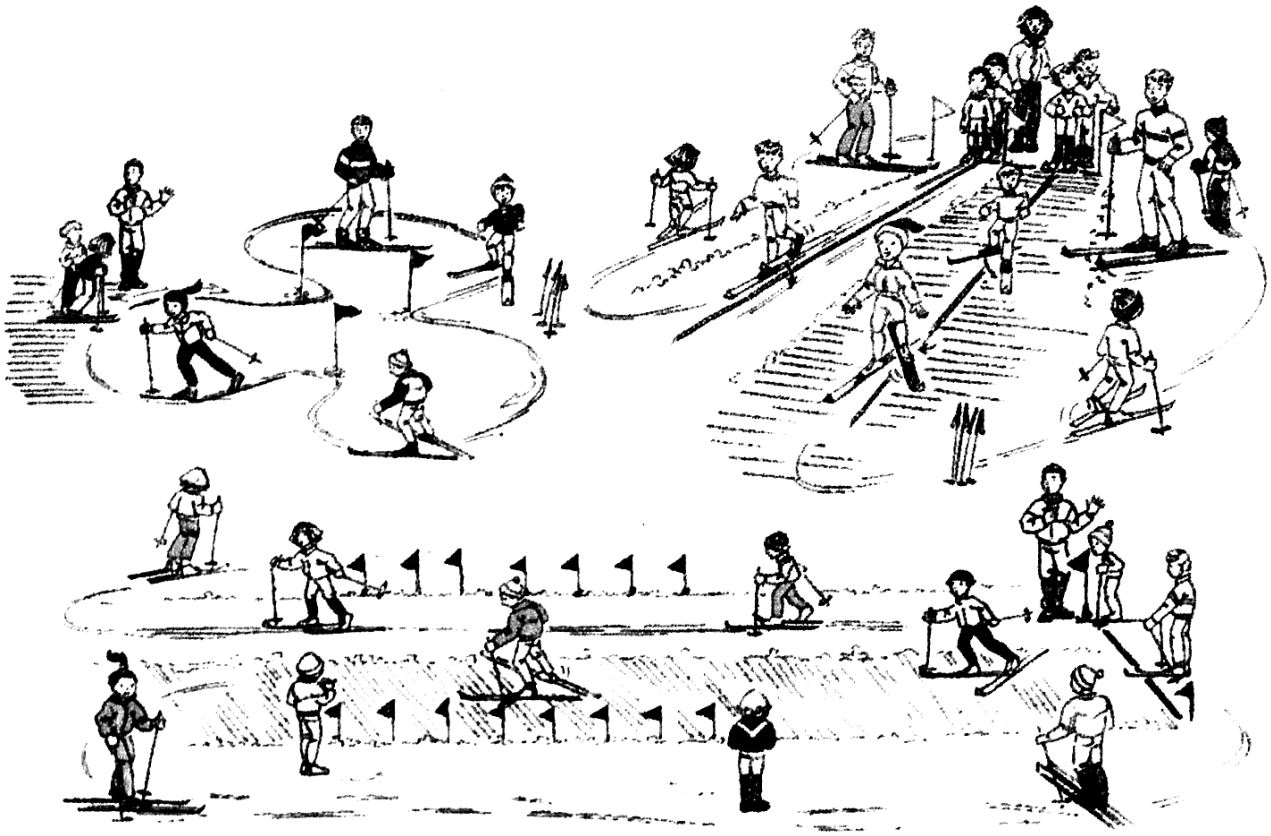
LE SKI DE FOND
A L'ECOLE ELEMENTAIRE



Equipe des CP EPS 68 – 2013

SOMMAIRE :

Préambule : les essentiels de l'activité ski ..... Page 1

I. Avant toute sortie : ..... Page 1

1. Réglementation et préparation administrative (agréments, ...)
2. Choix du matériel
3. Entretien et respect du matériel
4. Le sac de l'adulte
5. Conseils généraux
6. Connaissance du lexique spécifique

II. Pour enseigner le ski de fond :..... Page 3

1. Des questions à se poser
2. Construire la séquence et les séances

a) En amont de la première sortie, à l'école
b) Différents lieux et formes de travail
c) Trame pour une séquence d'apprentissage
d) Trame pour une séance

III. Les étapes d'apprentissage

1. **Si l'enfant n'a jamais skié : première familiarisation sur terrain plat …….. Page 5**

a) Chausser …….. Page 5
CHAUSSER ET SE DÉPLACER POUR DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ
CHAUSSER / DÉCHAUSSER - COURSE DÉPART SANS SKI
b) Tomber / se relever…… …….. Page 6
TOMBER, SE RELEVER
RELAIS "TOMBER"
c) Se déplacer sur terrain plat…….. Page 7
SAUTER SUR PLACE
CHANGER DE CAMP
LES LIONS ET LES GAZELLES
PILE OU FACE
LA MARGUERITE
SLALOM SUR TERRAIN PLAT
LE TREMBLEMENT DE TERRE
LE MIROIR
LE HUIT
ÉVITER UN OBSTACLE EN SORTANT DE LA TRACE

2. **Si l'enfant piétine ou marche : l'amener à s'équilibrer en glissant …… Page 10**

a) Glisser face à la pente …….. Page 10
GLISSER FACE A LA PENTE EN ADOPTANT LA POSITION DU SKIEUR
VARIANTES
QUITTER ET REPRENDRE LA POSITION DU SKIEUR
ATTRAPER UN BALLON
GLISSER EN FERMANT LES YEUX
COURIR PUIS GLISSER
b) Glisser et lever ponctuellement un ski …….. Page 13
LEVER PONCTUELLEMENT UN SKI POUR ÉVITER UN OBSTACLE
SORTIR DE LA TRACE EN GLISSANT
c) Remonter …….. Page 13
EN PAS DE MONTEE
EN CANARD
EN ESCALIER

3. **Si l'enfant s'équilibre et glisse dans une pente douce : l'amener à contrôler sa vitesse, s'arrêter et tourner ..... Page 15**

a) Découvrir la position des skis (le chapeau pointu) ..... Page 15

b) Travailler le demi-chasse-neige ..... Page 15

DEMI-CHASSE-NEIGE UN SKI DANS LA TRACE
DEMI-CHASSE-NEIGE DÉPART 2 SKIS DANS LA TRACE
DEMI-CHASSE-NEIGE SUCCESSIFS

c) Contrôler sa vitesse et s'arrêter en chasse-neige ..... Page 16

d) Tourner en chasse-neige ..... Page 16

4. **Si l'enfant contrôle sa vitesse, freine et tourne : l'amener au pas glissé ..... Page 17**

MARCHER COMME UN OURS DANS LA POUDREUSE
FOULÉES BONDISSANTES DANS LA POUDREUSE
PASSER D'UN PAS MARCHÉ À UN PAS GLISSÉ (sans bâtons)
ALLONGER LE TEMPS DE GLISSE EN AJOUTANT L'ACTION DES BRAS
PAS GLISSÉ AVEC BÂTONS
PROPULSION EN POUSSÉE SIMULTANÉE

5. **Si l'enfant se propulse en pas glissé : l'amener au pas tournant ..... Page 19**

a) Glisser sur un ski

GLISSER ET LEVER PONCTUELLEMENT UN SKI
LA TROTTINETTE

b) Sortir de la ligne de pente pour s'arrêter ou changer de trajectoire en pas tournant

LE MIROIR (2)
SORTIR DE LA LIGNE DE PENTE POUR S'ARRÊTER EN PAS TOURNANT
SLALOMER EN PAS TOURNANT
JEU DE L'OMBRE

6. **Si l'enfant maîtrise le pas tournant : l'amener au pas de patineur ..... Page 21**

LE CADDIE
DEMI-PAS DE PATINEUR
PAS DE PATINEUR

IV. L'EVALUATION ..... Page 23

1. **Relais**
2. **Biathlon scolaire**
3. **Parcours de nordic cross**

Préambule : Les essentiels de l'activité ski

Ce document propose un cadre de progression basé sur le **plaisir de glisser. Cela suppose, avec des débutants, de choisir** un **espace sécurisé et aménagé,** favorable aux apprentissages.

