

# *Le ski à l'école*



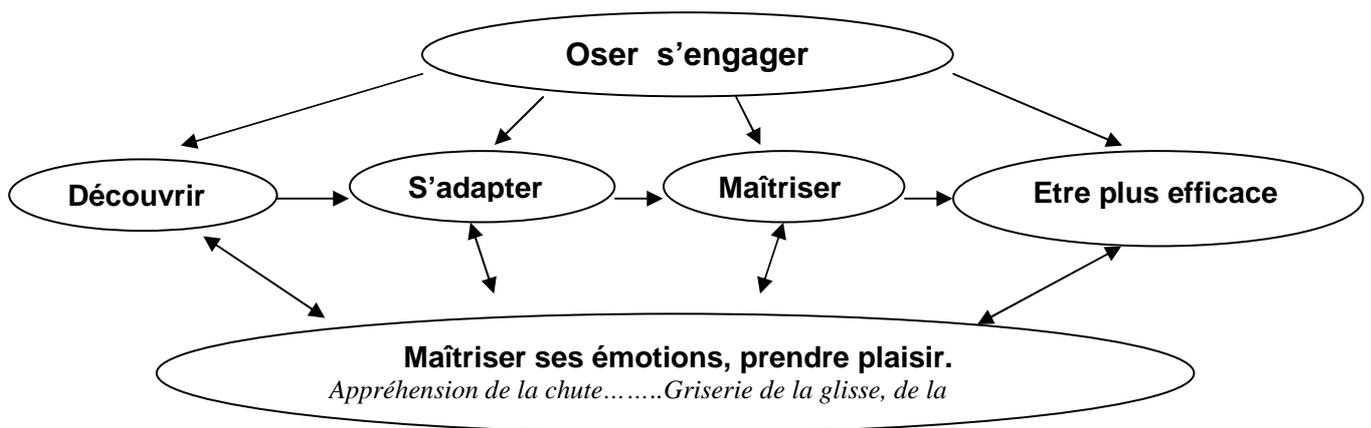
Réalisé par les CPC E.P.S. de Moselle

«Les Activités Physiques de Pleine Nature, par leur possibilité de réinvestissement, constituent un terrain privilégié pour la mise en œuvre de projets pédagogiques conduisant à l'acquisition de compétences motrices nouvelles et au développement des compétences transdisciplinaires. Se pratiquant en dehors des installations sportives traditionnelles, les APPN contribuent à l'élargissement de l'espace éducatif.» Réf: Programmes 2002.

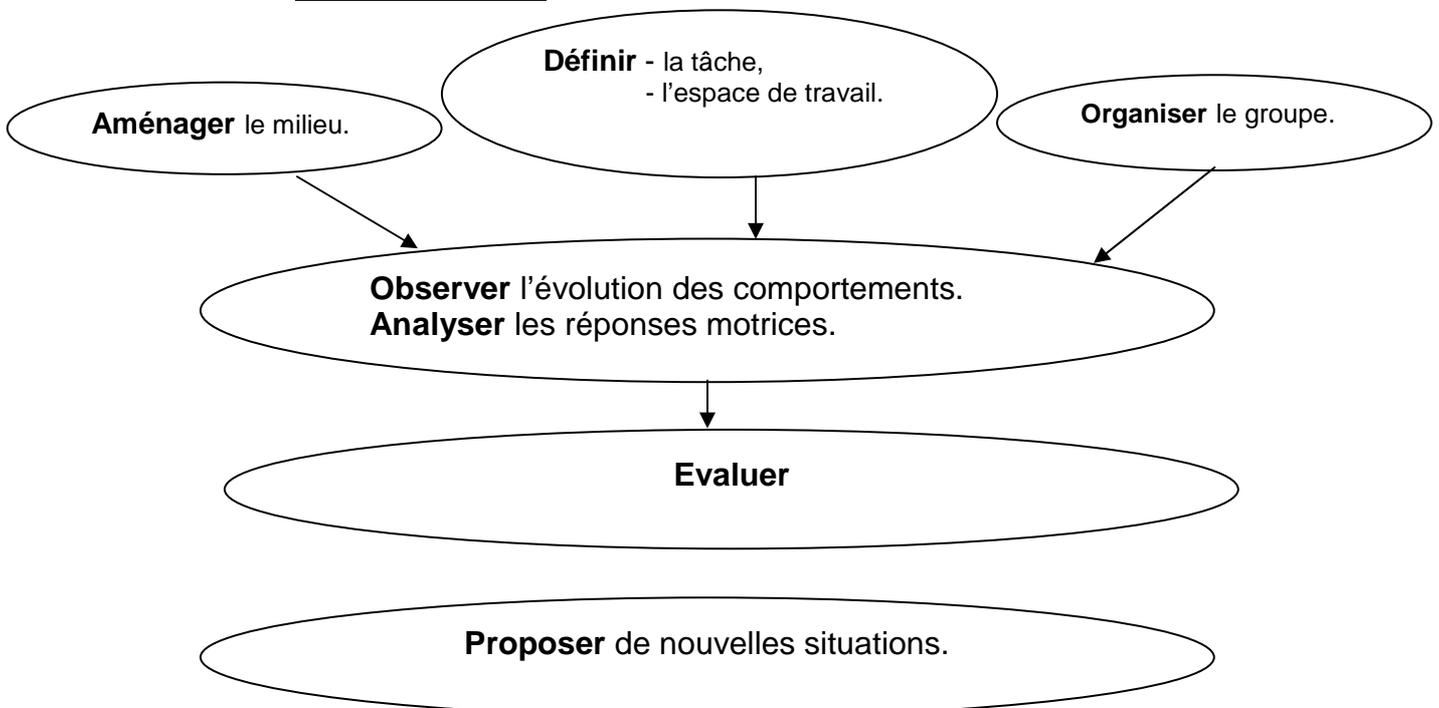
### Démarche pédagogique:

