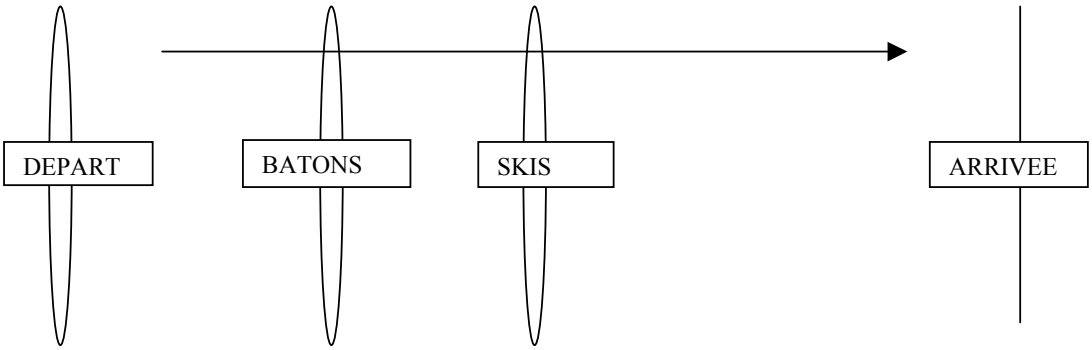
Situation 1

Objectif : s'équiper seul sur la neige

Consignes : Course type 24 Heures du Mans

Départ en ligne en courant , prendre un peu plus loin ses bâtons, puis mettre ses skis et enfin après un petit sprint à ski de 40 mètres passer la ligne d'arrivée et le contrôle des dragonnes

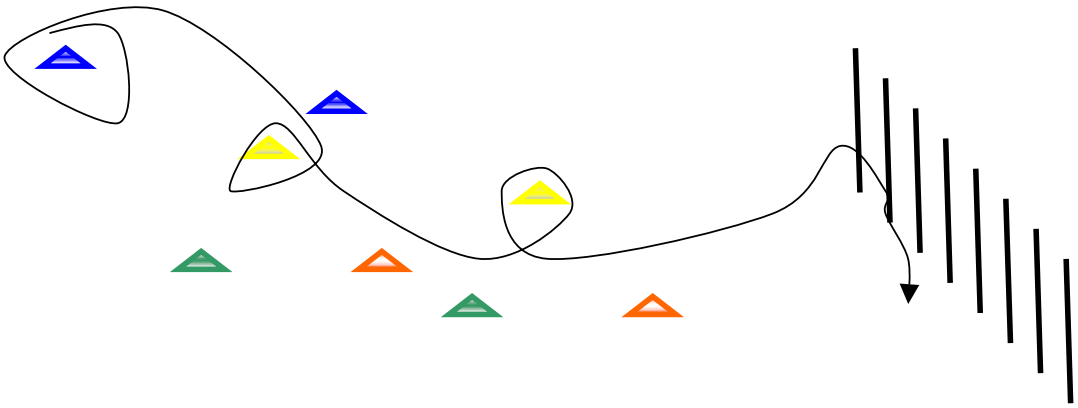
Un petit échauffement et entraînement préalable sont fortement conseillés , une aide aux enfants ayant du matériel difficile à mettre peut s'envisager



Situation 2

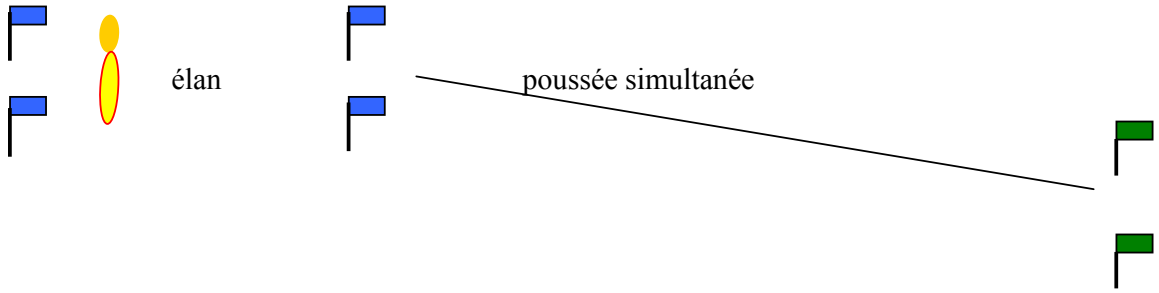
Objectif : accepter l'encombrement des skis