On devient skieur en s'appropriant **« la position de base »**. Elle permettra de s'équilibrer, de changer de direction et de se propulser tout en glissant. Il est important là aussi de choisir un **terrain adapté** à l'objectif visé.

L'utilisation d'espaces et de qualités de neiges variés, des traces mais aussi des bordures de pistes (pour quitter les terrains damés) est incontournable.

Les images de groupes en file indienne dans les traces sur un long trajet doivent être dépassées pour proposer des déplacements entrecoupés **d'ateliers ou de parcours d'apprentissage** dès que le lieu s'y prête.

La notion de **défi**, une façon de jouer ensemble en se **mesurant** nous tient à cœur : elle permet d'intégrer dans chaque séance un **moment dynamique** libérant la motricité des élèves.

L'enseignant veillera à fournir aux enfants **des skis qui glissent**, des bâtons de **longueur adaptée** (même si en début de progression on ne les utilise pas).

I. AVANT TOUTE SORTIE :

1. Réglementation et préparation administrative (agréments, ...) :

Le ski de fond est une activité à encadrement renforcé. Pour tout ce qui concerne la règlementation de l'activité, il est donc impératif de se reporter :

- **à la circulaire départementale actualisée chaque année scolaire**
- **au cadre règlementaire départemental 68 pour l'EPS à l'école primaire**

2. Choix du matériel :

⇨ Type de matériel
- Skis de fond classiques (écailles) : utilisation tous terrains
- Skis de skating : sur piste préparée uniquement

⇨ Taille (skis, bâtons) par rapport à la taille et au poids des élèves et aux pratiques visées :

		Taille minimale	Taille maximale
SKIS	en classique	Taille du skieur*	Taille du skieur + 10 cm*
	en skating	Taille du skieur – 10 cm*	Taille du skieur*

BATONS	en classique	Taille du skieur – 30 cm (sous l'aisselle)	
	en skating	Taille du skieur – 30 cm (sous l'aisselle)	Taille du skieur – 25 cm (sous le menton)

**Pour des enfants en surpoids, la taille des skis doit être augmentée*

3. Entretien et respect du matériel :

⇨ Entretien : fartage, nettoyage
- Avant la première sortie : vérifier l'état des fixations, la propreté et l'état des semelles.
- L'entretien du matériel commence par le respect de celui-ci au quotidien : ne pas jeter les skis au sol, ne pas les planter dans la neige, déchausser pour traverser toute surface non enneigée, éviter les pierres, les racines, …
- Le matériel de nettoyage : raclette, brosse, chiffon.
- Après la dernière sortie : nettoyer et recouvrir les semelles de paraffine pour les protéger et éviter qu'elles dessèchent (elles blanchissent).

NB : pour les premières séances, il est préconisé de ne pas utiliser les bâtons. On favorisera ainsi le travail d'équilibre. On pourra ensuite les utiliser sans mettre les dragonnes : le risque de chute sur les bâtons est ainsi limité.

" A priori tout ski, même de fond, a été conçu pour glisser. Après quelques séances et quelques rayures, il perd beaucoup de cette capacité. Après quelques années sans entretien, peu de choses le distinguent de la raquette à neige …" Marc Fischer CTS ski nordique

4. Le sac de l'adulte :

A emporter lors de chaque sortie :

- Du matériel de sécurité :

- ✓ 1 sifflet plastique
- ✓ 1 téléphone portable bien chargé, conservé dans un sac étanche
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ 1 trousse de secours par groupe
- ✓ 1 pain de paraffine
- ✓ 1 grattoir ou raclette
- ✓ 1 paire de gants supplémentaire
- ✓ Des barres énergétiques
- ✓ Du ruban adhésif épais et un couteau de poche
- ✓ Une fiche plastifiée avec les numéros de secours

- Du matériel pédagogique :

- ✓ Des coupelles
- ✓ Des jalons
- ✓ Des balles dégonflées

5. Conseils généraux :

- ⇨ Proposer des **situations de glisse** (le plaisir de skier en dépend) ce qui implique de **choisir un terrain adapté** aux situations :
  - Préférer des pentes plus fortes si le ski glisse peu.
  - Préférer des pentes plus douces si le ski glisse beaucoup.
- ⇨ Mettre les élèves le plus possible en action / éviter les temps d'attente.
- ⇨ Répéter suffisamment les situations pour permettre à tous les élèves de progresser.
- ⇨ Evoluer avec un groupe en privilégiant la **sécurité**.
- ⇨ Evoluer sur **différentes qualités de neige** pour les sensations (damée lisse / tracée machine / poudreuse ...) afin d'éduquer le pied, les muscles (s'habituer à prendre des informations ...).
- ⇨ Tenir compte du fait que les pistes sont tracées ou non, car cela change les apprentissages possibles.

6. Connaissance du lexique spécifique :

- ⇨ **Lexique ski** : spatules, talons, carres, semelles, fixations, cambrure du ski, dragonne, rondelle…
- ⇨ **Lexique spatial** : amont / aval, ligne de pente, traversée,…
- ⇨ **Lexique neige** : verglacée, poudreuse, collante, mouillée, croûtée, transformée, lourde, légère, ondulée, trafollée, semoule…

II. POUR ENSEIGNER LE SKI DE FOND :

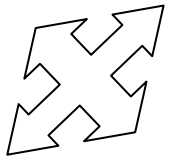
1. Des questions à se poser :

A qui ?

***Quel est le niveau des élèves qui me sont confiés ?**
***Combien sont-ils ?**
***…**

Où ?

***Quels terrains vais-je utiliser pour favoriser les apprentissages des élèves ?**



Quoi ?

***Quels sont les objectifs d'apprentissage que je poursuis avec les élèves qui me sont confiés?**

Comment ?

***Quelles situations d'apprentissage vais-je proposer aux élèves pour qu'ils progressent ?**

2. Construire la séquence et les séances :

La pratique du ski s'inscrit dans le projet pédagogique de la classe ou de l'école.

Principes pour la construction d'une séquence et d'une séance en ski de fond

a) *En amont de la première sortie, à l'école :*

- Choisir le matériel en tenant compte des tailles de skis et bâtons préconisées.
- Apprendre aux élèves à chausser et déchausser les skis à l'école (sur tapis de mousse ou sur herbe) : cela permet de gagner un temps d'action précieux lors de la première sortie.
- Proposer un jeu des statues reprenant toutes les positions de base du ski de fond :
  - ✓ Position du skieur (cf. page 11)
  - ✓ Position du skieur sur un pied
  - ✓ Chasse neige
- Travailler l'équilibre en demandant aux élèves de nouer leurs lacets en se tenant en équilibre sur un pied (première approche de la position de base du skieur).

b) *Différents lieux et formes de travail :*

- **Le travail sur une aire d'apprentissage sécurisée (champ de neige)** permet d'acquérir les compétences de base pour se déplacer à ski (formes de travail possibles : ateliers en parallèle, parcours, grand groupe, groupes réduits, groupes de niveau…).

C'est l'occasion de :

- ✓ Travailler en ayant tous les élèves à portée du regard.
- ✓ Faire répéter des actions ciblées.
- ✓ Faire apprendre et corriger.
- ✓ Motiver les élèves (jeux, défis…).

- **Le travail sur parcours de randonnée** permet d'allier les apprentissages, le réinvestissement et le travail foncier (endurance). Pour cela, il est souhaitable d'alterner les temps de randonnées et les temps d'apprentissages (en s'arrêtant lorsque le terrain s'y prête : pente, montée, champ de neige, déviation hors trace, neige profonde…).