Mettre en place des situations aménagées qui poseront des problèmes aux élèves, leur permettant ainsi de découvrir de nouvelles sensations, de solliciter toutes leurs ressources (motrices, cognitives et affectives) et de construire ainsi de nouveaux savoirs.

#### ❖ Pour l'élève:



#### ❖ Pour le maître:



## Définition de l'activité: Sport de glisse.

**Glisser en s'équilibrant (avec du matériel adapté) sur des pentes plus ou moins fortes.**

- **Construire son équilibre** à partir de l'action de **glisser**.
- **Maîtriser** la conduite des skis (piloter).
- **Aller vers plus** d'efficacité (vitesse, trajectoire).
- **Accepter** l'incertitude et **gérer** le rapport entre la sécurité et la prise de risque (*s'engager lucidement*).

Il s'agit de permettre à l'élève d'organiser sa motricité à partir de nouvelles données (changement de repères) et d'intégrer **la glisse** dans son équilibre.

### ⇒ Passer

du comportement

du **débutant - marcheur ...** à celui du **skieur - glisseur.**

#### COMPORTEMENT OBSERVE

- La glisse (*appuis fuyants*) est synonyme de **perte d'équilibre** donc de refus de prise de vitesse dans la pente.
- Des **déséquilibres** en arrière ou exagérément penchés en avant sont mis en œuvre pour compenser.
- Des **gestes lents ou très anarchiques** témoignent de la peur de modifier son équilibre pour se rééquilibrer de manière réflexe.
- **Tout le corps** participe à la moindre action, se désunit à la moindre difficulté ressentie ou est en "blocage total".
- **L'impossibilité de croiser les jambes** est vécue comme un obstacle sérieux.

#### COMPORTEMENT ATTENDU

- Les 2 skis légèrement écartés favorisent **un meilleur équilibre du corps**.
- Une **dissociation** du buste par rapport aux jambes permet **une meilleure prise d'informations pour anticiper** sur la trajectoire et les équilibres à venir.
- Une **dissociation des 2 jambes** est nécessaire pour avoir les bons appuis au bon moment (appui sur le ski extérieur).
- Les **gestes parasites** tendent à disparaître.
- La **position du corps** assure une recherche de vitesse.
- Le **regard dirigé loin devant soi** favorise l'anticipation.

⇒ **Dépasser** l'aspect contradictoire de l'activité:

- Dans un premier temps, l'élève doit accepter **de prendre de la vitesse pour pouvoir glisser**.
- Dans un deuxième temps, l'élève doit accepter **de ralentir pour progresser**.

Construire des compétences d'équilibre et de glisse...

...à travers des situations adaptées...

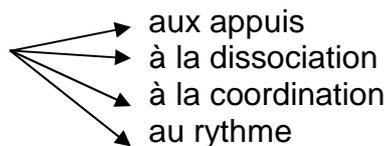
...qui permettent un nombre suffisant d'essais pour produire les ajustements nécessaires et faire évoluer les réponses motrices...\*

...dans lesquelles on peut faire varier les paramètres :\*\*  
Pente – Longueur – Vitesse – Direction.

