

# CYCLE SPORT SCOLAIRE

Commune de Viuz-en-Sallaz





Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# LE SKI DE FOND





Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# LE PUBLIC

Ecole de Boisinges et Sevraz

- Sexe: Garçons et filles
- Age : 4-6 ans
- Nombre d'élèves : Mme Grillet Ms/Gs 25 (12+13)  
Mme Fontaine Gs 25





Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# LES FINALITES

Faire découvrir et initier au **Ski de fond**

c'est permettre aux élèves

au travers de situations jouées, ludiques et interactives de ...



S'épanouir

De glisser

Découvrir un environnement

Se dépenser

S'engager



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# LES OBJECTIFS

## Moteurs

Porter ses skis seul, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade

Se relever seul avec possibilité d'enlever un ski

Se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées.

Gérer son effort en fonction de la physionomie du parcours

Mettre en œuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités

Changer de direction et s'arrêter dans une zone précise

Réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps (trace directe avec obstacles ou pas tournant ou slalom sur le plat)

Créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant

## Connaissances spécifiques

Porter les protections nécessaires (crème, vêtements, lunettes...)

Le vocabulaire spécifique : les différentes parties d'un ski (spatule, talon, semelle, fixation)

La piste (l'amont, l'aval), les couleurs et niveau de difficultés, lire le plan des pistes

Les règles de sécurité en groupe, donner l'alerte

L'état de la neige (poudreuse, gelée, compacte, lustrée...) et son incidence sur la glisse

## Comportementales

Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)

Aider un camarade pour déchausser.

Accepter la chute et le glissement

Apprécier la qualité du lieu de pratique en respectant son environnement



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# ORGA TEMPORELLE

## LA DUREE

8 séances



## LES DATES

Séance 1 : Mardi 11 Février 14h-15h30

Séance 2 : Vendredi 14 Février 14h-15h30

Séance 3 : Mardi 18 Février 14h-15h30

Séance 4 : Vendredi 21 Février 12h30-14h30

## LES HORAIRES

Créneaux :



14h – 15h30



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# ORGA PEDAGOGIQUE

## LE CYCLE

- 2 séances de 2h ski, sur 4 journée neige (+2 journée raquette luge)
- Site de Plaine-Joux, Les Brasses

## LA SEANCE

- Transport, distribution du matériel, répartition des groupes
- Temps de Pratique : Alternier déplacement et situation pédagogique
- Pause pique-nique ou retour au bus



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# Journée 1

# SEANANCE 1 et 2

**Découverte de l'activité, du matériel et du site**

- Objectifs :**
- **Chausser et déchausser seul**
  - **Se relever seul**
  - **Se déplacer à plat avec aisance**
  - **Se déplacer en montée**
  - **Freiner , s'arrêter**



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# Séance 1

## Groupe 1

**-Prise en main du matériel, apprendre à chausser (15min)**

**- Jeux 1 (25 min) + Apprendre à se relever**

<b>1</b>	<b>NOM DE LA SITUATION:</b> Le grand écart	<b>FORME DE TRAVAIL :</b> Atelier(tâche contrastée)
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</b> <b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b> <u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant <u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution <u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier		
<b>BUT :</b> Sur place effectuer de petits sauts pour écarter les skis en les gardant parallèles, puis revenir dans la position de départ(écart naturel)		<b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> L'écart maxi est matérialisé par les bâtons posés à plat de chaque côté
<b>CONSIGNES :</b> Espacer progressivement l'écart entre les 2 bâtons Varier les appuis(sur l'avant(les orteils), sur l'arrière(le talon), talon soulevé, talon plaqué sur le ski ...) et trouver les réponses efficaces.		<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b> Revenir dans la position de départ
<b>VARIABLES :</b> La pente(montée, plat, descente, dévers ), les sauts(sur place skis parallèles, latéralement skis parallèles, en essuie-glace skis parallèles), le relief		

**- Déplacement (10 min)**

**Jeux 2: 20min**

Déplacement à plat sans bâtons, dans la trace.

**- Déplacement (10 min)**

**Jeux 3 : équilibre en pente (20 min)**

2 appuis

1 appui en alternance

Sortir, puis rentrer le ski de la trace

Un genou sur le ski , puis se relever et changer de genoux. Retour

**- Déplacement (10 min)**



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# Séance 2

## Groupe 1

**-Prise en main du matériel, apprendre à chausser (10min)**

**- Jeux 1 (30 min)**

Apprentissage demi-canard et/ou canard complet

**- Déplacement (10 min)**

**Jeux 2: Demi-chasse neige (20 min)**

Au bord de la trace, matérialiser une zone de prise d'élan, une zone de glisse et la zone de freinage. L'élève ne peut freiner qu'à partir de la zone de freinage. Celui qui s'arrête le plus tôt sans tomber à gagner. Matérialiser la distance du records par un plot

**Jeux 3 : changement de trace (30 min)**

**A plat puis en pente. Le plus de fois possible dans une zone définie. Retour dans la trace.**

**- Déplacement (10 min)**

**- Jeux 3: relais sans bâtons (10 min)**



Commune de  
**Viuz-en-Sallaz**  
74250 - Haute-Savoie

# POUR FINIR

*"Quand tu es arrivé au sommet de la montagne, continue de grimper"  
Proverbe Tibétain*



*"Quand on a marché deux heures dans une montagne, on est plus intelligent"  
Coline Serreau*