Consigne : petit parcours d'habileté en neige poudreuse, cônes, bâtons, arbres à contourner ou à éviter…



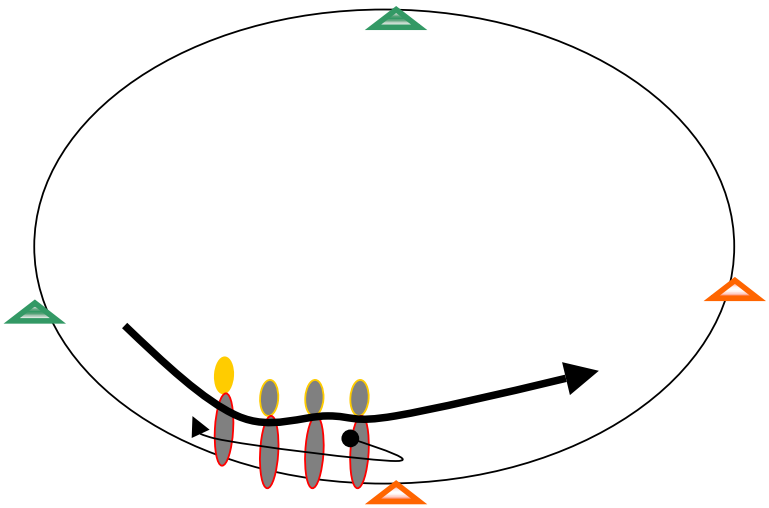
Situation 3

Objectif : accepter la glisse
Consigne : Descendre une pente faible avec l'aide des bâtons uniquement
Organisation sous forme de jeu : sprint 5 joueurs, comparer les performances (constituer des groupes de niveaux avec matériel identique)



Situation 4

Objectif : gérer son effort, accepter de ne pas être toujours en tête du groupe
Consigne : Sur un petit parcours de 800 m s'organiser par groupes de 4 ou 5 pour passer à tour de rôle devant le groupe (changer à chaque cône)



Changer de chef de file à chaque

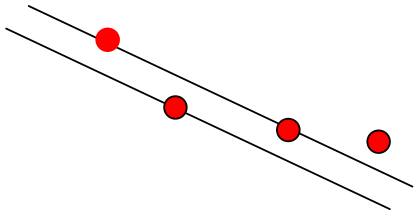
(Faire demi -tour ou ralentir)

SÉANCE 5

EQUILIBRE & GLISSE

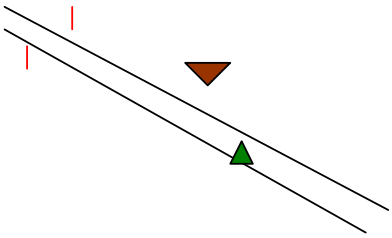
Situation 1:
Objectif: être capable de fléchir les jambes
Consignes: passer sous les portiques en se fléchissant puis toucher qqch. en hauteur
Organisation : trace directe dans les traces en pente faible
Installer un portique et tenir un bâton en variant la hauteur selon la taille du skieur
Critère de réussite : avoir les genoux fléchis et le dos droit
Variables: nombre et espacement des obstacles
Idem avec des cônes à toucher à droite et à gauche de la trace

