



Activité ski de fond

Le ski nordique ou ski de fond est un sport de glisse qui consiste à se déplacer sur des pistes enneigées à l'aide d'un équipement spécifique. Elle se pratique sur des pistes de ski nordique de différents niveaux de difficulté classifiées en quatre couleurs progressives (verte, bleue, rouge et noire).

Cette activité permet la découverte de l'effort physique mais aussi la découverte de l'environnement naturel. L'aspect ludique de l'activité se traduit par l'acquisition des premières sensations de glisse. Jouer avec la neige avec des skis nordiques est accessible aux élèves à partir du cycle 2.

La pratique du ski de fond en classe de neige

Le ski de fond est une activité à encadrement renforcé. Pour tout ce qui concerne la réglementation de l'activité, se référer aux documents réglementaires:

<http://www.ac-limoges.fr/dsden19/cid108278/sorties-scolaires-et-agrements.html>



ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT EPS À ENCADREMENT RENFORCÉ

Sports de montagne, ski, escalade, alpinisme



École maternelle ou classe élémentaire avec section infantine	
Encadrement	Qualité
Jusqu'à 12 élèves, 2 adultes	Maître de la classe, plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé*, ou un autre enseignant
Au-delà de 12 élèves, un adulte supplémentaire pour 6 élèves	Un intervenant qualifié ou bénévole, agréé*, ou un autre enseignant

École élémentaire	
Encadrement	Qualité
Jusqu'à 24 élèves, 2 adultes	Maître de la classe, plus un intervenant qualifié ou bénévole, agréé*, ou un autre enseignant
Au-delà de 24 élèves, un adulte supplémentaire pour 12 élèves	Un intervenant qualifié ou bénévole, agréé*, ou un autre enseignant

Pour les classes neige: 4 à 5 séances de ski de fond, selon la durée du séjour, encadrées par des moniteurs de ski diplômés.

Le ski de fond dans les programmes du cycle 2

Domaines du socle	Attendus de fin de cycle	L'élève du cycle 2 qui a une maîtrise satisfaisante parvient à :
<p>Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer</p>	<p>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé</p>	<p>Utiliser le lexique spécifique Glisser alternativement d'un pied sur l'autre en continu en transférant le poids du corps Créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant Alternier des phases de déséquilibre et de rééquilibration Piloter ses skis en les déplaçant et/ou en les pivotant. Pour : Glisser sur le plat, à la descente, en montée douce. Changer de direction. Adapter son déplacement au relief (freiner en chasse-neige ou demi chasse-neige, monter en escalier ou en canard) Ne pas craindre de chuter. Se relever Gérer son allure de manière à limiter les chutes. Agir sur l'engin et réaliser un déplacement volontaire.</p>
<p>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>- Adapter ses déplacements à un environnement inhabituel</p>	<p>- Identifier les contraintes du milieu avant de réaliser son parcours. Planifier son action avant de s'engager dans un milieu incertain.</p>
<p>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</p>		<p>- Prélever des repères en cours d'action pour éviter les obstacles.</p>
	<p>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent</p>	
<p>Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>		<p>S'équiper seul et porter les protections nécessaires (crème, vêtements, lunettes...). Rester lucide dans l'effort.</p>
<p>Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine</p>		<p>S'orienter sur le parcours et enchaîner les actions sans temps d'arrêt.</p>

Le ski de fond dans les programmes du cycle 3

Domaines du socle	Attendus de fin de cycle	L'élève du cycle 3 qui a une maîtrise satisfaisante parvient à :
<p>Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer</p>	<p>- Réaliser, seul ou a plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</p>	<p>Echanger et débattre sur les choix réalisés. Donner son avis Coordonner ses actions par une dissociation segmentaire Coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes Découvrir progressivement le rôle de la poussée des bras/bâtons pour se propulser Mettre en œuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités Contrôler sa vitesse : ralentir ou accélérer, réaliser un arrêt d'urgence</p>
<p>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</p>	<p>Anticiper les trajectoires pour maintenir les distances de sécurité avec son binôme Enchaîner le parcours en continu et le réaliser plusieurs fois</p>
<p>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</p>		
		<p>- Maîtriser les étapes du Protéger-Alerter-Secourir adaptées au milieu enneigé</p>
	<p>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème</p>	
<p>Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>		<p>- Régler son matériel (serrage chaussures, dragonnes)</p>
<p>Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>- Réaliser, seul ou a plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</p>	<p>- Mettre en œuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p>

Le ski de fond est une activité motrice de locomotion (déplacement) dans un milieu naturel, avec des engins (skis) qu'il faut piloter et qui remettent en cause l'équilibre.

Les composantes de l'activité

Du point de vue des actions fondamentales, skier c'est réaliser des actions de déplacement :

- ⇒ prendre appui pour se propulser (**glisser et se propulser**)
- ⇒ transformer la glissade en rotation (**virer**)
- ⇒ maîtriser sa vitesse (**freiner et accélérer**)



Ces actions sont soumises à des variables différentes :

VITESSE

Uniforme
Accélérée
Décélérée

TRAJECTOIRE

Rectiligne
Curviligne

FORMES DES APPUIS

Sur 2 skis
Sur 1 ski



Ce qui est travaillé pendant l'activité

- ◆ **Le matériel:** vocabulaire, porter le matériel, mettre les skis et les enlever habilletement...
- ◆ **Les déplacements:** de la marche à la glisse
- ◆ L'efficacité de la **propulsion** et les changements d'appuis
- ◆ **La vitesse:** ralentir, accélérer
- ◆ Les changements de **direction**
- ◆ **L'équilibre**
- ◆ **L'autonomie:** choix du terrain, des trajectoires, de l'allure
- ◆ **La sécurité**

Quelques exemples de situations d'apprentissage

Le jeu

Par le jeu, les élèves vont apprivoiser l'activité et s'y accoutumer, grâce à la maîtrise d'actions motrices et à l'acquisition de compétences et de connaissances plus ou moins conscientes.