\* *Le travail en parcours ou circuit est à privilégier.*

\*\* *Chercher la pente que peut aborder le skieur avec ses possibilités du moment sans que l'appréhension de la chute inhibe son activité.*

Faire évoluer les réponses motrices des élèves par rapport :

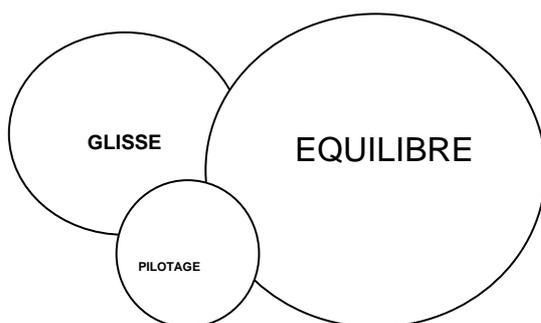


Travailler selon 3 axes:

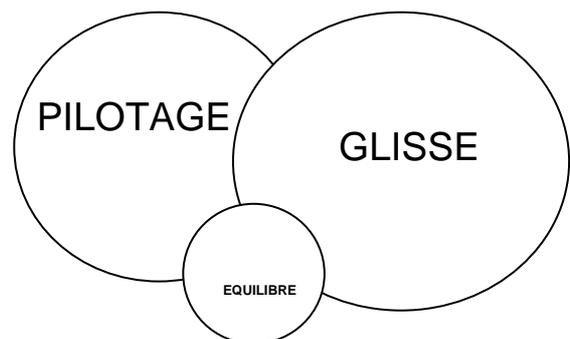
- glisser (de plus en plus vite, de plus en plus équilibré).
- gérer ses déplacements de manière autonome.
- piloter: maîtriser sa direction, choisir sa trajectoire, freiner, s'arrêter.

## LES PREOCCUPATIONS

DU DEBUTANT



DU SKIEUR



## Progression

### Entrer dans l'activité ski, c'est ....

#### Rendre l'élève autonome:

- Gérer son matériel seul: chausser, déchausser à volonté sans aide, connaître le fonctionnement des fixations.
- Se relever seul en cas de chute, réorganiser son équilibre (*pour se relever de façon efficace, se regrouper vers l'avant, poser une main devant et se pousser*).

#### OBJECTIF:

**Prendre conscience de la réalité des skis.**

#### *Se familiariser avec les skis (sans bâtons).*

<p>S'asseoir, s'allonger,</p>  <p>toucher les spatules</p>	<p>Sauter sur place, sauter et ramasser de la neige puis la lancer.</p>	<p>Se déplacer librement sur un espace délimité et varié (légère montée) en escaliers en canard en pas de patineur</p>
<p>Patiner sur un ski (D-G).</p> 	<p>Se faire tirer par un camarade.</p> 	<p>Se déplacer le plus vite possible.</p>
<b>Construire l'indépendance des deux jambes.</b>		
<p>Tracer une "marguerite" ou une fleur sur la neige (face ou dos à un plot, varier l'amplitude).</p> 	<p>Réaliser une course en ligne.</p> 	<p>Effectuer une course de char (en se faisant tirer).</p> 

Réinvestissement: effectuer un parcours balisé avec obstacles (slalomer, remonter, ramasser objets, aller vite...).



**OBJECTIF:**

**Glisser.**

***Monter pour pouvoir descendre en glissant.***

Monter en canard.



Monter en escalier.



Monter en glisse style "ski de fond".



***Glisser sans tomber, en respectant la posture d'équilibre sur une pente légère terminée par un arrêt naturel.***

Glisser le plus loin possible.



Glisser dans un couloir matérialisé (cordes, plots).