Important :

- ✓ Le parcours doit être choisi en fonction du niveau des élèves, des difficultés topographiques, de l'endurance des élèves.
- ✓ Il est nécessaire de toujours avoir un adulte à l'avant du groupe et un adulte en serre-file (=voiture-balai).

c) *Trame pour une séquence d'apprentissage :*

S0	Travail en classe, sur le choix du matériel, la carte des lieux, l'équilibre.
S1	Evaluation diagnostique : mise en action rapide sur un parcours varié.
S2 à S…	✓ Travail en ateliers sur **une aire d'apprentissage sécurisée**. ✓ Mise en place progressive de parcours de randonnées avec des temps d'apprentissage lorsque le terrain s'y prête.
Dernière séance	✓ Une séance d'évaluation sommative spécifique n'est pas indispensable. L'observation continue de l'enseignant en fonction de compétences définies en début d'apprentissage permet l'évaluation. ✓ Finalisation de la séquence par un biathlon, un relais comportant des éléments techniques abordés durant les séances ou un grand parcours varié.

d) *Trame pour une séance :*

Avant la séance	En classe ou dans le bus : ✓ Annoncer les objectifs de la séance pour permettre aux élèves d'anticiper les situations et de se projeter.
Mise en action	Mise en action rapide : ✓ Préparation du champ de neige en adoptant divers modes de déplacement en ski connus (canard, latéral…). ✓ Petit jeu de mise en train.
Corps de séance	Mise en place de situations d'apprentissage (ateliers, défis de glisse, jeux de course…). Parcours de randonnée + situations d'apprentissage ou ateliers de remédiation. ✓ Veiller à optimiser le temps d'action des élèves. ✓ Penser à matérialiser le terrain. ✓ Observer les élèves et leur donner des repères justes (position de base notamment ...).
Bilan	Dans le bus : faire le point sur les progrès réalisés et les apprentissages à envisager.

III. LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

1. Si l'enfant n'a jamais skié : première familiarisation sur terrain plat

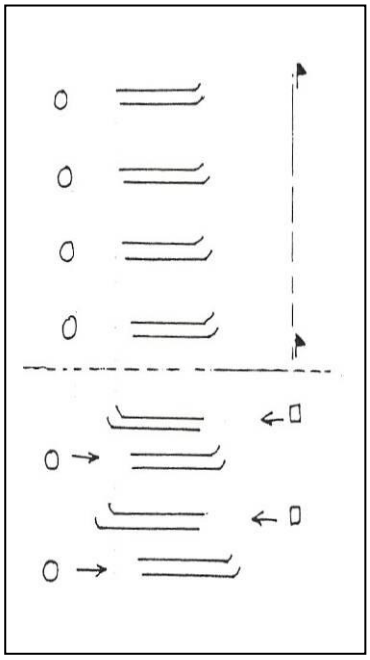
Les situations sont des situations de familiarisation et/ou de mise en train et ne doivent pas constituer le corps de la séance (sauf éventuellement la toute 1ère séance).
De ce fait, on recherchera très rapidement **à mettre les élèves le plus possible en situation de glisse** (sur un faux-plat descendant avec un replat pour un arrêt naturel).

Il est également intéressant de pouvoir mettre en place des séances **dans les jardins des neiges** de manière à rendre l'activité ludique et à rechercher un maximum de sensation de glisse. L'utilisation du télécorde est tout à fait adaptée.

Toutes les situations se font sans bâtons dans un premier temps. Les bâtons ne sont pas les béquilles du skieur. L'équilibre s'acquiert sur ses 2 jambes !

a) *Chausser :*

Prévoir une séance d'essayage des chaussures et de chaussage-déchaussage des skis en classe avant la première sortie.

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain plat damé ou champ de neige non préparé	**CHAUSSER ET SE DÉPLACER POUR DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ** Marcher, courir skis aux pieds en suivant un parcours. Variante : Evoluer les yeux fermés sur une courte distance.	
Terrain plat damé matérialisé 	**CHAUSSER-DÉCHAUSSER** **COURSE DÉPART SANS SKI** Départ au signal, courir, chausser, progression à skis jusqu'à l'arrivée. Différentes sortes de départs peuvent être envisagées : de face, de dos, debout, assis, à genoux, couché. Variante 1 : Départ au signal, courir, chausser, progresser à skis en tournant autour des fanions et revenir au point de départ. Variante 2 : Deux équipes sont face à face, les skis alignés sur une ligne médiane. Départ général au signal, courir, chausser, progresser à skis jusqu'à la ligne de départ adverse. Est gagnante l'équipe au complet sur sa ligne d'arrivée.	Les élèves veilleront à enlever la neige des semelles de leurs chaussures.

b) *Tomber / se relever :*

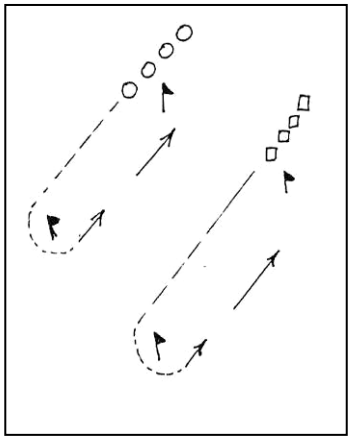
<table>
<tr><th>Type de terrain
Matériel
Organisation</th><th>Situation</th><th>Repères importants</th></tr>
<tr><td>Terrain plat damé

Attention : la neige doit être assez épaisse et souple.</td><td>TOMBER, SE RELEVER

Pour dédramatiser la chute, sur place, s’accroupir et se laisser tomber de côté.

Pour chuter :
⇨ Bien fléchir les jambes et basculer sur le côté.

Pour se relever :
⇨ Sur terrain plat, amener pieds et skis le plus possible vers soi sur le côté.
En pente, placer d’abord les deux skis parallèles en travers de la pente
⇨ Prendre appui sur les mains de l’autre côté.
⇨ Se remettre accroupi sur les skis.</td><td>Anticiper la chute en s’accroupissant et en poussant les genoux vers le côté.

Eviter de s’asseoir entre les skis :
 </td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Pente légère
Plusieurs relais de 4 élèves au maximum
Deux ou plusieurs équipes
  </td><td colspan="2">RELAIS "TOMBER"

Départ en légère pente, se laisser glisser, tomber au fanion, se relever, remonter. Le skieur suivant prend le départ dès que le précédent commence à remonter.

Pour se relever :

⇨ Placer d’abord les deux skis parallèles (en travers de la pente).
⇨ Grouper le corps et poser les mains en amont
⇨ Pousser sur les mains pour se relever</td></tr>
</table>

c) *Se déplacer sur terrain plat :*

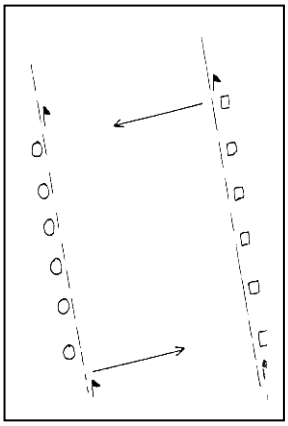
<table>
<tr><th>Type de terrain
Matériel
Organisation</th><th>Situation</th><th>Repères importants</th></tr>
<tr><td>Terrain plat damé et matérialisé

Les élèves prennent leurs distances les uns par rapport aux autres.</td><td>SAUTER SUR PLACE

Essayer un saut sur place.
Enchaîner 5 sauts sur place, puis 10.
Faire un tour sur soi en plusieurs sauts, puis en 10, en 5, ….en 2 (180°) voire en 1 (360°).

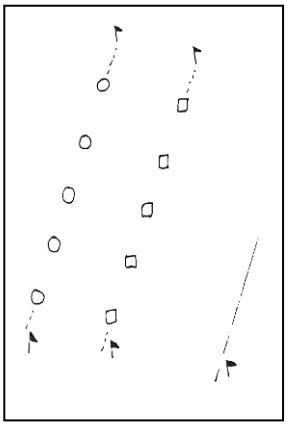
A gauche, à droite…
Enchaîner des sauts latéraux, d'un pied sur l'autre.</td><td>La réception doit se faire jambes fléchies.