Situation 2:
Objectif**:** être capable de rester en équilibre sur un pied et passer d'un pied sur l'autre
Consignes: ne pas skier sur les assiettes : lever un pied puis l'autre
Organisation: trace directe dans les traces en pente faible
Assiettes dans la trace



Variables: inclinaison de la pente
Espacement entre les assiettes

Situation 3:
Objectif: être capable de glisser sur un ski
Consignes: après qq. pas d'élan glisser le plus longtemps possible sur un ski
Organisation: trace directe dans les traces en pente faible
Matérialiser piste d'élan et départ de la glisse
Sous forme de concours, chaque enfant pose un repère



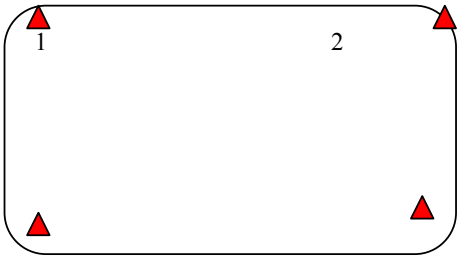
Variables: inclinaison de la pente

Situation 4:
Objectif: être capable de tenir une position statique
Consignes: jeu du loup glacé
Organisation:
Variables: 1 2 3 soleil

SEANCE 6

COORDINATION & DISSOCIATION

Situation 1:
Objectif: être capable de dissocier bras jambe, droite gauche et haut bas
Consignes: de 1 à 2:poussée simultanée
De 2 à 3: jambes alternatives et bras le long du corps
De 3 à 4: bras alternatifs et jambes fixes
De 4 à 5: bras et jambes alternatifs
Organisation:



Variables: insérer un passage de montée en canard, en escalier
Effectuer le parcours en marche arrière

Situation 2:
Objectif: idem
Consignes: se déplacer en avançant les uns à côté des autres tout en se passant un à plusieurs ballons (type rugby)
Critères de réussite : ne pas changer la direction des skis
Organisation: les skieurs avancent sur une même ligne
Variables: varier le type, la forme et la taille des balles ou ballons (en même temps)

Situation 3:
Objectif: être capable de dissocier une jambe de l'autre
Consignes: en position chasse neige, appuyer sur la jambe extérieure au virage pour tourner
Si besoin mettre les deux mains sur le genou extérieur au virage
"Si je veux tourner à droite, j'appuie sur la jambe gauche et si je veux tourner à gauche j'appuie sur la jambe droite"
Critères de réussite : tourner en chasse neige
Organisation: en pente faible
Variables: varier la pente, le nombre de virages, placer un slalom

Situation 4:
Objectif: idem
Consignes: passe à 10
Organisation: 2 équipes
Variables: passe à 5 (plus facile)

SÉANCE 7

PROPULSION / équilibre / glisse

Situation 1:
Objectif: être capable de se propulser d'un pied sur l'autre
Consignes: faire de la trottinette
Organisation: sur terrain plat enlever un ski et mettre le seul ski dans la trace et l'autre pied en dehors (pour ne pas dégrader la trace)
Critères de réussite : glisser longtemps sur son ski
Variables: changer de pied
Varier le terrain (faux plat montant ou descendant)

Situation 2:
Objectif: idem
Consignes: glisser sur ses skis pour effectuer le moins de pas possibles entre deux repères
Organisation: installer deux repères (départ, arrivée) matérialiser une courte prise d'élan
Variables: varier le terrain (faux plat montant ou descendant)

Situation 3:
Objectif: être capable se propulser suffisamment pour déplacer un camarade
Consignes: pousser un camarade pour le faire avancer
Organisation: par 2 : un skieur se laisse glisser skis écarts, l'autre ski à l'intérieur avance et pousse son partenaire
Variables: augmenter les maillons de la chaîne
Idem en se tractant par l'intermédiaire d'un cerceau

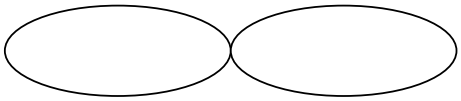
Situation 4 :
Objectif: être capable de skier vite
Consignes: course sous forme de relais
Organisation: terrains variés