***Glisser en modifiant son attitude***

mains sur les genoux, sur les chaussures



en levant les bras

en touchant un objet suspendu

en passant sous un pont



en imitant les gestes du maître

en ramassant des objets



<p>en levant un ski au dessus d'un objet</p> 	<p>en combinant plusieurs actions pendant la même descente</p>  <p>en changeant de trace (en déplaçant latéralement les skis l'un après l'autre)</p>	<p>par deux en se tenant la main, par trois</p> 
<b>Glisser plus vite</b>		
en matérialisant l'arrivée (aller le plus loin possible)	en utilisant les bâtons	en utilisant une pente plus raide
jeux de course en parallèle	jeux de course poursuite	jeux de course relais
<b>Glisser sur un terrain varié</b>		
en utilisant de légers changements de pente: bosses, creux.	en évitant des objets disposés au sol ( <i>en les contournant ou en écartant les skis</i> )	

## OBJECTIF:

### Changer de direction.

*Matérialiser les courbes, les lignes d'arrivée. Fermer progressivement les courbes.*

Partir au travers de la pente, se laisser aspirer par la pente pour couper une ligne en aval et perpendiculaire à la pente (à D - à G).

Partir face à la pente puis suivre une ligne courbe et couper une ligne en aval et parallèle à la pente (à D - à G).



Partir face à la pente, transférer le poids du corps sur un ski pour virer à D, à G.

Partir face à la pente et passer les portes à D, à G.



Serpenter (*varier le nombre et la position des plots en les resserrant ou en les écartant latéralement*)



- en traversée
- dans la ligne de pente.

Après avoir réalisé un serpent, glisser le plus loin possible.

Effectuer une course en parallèle.



Construire sa propre trajectoire (*sans repère, en imposant le nombre de virages*).

Suivre la trajectoire d'un camarade.



### **Construire l'indépendance d'action des skis**

Descendre une pente en relevant alternativement chaque ski selon les obstacles (*réussir une trace directe*)



### **Enchaîner diverses actions.**

Glisser, changer de direction, se baisser, se relever (*mise en place de parcours plus longs, plus complexes, plus exigeants : orientation, distance entre les obstacles, hauteur des portes, pente*)

**OBJECTIF:**

**Savoir utiliser le téléski.**

se faire tirer par un camarade en restant en équilibre et en plaçant le bâton entre les cuisses (*muni de ses propres bâtons tenus*



*dans une main)*

prendre le téléski



<b>OBJECTIF:</b>	
<b>Maîtriser son déplacement</b>	
Freiner, s'arrêter dans une zone de freinage imposée:	
en traversée	dans la ligne de pente
sans bâtons	à D, à G
<p><b>Remarque:</b> dans un premier temps, accepter toutes les réponses: remontée dans la pente, chute volontaire, chasse neige, stem aval, dérapage des deux skis. On privilégiera le stem aval et le dérapage des deux skis. Faire évoluer les situations en agissant sur la pente, la vitesse, la zone de freinage.</p>	

<b>OBJECTIF:</b>			
<b>Glisser sur des pentes de plus en plus difficiles.</b>			
en ligne droite, sans freiner et en gardant sa trajectoire	avec des changements de pente ( <i>ressentir une accélération</i> )	sans et avec bâtons	descendre en traversée, sans dérapage ( <i>ressentir l'appui dominant sur la jambe aval</i> )

<b>OBJECTIF:</b>			
<b>Enchaîner des changements de direction.</b>			
Sur un parcours balisé: effectuer des virages sans freiner <i>les variables: la pente, le rayon des courbes (l'écart des repères), le rythme.</i>	En choisissant sa trajectoire.	En combinant serpents et virages.	Suivre la trajectoire du skieur devant moi ( <i>respecter une distance de sécurité</i> ).

<b>OBJECTIF:</b>	
<b>Passer des bosses (avalier ou sauter).</b>	
Franchir une rupture de pente (bosse) de face en se laissant décoller.	Même situation mais ne pas décoller ( <i>imposer la flexion des jambes par un portique avant la bosse</i> ).

## Bibliographie

- \* " **Le ski alpin à l'école élémentaire** " *essai de réponses*
- \* " **Mémento de l'enseignement du ski français** "  
*Syndicat national des moniteurs de ski français*
- \* " **Education Physique - guide de l'enseignant - tome 1** " *éditions revue EPS*
- \* " **Vers une pédagogie de l'acte moteur** " *JP Bonnet éditions Vigot*
- \* " **Revue EPS et EPS 1** " *de nombreux articles*
- \* " **A l'école de la neige** " *vidéo UFOLEP 73*

**Document conçu et réalisé par les Conseillers Pédagogiques en Education Physique et Sportive de la Moselle**

ADRIAN Pascale

ENGLER Michèle

JEAN Alexis

JACQUOT PETIT Christine

LEDOUX Gillies

LOGE Robert

PRZYBYLSKI Raymond

SIMONET Désiré

\*\*\*\*\*