 </td></tr>
<tr><td>Terrain plat
Deux équipes placées face à face sur 2 lignes matérialisées

  </td><td colspan="2">CHANGER DE CAMP

Au signal, il faut rejoindre le plus rapidement possible la ligne opposée.

<u>Variante</u> : avec une propulsion des bras uniquement (introduire les bâtons).</td></tr>
<tr><td>Terrain plat
Les lions et les gazelles sont placés sur deux lignes parallèles distantes de 2 ou 3 mètres.

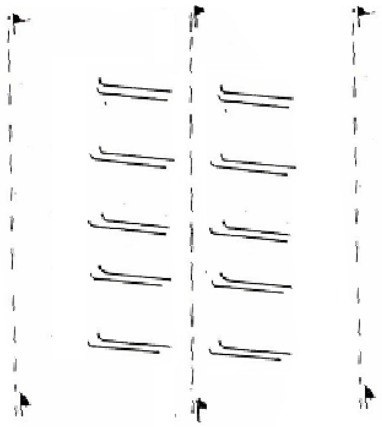
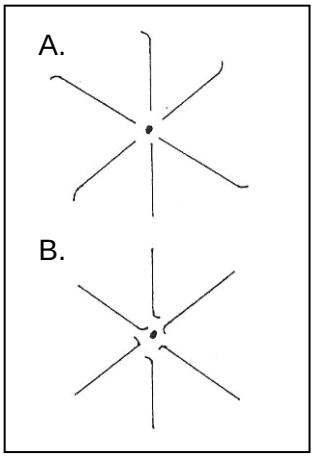
  </td><td colspan="2">LES LIONS ET LES GAZELLES

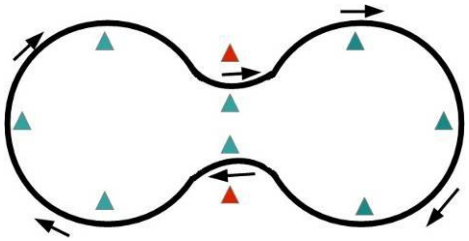
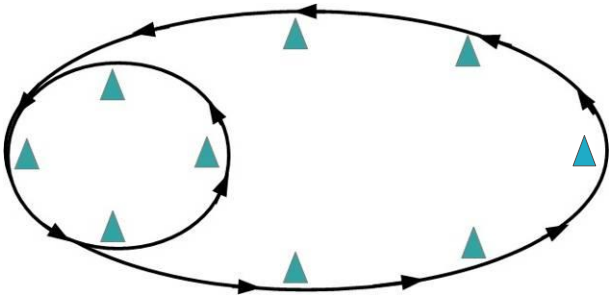
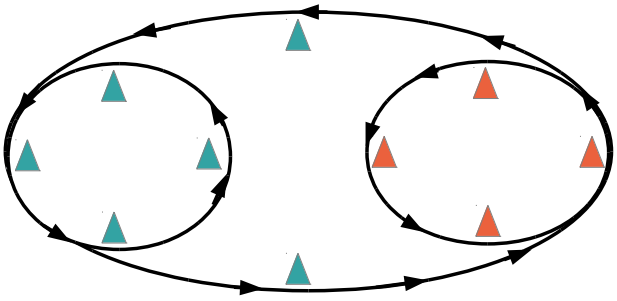
Au signal, chaque lion poursuit sa gazelle et tente de la toucher avant qu'elle n'atteigne la ligne d'arrivée.

Inverser les rôles.

<u>Variantes</u> :

1. Sous forme compétitive (compter les « touchés » par équipe)
2. Sur neige damée, non damée</td></tr>
</table>

Terrain plat Deux équipes, l'une « PILE », l'autre « FACE », sont alignés 	**PILE OU FACE** Au signal (Pile ou Face), les équipiers appelés s'efforcent de rejoindre l'arrivée, les autres essaient de les rattraper avant celle-ci. Suivant le cas, ils devront effectuer un demi-tour. Il peut être prévu un système de décompte de points.	Prévoir un espace suffisant entre les équipiers (pour le demi-tour). Le demi-tour peut se faire en sautant.
Terrain plat 	**LA MARGUERITE** Tourner autour d'un bâton ou d'un point : A. en écartant les spatules, B. en écartant les talons. <u>Variantes</u> : 1. Placer des bâtons au sol en forme de rayons de soleil, ne pas marcher sur les bâtons. 2. Deux élèves sont reliés par une corde ou un bâton et ils tournent en même temps (le centre du cercle est placé entre eux). 3. Deux élèves sont reliés par une corde ou un bâton et l'un symbolise le centre et son camarade tourne autour et en même temps que lui.	<u>Variante</u> 1 :
Terrain plat damé, matérialisé	**SLALOM SUR TERRAIN PLAT** L'élève se déplace en slalomant entre des coupelles. **Principe pour l'élève** : *« Lorsque je vais à droite, mon ski droit se décale en 1er puis je ramène le ski gauche*. » Privilégier des petits pas rapides. <u>Variante</u> : **Pour décentrer le regard** : l'enseignant est au bout du terrain, montre une coupelle. L'élève en nomme la couleur.	

Terrain plat damé	**LE TREMBLEMENT DE TERRE** À deux : A essaye de déstabiliser B en le poussant par l'épaule. Idem mais A et B essayent de se déstabiliser mutuellement épaule contre épaule.	Travail de la position de base et de l'équilibre sur les 2 skis.
Terrain plat damé	**LE MIROIR** Face à face, l'élève A se déplace comme son camarade B.	Réponses possibles : - Petits pas latéraux - Petits sauts latéraux
Terrain plat damé Matérialiser un huit à l'aide de plots ou bâtons.	**LE HUIT** Situation d'entrainement au pas tournant à droite puis à gauche. Suivre le trajet en 8. <u>Variantes</u> : Idem en situation de course à deux : se rattraper sur un huit. A part à une extrémité et B au milieu du 8. Idem sur un ovale, qui peut se compléter par des boucles (variantes 1 et 2)	
Variante 1 		Variante 2 

Terrain plat tracé Plots	**ÉVITER UN OBSTACLE EN SORTANT DE LA TRACE** Pour éviter un obstacle par la gauche sortir des traces en trois temps : 1. Poser le ski gauche à gauche de la trace. 2. Poser le ski droit dans la trace gauche. 3. Poser le ski droit à gauche de la trace. Inverse pour revenir dans la trace. <u>Optimiser</u> : supprimer le temps 2.	En 3 temps : En 2 temps :

2. Si l'enfant piétine ou marche : l'amener à s'équilibrer en glissant

a) Glisser face à la pente :

Toutes les situations se font sans bâtons dans un premier temps.
Veiller à amener les enfants à adopter une **bonne position : hanches, genoux et chevilles fléchis**.
Il s'agit là d'un point essentiel pour permettre à l'élève de progresser dans les apprentissages.

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Pente douce damée avec arrêt naturel (= petite remontée)	**GLISSER FACE À LA PENTE EN ADOPTANT LA POSITION DU SKIEUR** *Photo 1 : les flèches montrent l'alignement épaules-genoux-orteils.* *Photo 2 : le bâton planté dans la neige montre l'alignement épaules-genoux-orteils.*	**La position du skieur :** Les hanches, les genoux, les chevilles sont fléchis. Respecter l'alignement épaules-genoux-orteils de face et de profil (voir photos ci-contre) **Le skieur ne voit pas ses fixations.** Mettre les skis le plus à plat possible.

GLISSER FACE À LA PENTE : VARIANTES
Seul, à plusieurs dans des défis de glisse, seul les yeux fermés

L'objectif principal : <u>rechercher l'équilibre vers l'avant pour amener le skieur vers la glisse</u>.