Situation 5 :
Objectif: être capable skier vite
Consignes: jeu du béret
Organisation: sur terrain plat

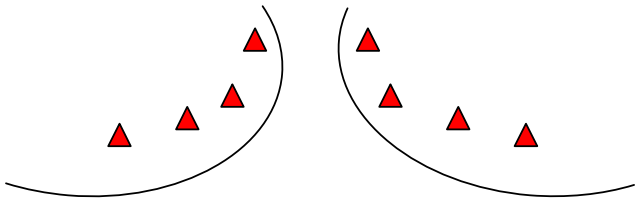
SÉANCE 8

TRANSFERT D'APPUI / équilibre / glisse

Situation 1 :
Objectif: être capable tourner en déplaçant ses skis
Consignes: tourner en levant ses skis : effectuer des petits pas vers l'intérieur du virage
Critères de réussite : changer rapidement de direction
Organisation: parcours à plat sous forme de huit



Situation 2 :
Objectif: être capable changer de direction en descente
Consignes: tourner en déplaçant ses skis par des petits pas
Organisation: pas tournants de chaque côté matérialisé par des fanions

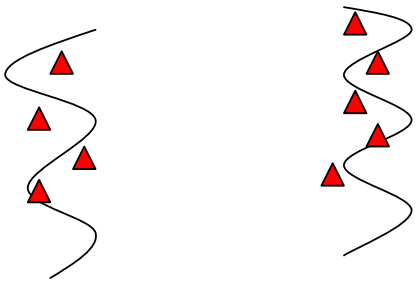


Variables: inclinaison de la pente

Situation 3 :
Objectif: être capable de se transférer d'un ski sur l'autre
Consignes: passer d'une trace à l'autre le plus rapidement possible
Organisation: dans une descente avec 2 traces
Critère de réussite : changer de trace
Variables: inclinaison de la pente

Situation 4 :
Objectif: être capable sauter d'un ski sur l'autre
Consignes: effectuer des foulées bondissantes à ski dans la neige fraîche
Organisation: neige fraîche

Situation 5 :
Objectif: être capable de changer rapidement de direction
Consignes: effectuer un slalom en pas tournants



Organisation: slalom
Variables: inclinaison de la pente
Nombre et espacement entre les virages

SEANCE 9

ENGAGEMENT DANS LA GLISSE & placement

Situation 1 :
Objectif: être capable patiner
Consignes: skier en patinant (style skating) : ski écart à l'avant (forme de V) glisser sur un ski puis se propulser pour glisser sur l'autre.
Organisation: plat descendant
Variables: inclinaison de la pente

Situation 2 :
Objectif: être capable s'engager quel que soit le terrain
Consignes: passer une compression, une forte pente ou une rupture de pente
Organisation: chercher des terrains propices à cet exercice

Situation 3 :
Objectif : être capable de skier les yeux fermés
Consignes : jeu de l'aveugle
Organisation : par 2, un skieur guide l'autre aveugle (bonnet sur les yeux) et lui fait exécuter un parcours simple
Variables : complexité du parcours

SEANCE 10

ADAPTATION & LECTURE DU TERRAIN

Situation 1 :
Objectif :être capable de lire et de s'adapter au terrain
Consignes : évoluer sur un terrain varié
Organisation : terrain avec des pentes plus ou moins fortes, des virages, des compressions, de forte montée…
Variables : idem hors-piste

POUR ALLER PLUS LOIN :

Effectuer sur une demi-journée ou sur une journée entière un parcours :

Cycle 2 : 6 à 9 km

Cycle 3 : 10 à 15 km

Pour compléter cette unité d'apprentissage de reporter au document :

" Le ski de fond à l'école élémentaire , des idées des pistes …"

J.Pasteur Décembre 2001