Le parcours

Basé sur un aménagement matériel qui induit les tâches à effectuer, le parcours fournit à l'élève des repères et des buts à atteindre.
Il est motivant et permet l'enchaînement d'actions dans des situations variées.

La randonnée

L'exercice permet :
Partir et arriver ensemble
Gérer son matériel: transporter, chausser, déchausser
Réinvestir le travail des ateliers en situation réelle
Gérer son allure par rapport au groupe
Etablir un code de glisse: distance de sécurité, entraide
Connaître un lexique : spatules, fixations, talons, carres, dragonnes, aval, amont ...

Les niveaux d'apprentissage

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Le matériel	Transporter le matériel seul.	Mettre les skis et les enlever avec l'aide de quelqu'un.	Mettre les skis et les enlever seul.	Se servir seul et efficacement du matériel (chausser et déchausser) et en connaître les termes (fixations, spatules, dragonnes, carres...).
Se propulser	Marcher sans glisser.	Utiliser le pas alternatif.	Utiliser le pas alternatif et le skating .	Utiliser toutes les formes de déplacement selon le terrain (montée, descente).
Contrôler son équilibre	Marcher lentement.	Glisser sur les skis.	Utiliser les bras et les jambes pour maîtriser son équilibre.	Fléchir les jambes, se baisser, se relever, soulever un ski sans perdre l'équilibre.
Contrôler la trajectoire	Effectuer un virage.	Effectuer deux virages successifs	Rester dans la trace et changer de trace sans tomber.	Eviter les obstacles, changer de trace, enchaîner les virages sans tomber.
S'arrêter et contrôler sa vitesse	Surmonte la peur mais tombe pour s'arrêter.	S'arrête mais a besoin de beaucoup de distance.	S'arrête n'importe quand en chasse neige.	S'arrête n'importe quand en chasse neige ou en dérapage.

Cycle 2



Mon carnet de ski de fond

NOM:

Prénom:

Ecole:

Classe:



Je me déplace		
		
<i>En marchant</i>	<i>En courant</i>	<i>En glissant</i>
Je monte		
		
<i>En escalier</i>		<i>En canard</i>
Je descends		
		
	<i>Sans tomber</i>	

Mon matériel		
		
		



Cycle 3



Mon carnet de ski de fond

NOM:

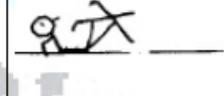
Prénom:

Ecole:

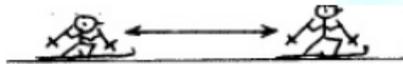
Classe:



J'ai appris à GLISSER			
Sur le plat	 en marchant	 en courant	 en glissant
En montée	 en escalier	 en canard	 dans les traces
En descente	 dans les traces	 hors des traces

J'ai appris à PILOTER			
En tournant	 en sortant des traces	 en chasse neige	En pas tournant
En m'arrêtant	 en tombant volontairement	 en chasse neige	 en dérapage

J'ai appris à SKIER LONGTEMPS	
Sur une piste vertekm
Sur une piste bleuekm
Sur une piste rougekm

mémo SECURITE	
Je m'occupe de mon matériel	 
Je respecte les distances de sécurité	
Je me protège du soleil	 lunettes  crème solaire
Je m'alimente	 
Je connais la météo	  

Pour aller plus loin dans l'activité

Document élaboré par l'équipe des conseillers pédagogiques EPS du 68 avec de nombreuses situations d'apprentissage.

http://www.circ-ien-wintzenheim.ac-strasbourg.fr/IMG/pdf/dossier_ski_de_fond_oct2017_cle02ca1b.pdf

La page des sorties scolaires de la DSDEN74: documentation sur les réglementations sorties scolaires, docs pédagogiques....

<http://www.ac-grenoble.fr/sortiesco/spip/spip.php?rubrique62>

L'Inspection d'Annemasse. Page avec documents en PDF à télécharger sur le ski de fond.

<http://www.ac-grenoble.fr/ien.annemasse2/spip.php?article486>

Le site « Le jardin d'Aysse » propose une page regroupant des documents sur la pratique du ski nordique et des raquettes à neige à l'école.

<http://www.jardinalysse.com/ski-nordique-raquettes-et-cahier-du-skieur-a2604052>

Des vidéos illustrant des séances d'apprentissage.

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=gSzVM7PCPXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=wpiXi4DkER0>

Diaporama d'animation pédagogique de l'académie de Clermont Ferrand

http://www.ac-clermont.fr/fileadmin/user_upload/DSDEN-15/Services_departementaux/Espace_pedagogique/EPS/APSA/ski_de_fond.pdf

Un exemple de projet pédagogique élaboré par l'académie de Lyon

https://lyon5-1.circo.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/ski_defondste_foy.pdf?443/21424fbea56eca6fda40262274f774a266e85a32

Plans des pistes de ski nordique sur Chamonix et ses environs.

https://www.chamonix.net/sites/default/files/Attachments/chamonix_x_country_map.pdf

Reportage de France 3 Bourgogne Franche Comté: « Haut-Doubs : au bonheur des neiges, Lucien et Marius vont à l'école à ski ».

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/bourgogne-franche-comte/doubs/haut-doubs/haut-doubs-au-bonheur-neiges-lucien-marius-vont-ecole-ski-1911484.html>