Genoux fléchis, mains sur les genoux.	Genoux fléchis, poings fermés, côte à côte coincés entre les genoux. *(Situation de remédiation quand l'élève colle ses genoux l'un à l'autre).*	Genoux fléchis, 2 bâtons sur les genoux perpendiculaires aux skis **(le skieur ne voit pas la fixation, cachée par les genoux).**
Genoux fléchis. Bras tendus vers l'avant tenant les bâtons à l'horizontale.	Genoux fléchis, 1 bâton parallèle au ski dans chaque main.	Genoux fléchis, bâtons tenus en V devant soi.
Les 2 genoux sur les skis. Les mains tiennent les spatules.	Genoux fléchis, les bâtons tenus derrière les genoux les poussent vers l'avant.	Un genou sur le ski (télémark).

<table>
<tr><th>Type de terrain
Matériel
Organisation</th><th>Situation</th><th>Repères importants</th></tr>
<tr><td>Légère pente descendante</td><td>
QUITTER ET REPRENDRE LA POSITION DU SKIEUR

Toucher les fixations à droite ou à gauche ou les deux, puis se redresser. Jouer avec son équilibre.</td><td rowspan="4">

<u>La position du skieur</u> :

Les hanches, les genoux, les chevilles sont fléchis.
Respecter l'alignement épaules-genoux-orteils de face et de profil.

Le skieur ne voit pas ses fixations.
Mettre les skis le plus à plat possible.</td></tr>
<tr><td>Légère pente descendante</td><td>QUITTER ET REPRENDRE LA POSITON DU SKIEUR

Toucher des objets posés de part et d’autre de la trace.
Variantes :
- Varier la taille des objets
- Frapper la main d’un camarade</td></tr>
<tr><td>Légère pente descendante

1 ou plusieurs ballons dégonflés
L’élève B est au bord de la piste avec un ballon.</td><td>ATTRAPER UN BALLON

L’élève A glisse, il attrape le ballon lancé par B puis le lui renvoie.

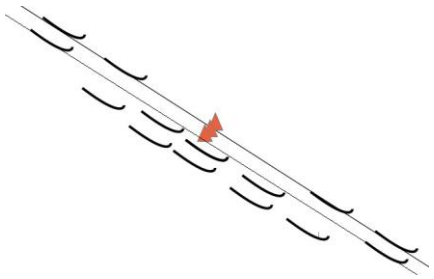
<u>Variante</u> :
A et B glissent en parallèle et s’échangent le ballon.</td></tr>
<tr><td>Légère pente descendante</td><td>GLISSER EN FERMANT LES YEUX

L’élève glisse en fermant les yeux en comptant jusqu’à 3.</td></tr>
<tr><td>Légère pente descendante
Plots à mi-pente</td><td>COURIR PUIS GLISSER

Courir, attraper son pantalon aux genoux et se laisser glisser. Recommencer à courir quand on n'a plus de vitesse.

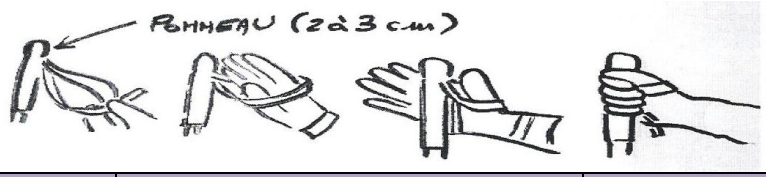
<u>Variante 1</u> :
Courir jusqu’à 1 plot, puis se laisser glisser le plus loin possible (défi de glisse). Poser un repère à l’endroit où on s’arrête. Recommencer et chercher à aller plus loin.
<u>Variante 2</u> :
Défi de glisse à plusieurs élèves en parallèle.</td></tr>
</table>

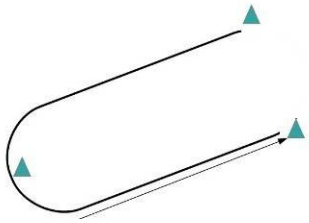
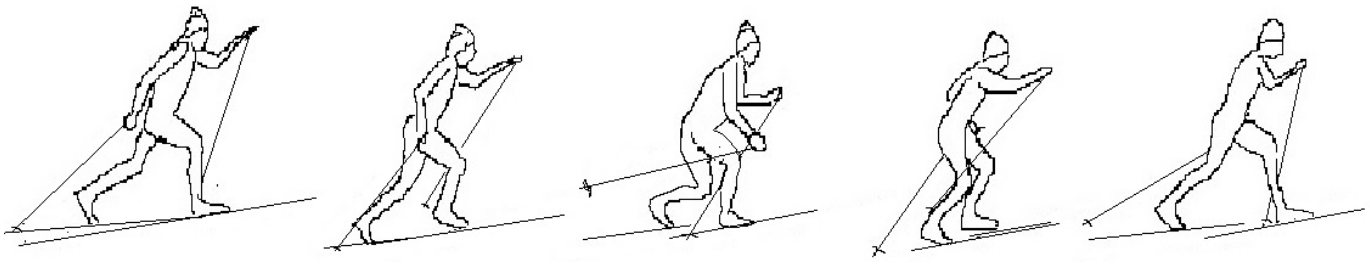
b) *Glisser et lever ponctuellement un ski :*

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Pente douce avec arrêt naturel (= petite remontée) Avec trace Plots dispersés sur la trace	**LEVER PONCTUELLEMENT UN SKI POUR ÉVITER UN OBSTACLE** Variante 1 : Les plots sont placés sur une même trace. Variante 2 : Les plots sont dispersés sur les traces D et G.	
Pente douce avec arrêt naturel (= petite remontée) Avec trace Plots	**SORTIR DE LA TRACE EN GLISSANT** Pour éviter un obstacle par la droite, sortir des traces en 2 temps : 1. Poser le ski droit à droite de la trace (bien décalé pour laisser de la place pour venir poser le ski gauche) 2. Poser le ski gauche à droite de la trace. Pour revenir dans la trace, effectuer la manœuvre inverse.	

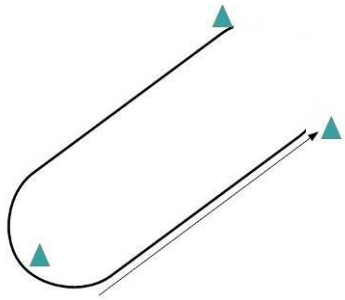
c) *Remonter :*

► Remarque : au moment d'utiliser les bâtons nous veillerons à bien enfiler et utiliser les dragonnes.



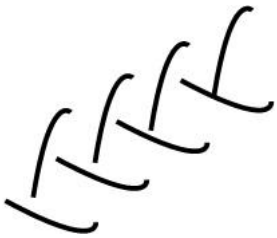
Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Pente faible 	**EN PAS DE MONTÉE** Sans bâtons, puis avec bâtons. 	• Les skis restent parallèles. • Écraser les écailles dans la neige. • Augmenter la fréquence et réduire l'amplitude des foulées. • Planter le bâton en arrière du pied. "Tirer" (exercer une traction) sur le bâton comme si on tirait sur une corde horizontale (main courante).
		

Pente moyenne



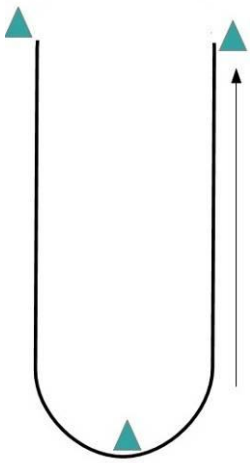
EN CANARD

Sans bâton, puis avec bâtons.



- Transférer le poids d'un ski sur l'autre.
- Appuyer légèrement sur la carre interne.
- Planter le bâton en arrière du pied.

Pente forte



EN ESCALIER

<u>Variante 1</u> :
Faire de petits pas (ou sauts) rapides successifs (sur 10m max).

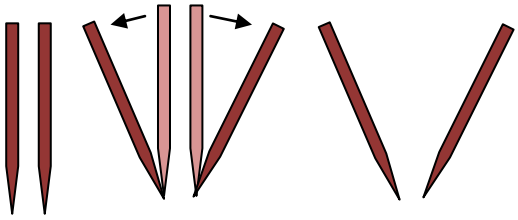
<u>Variante 2</u> :
En neige molle→ plus facile

Les skis restent parallèles entre eux et sont perpendiculaires à la ligne de pente.

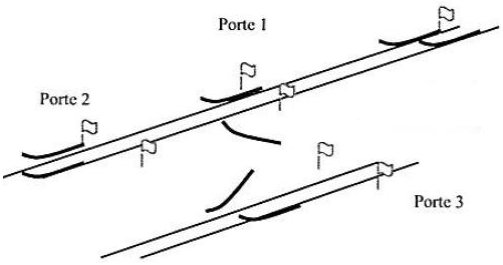
- Lever et puis poser le ski amont (photo A).
- Accrocher (grâce à la carre).
- Mettre son poids sur ce ski.
- Soulever le ski aval (photo B).
- Le ramener vers le ski amont.

3. Si l'enfant s'équilibre et glisse dans une pente douce : l'amener à contrôler sa vitesse, s'arrêter et tourner

a) Découvrir la position des skis (le chapeau pointu) :

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain plat Sans bâtons	**LE CHAPEAU POINTU EN SAUTANT SUR PLACE** Sur place, sauter en passant de : • Skis parallèles • Skis en position « chapeau pointu » On travaille ainsi la position « chasse-neige ». 	Les skis restent dans tous les cas à plat sur la neige. . Ne pas rentrer les genoux.

b) Travailler le demi-chasse-neige :

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Piste tracée en pente descendante	**DEMI-CHASSE-NEIGE UN SKI DANS LA TRACE** Départ ski droit dans la trace gauche, l'autre ski parallèle sur la neige damée, se laisser glisser puis pousser l'arrière du ski gauche vers l'extérieur (sans croiser les spatules à l'avant).	Pousser sur le talon gauche. Le poids du corps reste sur le pied droit.
Piste tracée en pente descendante	**DEMI-CHASSE-NEIGE SUCCESSIFS** Suivre la trace, puis : 1. Après les fanions n°1 sortir le ski gauche pour freiner en demi-chasse-neige 2. Être revenu dans la trace avant les fanions n°2. 3. Après les fanions n°3 sortir le ski droit pour freiner en demi-chasse-neige.	Ski droit dans la trace gauche et vice-versa 

c) Contrôler sa vitesse et s'arrêter en chasse–neige :

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Piste damée en pente descendante Sans bâtons	**S'ARRÊTER EN CHASSE-NEIGE** Partir dans la pente en trace directe (= skis parallèles) pour prendre un peu de vitesse. Puis pousser les talons vers l'extérieur pour retrouver la position chasse-neige. <u>Variante</u> : Jeu « 1, 2, 3, soleil » L'enseignant est en bas de la pente et compte. Les élèves sont placés en ligne et descendent tous de front. Au signal, tous les élèves s'arrêtent en chasse-neige. Lorsque l'enseignant se retourne, les élèves non arrêtés remontent au point de départ.	Appuyer de manière forte et continue sur les 2 skis en même temps.

d) Tourner en chasse-neige

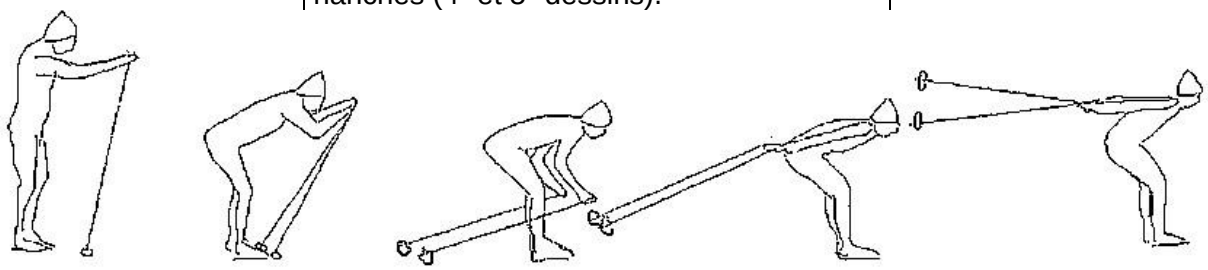
Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain damé, en pente douce Matérialiser un virage avec des bâtons posés. Tenir un objet lourd avec une anse (ex. sac à dos). Skier sans bâtons.	**TOURNER EN CHASSE-NEIGE À GAUCHE ET À DROITE** Glisser dans la pente. Se mettre en position chasse-neige, et : - **Pour un virage à gauche :** Placer le poids du corps sur le ski droit et appuyer longtemps jusqu'à la fin du virage. Rester en position chasse-neige. - **Pour un virage à droite :** Idem, dans l'autre sens, poids du corps à gauche.	Mettre tout son poids sur le ski extérieur au virage. Regarder dans la direction où l'on tourne.

4. Si l'enfant contrôle sa vitesse, freine et tourne : l'amener au pas glissé

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain non damé, neige à la hauteur des genoux de l'élève	**MARCHER COMME UN OURS DANS LA POUDREUSE**	Sentir le transfert d'appui.
Terrain non damé, neige à la hauteur des genoux de l'élève	**FOULÉES BONDISSANTES DANS LA POUDREUSE** 	Sentir l'appui solide. Ne pas forcément sortir le ski de la neige. Lancer le pied vers l'avant comme si on shootait dans un ballon.
Terrain plat damé ou montée douce	**PASSER D'UN PAS MARCHÉ À UN PAS GLISSÉ (sans bâtons)** Avancer en cherchant à glisser à chaque pas. Variante : aller le plus loin possible en 4 appuis et glissées.	• **Veiller à ne pas lever les skis**. • Lancer le pied vers l'avant en poussant sur la jambe arrière pour allonger le temps de glisse sur un ski.
Terrain plat damé	**ALLONGER LE TEMPS DE GLISSE EN AJOUTANT L'ACTION DES BRAS (sans bâtons)** 	• Ajouter l'action des bras (une main devant le nez, l'autre bras tendu vers l'arrière) • Allonger le temps de glisse sur un ski en cherchant loin devant

Terrain plat damé	**PAS GLISSÉS AVEC LES BÂTONS :**	<u>Synchroniser le pas glissé et la propulsion à l'aide des bâtons :</u> • Bras légèrement fléchis • Bâton planté à la moitié de la partie avant du ski • Poussée complète du bras avec ouverture de la main en fin de poussée

Terrain plat damé	**PROPULSION EN POUSSÉE SIMULTANÉE (avec bâtons)** NB: se rapproche plus d'une "traction" simultanée. <u>Niveau 1</u> : Poussée active des bras (= traction comme si on tirait sur deux cordes tendues horizontalement de chaque côté) jusqu'aux hanches. <u>Niveau 2</u> : idem, avec flexion du haut du corps. <u>Niveau 3</u> : Pousser plus longtemps. La fin de la poussée se fait mains au-delà des hanches (4e et 5e dessins).	➔ Pas de flexion importante des jambes. ➔ Comme si on se laissait tomber en avant. Cela permet de donner de l'énergie au mouvement.



Terrain en légère descente, tracé ou non	**ASSOCIER GLISSE ET PROPULSION EN POUSSÉE SIMULTANÉE** Se laisser glisser sur une légère pente et ajouter régulièrement des mouvements de poussée simultanée.	Permet : ➔ de poursuivre la glisse. ➔ d'augmenter la vitesse.

5. Si l'enfant se propulse en pas glissé : l'amener au pas tournant

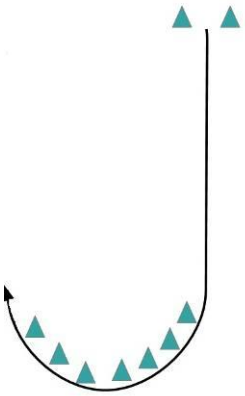
a) Glisser sur un ski :

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Piste non tracée Piste damée à plat ou en pente	**GLISSER ET LEVER PONCTUELLEMENT UN SKI** Bras à l'horizontale, lever légèrement un ski, parallèlement au 1er. Variante : - faire des défis de glisse (glisser le plus longtemps possible sur un ski)	Adopter une bonne position de la jambe d'appui : hanche, genou et cheville fléchis. La spatule du ski levé touche le sol.
Terrain plat damé ou légère pente descendante	**LA TROTTINETTE** • Pousser avec le pied sans ski. • Glisser le plus longtemps possible. • Défi : parcourir une distance matérialisée par des coupelles avec le moins d'appuis possible. Variantes : - Pousser sur le sol le moins souvent possible, et glisser longtemps. - A chaque glissade, poser le pied libre sur le ski devant l'autre pied (appelé « le skawl »). - Compter jusqu'à 5 en restant sur un ski. - Défis de glisse à plusieurs.	 La jambe de glisse reste fléchie, le genou cache la fixation. La poussée doit être complète (doit être finie jambe tendue). **Attention** : Poser le pied libre à plat, à la hauteur de la fixation (jamais en avant de celle-ci).

b) Sortir de la ligne de pente pour s'arrêter ou changer de trajectoire en pas tournant :

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain plat damé A deux.	**LE MIROIR (2)** Se placer face à face. Imiter son binôme qui fait des petits pas latéraux rapides à droite et à gauche. Changer de rôles.	

Terrain damé en pente douce
Jalons et coupelles



SORTIR DE LA LIGNE DE PENTE POUR S'ARRETER EN PAS TOURNANT

Se laisser glisser face à la pente puis amorcer une courbe en effectuant une succession de petits pas rapides.

Variantes :
- De l'autre côté
- Des 2 : en slalomant
- Prendre le départ en rentrant dans la ligne de pente

- Insister sur les petits pas rapides.

- Orienter régulièrement ses épaules et son regard vers la nouvelle direction.
On peut avancer le bras extérieur au virage vers l'avant (type superman).

- Le bras intérieur est plié derrière le dos.

Terrain damé en pente douce
Jalons et coupelles

SLALOMER EN PAS TOURNANT

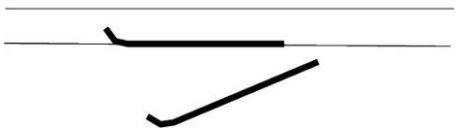
L'élève glisse en slalomant entre des coupelles.

Principe pour l'élève :
« Lorsque je vais à droite, mon ski droit se décale en 1er puis je ramène le ski gauche. »
Privilégier des petits pas rapides.

Variantes :
- **Pour décentrer le regard** : l'enseignant est au bout du terrain, montre une coupelle. L'élève en nomme la couleur.
- Varier les pentes.
- Varier la distance entre les coupelles.
- Par 2, faire la course (2 parcours parallèles).

Terrain en pente douce permettant d'effectuer une succession de courbes À deux	**JEU DE L'OMBRE** • Se suivre en adoptant la même trajectoire et les mêmes pas que son binôme. • Changer de rôle. Variante : - sans bâton, bras repliés sur le buste.	Se suivre de façon serrée à moins de 2 mètres, et bouger chaque ski en même temps.

6. Si l'enfant maîtrise le pas tournant : l'amener au pas de patineur

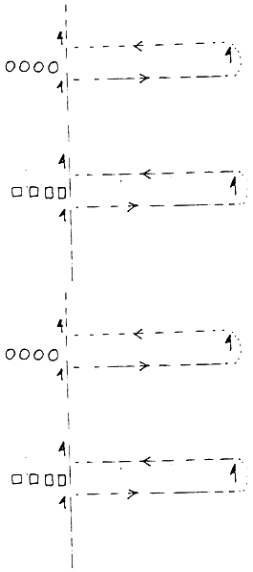
Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants Photos éventuellement
Terrain plat ou légèrement descendant	**LE CADDIE** • En binômes, le pousseur propulse en pas de patineur, le poussé met les mains sur les genoux en position du skieur et se laisse glisser. • Changer de rôle.	
Légère pente descendante tracée	**DEMI-PAS DE PATINEUR** Un ski reste dans une trace (=ski en appui), l'autre en travers propulse. (Attention à ne pas casser les traces).  Variante : Avec bâtons : pousser sur les bâtons en même temps qu'on pousse sur le ski qui propulse.	 Un ski propulse pendant qu'on reste en appui total sur l'autre. Les chaussures se touchent presque avant chaque poussée.

Plat ou légère descente pour favoriser la glisse	**PAS DE PATINEUR** Passer d'un appui sur l'autre pour se propulser. 	- Descendre le centre de gravité (= fléchir les jambes) pour augmenter l'amplitude du mouvement et gagner en équilibre. - La jambe qui porte le poids du corps projette le bassin au-dessus de l'autre appui (transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre pour effectuer la poussée). - C'est tout le corps (bassin, épaules, regard) qui s'oriente dans la direction du ski qui glisse.
Plat ou légère descente pour favoriser la glisse	**PAS DE PATINEUR avec action des bras** **ALLONGER LE TEMPS DE GLISSE EN AJOUTANT L'ACTION DES BRAS (sans bâtons)** La main en opposition avec le ski de glisse, vient toucher le front (même coordination qu'en courant). <u>Variante</u> 1 : les défis de glisse Entre deux repères, se déplacer en effectuant le moins de pas possible : - mains dans le dos - mains repliés sur le buste - bras en balancier. <u>Variante</u> 2 : Jeu de l'ombre en pas de patineur Se suivre en adoptant la même trajectoire et les mêmes pas que son binôme. Changer de rôle.	 Main vers le front, se grandir sur le ski de glisse. Pose en carre externe pour obtenir une mise à plat du ski. Vérifier si l'on est en appui sur le ski de glisse en levant l'autre ski légèrement.

IV L'ÉVALUATION

Quelques exemples de situations d'évaluation :

1. Relais : pour une évaluation ciblée en cours d'apprentissage

Type de terrain Matériel Organisation	Situation	Repères importants
Terrain damé en pente douce Jalons et coupelles Equipe de 4 maximum pour éviter l'attente 	**SITUATIONS DE RELAIS** • En trace directe • Avec ou sans bâtons • Avec ou sans obstacle • Avec tunnels (formés avec les bâtons) • En slalom • En portant un objet en équilibre • En adoptant différentes positions • …	

2. Biathlon scolaire : pour une évaluation en fin de cycle

a) Définition :

Activité qui combine l'endurance nécessaire au ski de fond, au calme et à l'adresse nécessaires à une activité de précision.
Elle consiste à parcourir le plus rapidement possible une boucle à ski en s'arrêtant pour effectuer une tâche de précision (ex : lancer, enfiler des perles, remplir une bouteille de cailloux…).
Un tour de pénalité est imposé lorsque :

- En lancer : les lancers ne sont pas réussis.
- En enfilage de perle : l'enfilage n'est pas réussi dans un temps imposé.

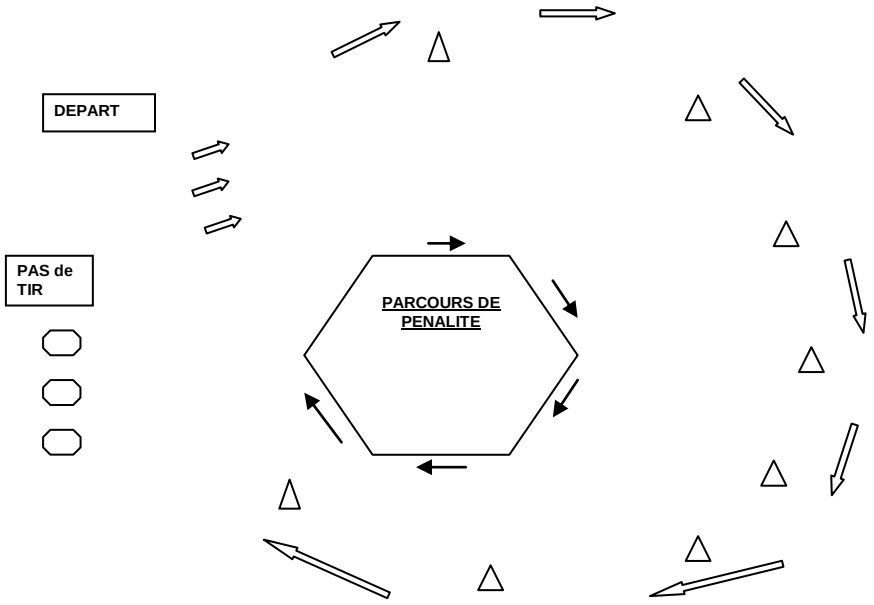
b) Pourquoi ?

- ✓ Donner du sens à la pratique en référence à une pratique culturelle.
- ✓ Associer des jeux de courses à l'apprentissage du ski de fond est d'un intérêt certain en termes de développement des capacités de coordination des enfants.
- ✓ Fédérer tous les groupes de niveaux dans une même activité.
- ✓ Intégrer tous les fondamentaux du ski de fond dans un parcours judicieusement installé :
    - trace directe en descente (dans des traces ou non, en imposant un lever de ski ou non, un passage sous un portique….)
    - pas tournant notamment sur le tour de pénalité
    - gestion de la montée
    - ralentissement au « pas de tir », enlever les bâtons, les remettre efficacement, s'accroupir, se relever.

c) Comment ?

⇨ 4 espaces devront être clairement matérialisés :

La zone de départ matérialisée par des plots : constituer 2, 3 ou 4 équipes de niveau homogène.	**Le parcours** matérialisé par des plots.
Le « pas de tir » : en installer 2, 3 ou 4. Matérialiser des cibles, des postes de tir et disposer deux engins à lancer à chaque poste. Un adulte sera présent pour valider les tirs et replacer les engins de lancer après chaque tir.	**La boucle de pénalité** : un adulte vérifiera que le tour est fait si on rate les deux tirs. La zone circulaire matérialisée par des plots sera placée en face du pas de tir.



⇨ Consignes :

Chaque équipe est constituée de 4 élèves qui passeront 2 fois.
Le premier coureur fait un tour de parcours avant d'arriver au « pas de tir ». Il effectue 2 lancers.
Si un lancer est réussi sur les deux : il continue et passe le relais en tapant la main du camarade qui s'est avancé.
Si les deux lancers sont ratés : il fait un tour de pénalité avant de terminer son tour et de passer le relais.
Deux passages : premier tour avec 2 lancers debout puis deuxième tour avec 2 lancers à genoux ou assis.
Équipe gagnante : lorsque le dernier coureur de l'équipe a terminé son 2e tour.

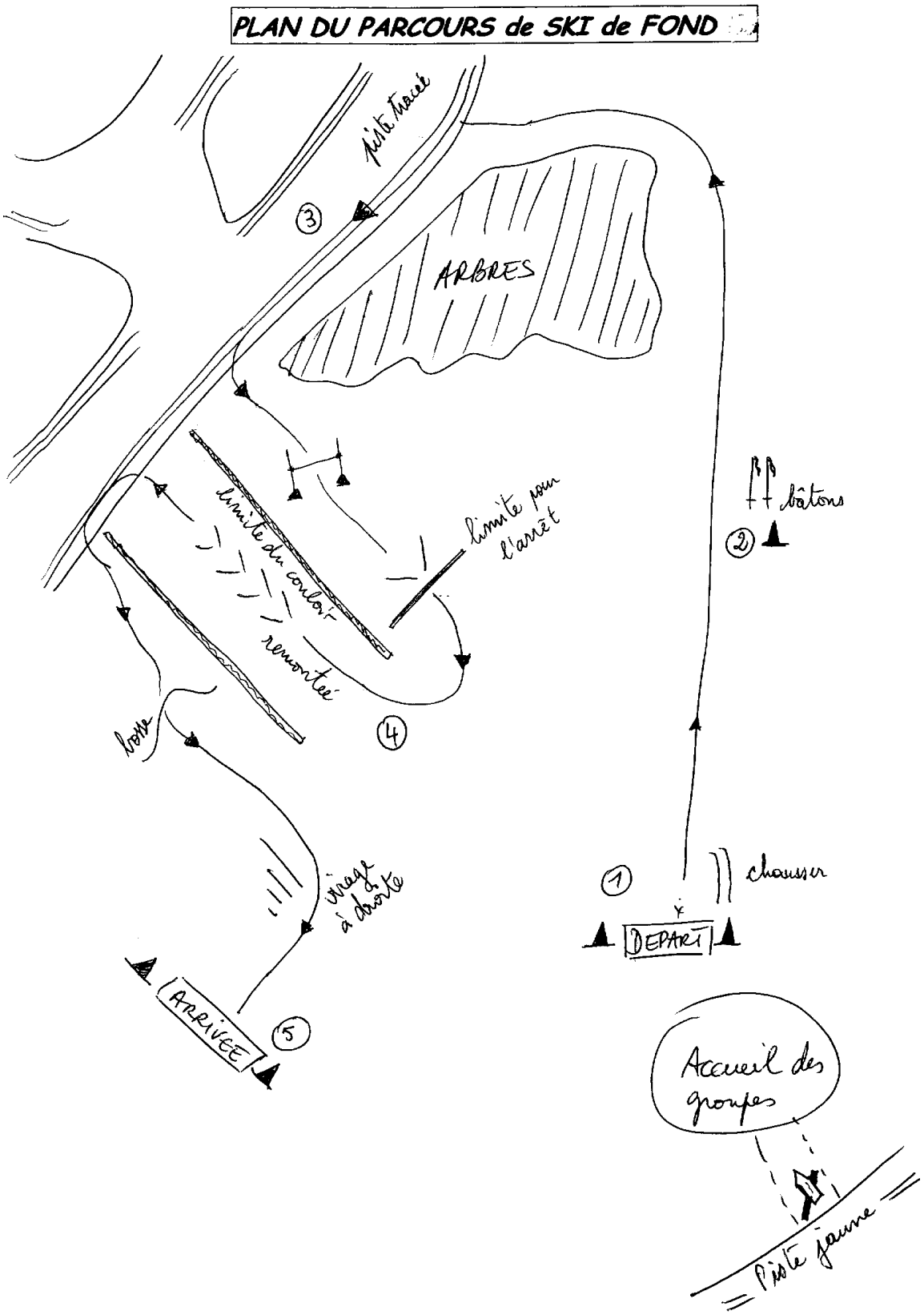
⇨ Remarques :

- Être attentif au temps d'attente des élèves : les parcours courts et à portée de vue sont plus adaptés que des circuits trop longs qui font baisser l'intérêt des élèves.
- Disposer les « pas de tir » près de la zone de départ est aussi plus motivant pour eux.
- Les objets à lancer : attention au vent et aux conditions de neige (les balles de tennis roulent…), les anneaux de lancer conviennent mieux.
- Les passages de relais, une stratégie à trouver ! Se placer judicieusement en fonction des autres relayeurs pour permettre le contact.

3. Le parcours de nordic-cross

Parcours varié assez long et en forme de boucle comprenant des montées, des virages, des arrêts, des descentes…..

Un exemple de mise en œuvre sur le site du Lac Blanc :



⇨ Contenu :

Les élèves s'élancent un par un sur une boucle chronométrée dans laquelle sont intégrés des ateliers techniques :

- chausser ses skis (départ)
- saisir ses bâtons (après 100m) puis petit parcours en vitesse (200m)
- légère descente avec passage sous une porte
- freinage (chasse-neige)
- remontée (canard)
- légère descente avec bosse
- virage à droite et arrivée.

⇨ Déroulement :

A chaque épreuve est attribuée une pénalité en temps qui s'ajoutera au chrono. Le total des temps de la classe divisé par le nombre de participants nous donnera le classement.

⇨ Pénalités :

1- manque ou renverse la porte : 10'
2- enfile mal ses dragonnes : 5'
3- dépasse la limite de freinage : 10'
4- manque ou refuse la bosse : 10'
5- manque son virage (n'arrive pas dans le cône d'arrivée) : 10'