

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

- Sexe: Garçons et filles
- Age : 8-11ans





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 :

Séance 2 :

Séance 3 :

Séance 4 :

Séance 5 :

Séance 6 :

Séance 7 :

Séance 8 :

LES HORAIRES

Créneaux :



08h30 – 15h30



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

ORGA PEDAGOGIQUE

LE CYCLE

- 8 séances de 2h, sur 4 journée
- Site de Plaine-Joux, Les Brasses

LES GROUPES

- Groupe 1 Classique ou skating
- Groupe 2 Classique ou skating
- Groupe 3 Skating
- Groupe 4 Skating

LA SEANCE

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



Séance Type

Séance de 2h:

- Equipement + premier déplacement (échauffement) 15 min
- Situation n°1 technique (déplacement à plat ou en montée) 30 min
- Déplacement 20 min
- Situation n°2 Ludique (changement de direction ou descente) 25 min
- Déplacement (retour) 10 min
- Situation n°3 technique ou ludique (relais, défi) 20 min



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 Classique

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

- Jeux 1 (20 min)

1	NOM DE LA SITUATION: Le grand écart	FORME DE TRAVAIL : Atelier(tâche contrastée)
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : Moteurs : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant Connaissances : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution Attitudes : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier		
BUT : Sur place effectuer de petits sauts pour écarter les skis en les gardant parallèles, puis revenir dans la position de départ(écart naturel)		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : L'écart maxi est matérialisé par les bâtons posés à plat de chaque côté
CONSIGNES : 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.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Revenir dans la position de départ
VARIABLES : 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 : équilibre en pente (20 min)

Descente sur 2 appuis

Descente sur 1 appui en alternance

Sortir, puis rentrer le ski dans la trace

Poser genou sur le ski , puis se relever et changer de genou.

Retour en alternatif sans bâtons

Jeux 3: 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

- Déplacement (10 min)

Jeux 4: 20min

Déplacement à plat sans bâtons, dans la trace.

Compter le nombre de propulsion entre les deux repaires. Glisse en double appuis interdite.

- Déplacement (10 min)

- Déchausser REPAS



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

Séance 1

Groupe Skating

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

- **Jeux 1 (20 min)**

2	NOM DE LA SITUATION: La lutte	FORME DE TRAVAIL : Atelier(tâche contrastée)
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <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		
BUT : A l'arrêt, par 2 l'un à côté de l'autre, pour l'attaquant tirer son camarade pour le défenseur résister au déséquilibre		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Distance de sécurité entre les doublettes
CONSIGNES : Sans les 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.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : pour le tireur obliger son camarade à faire un pas pour le défenseur maintenir son équilibre sur place
VARIABLES : pour l'attaquant pousser son camarade pour le défenseur résister au déséquilibre, la position de départ		

- **Déplacement (10 min)**

Jeux 2 : équilibre en pente (20 min) sans bâtons

2 appuis /1 appuis en alternance

Sortir puis rentrer le ski de la trace

Un genoux sur le ski, puis se relever et changer de genoux. Retour en patinage sans bâtons

Jeux 3: 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 gagné. Matérialiser la distance du records par un plot. Si réussite passer au chasse neige complet voir dérapage (même principe sur pente lisse)

- **Déplacement (10 min)**

Jeux 4: 20min

4	NOM DE LA SITUATION: Le caddie	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps <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		
BUT : par 2 : un fait le « moteur » en poussant son camarade, l'autre fait « le gouvernail » en se dirigeant en ligne droite		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Matérialiser le départ et l'arrivée
CONSIGNES : Sans les bâtons Celui placé devant est en position skis parallèles avec le corps tonique et équilibré Celui placé derrière est en position de patinage bras tendus en appui au niveau du dos de son camarade Si possible utiliser un jalon(piquet de slalom) qui relie les 2 camarades		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Pour celui placé devant se diriger en ligne droite Pour celui qui pousse atteindre la ligne d'arrivée
VARIABLES : La pente(montée, plat, descente, dévers), le relief, dans une trace, le « moteur » en demi-pas de patineur.		

- **Déplacement (10 min) Déchausser REPAS**



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

Séance 2

Groupe Classique

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

- Déplacement (20 min)

- Jeux 1 (30 min)

Apprentissage canard en hors piste, par deux.
Un élève fait la trace l'autre marche dedans

- Déplacement (10 min)

Jeux 2 : changement de trace (30 min)

A plat puis en pente. Le plus de fois possible
dans une zone définie.

- Déplacement (10 min)

- Jeux 3: relais sans bâtons (10 min)



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

Séance 2

Groupe skating

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

- Jeux 1 : 30min (sans bâtons)

3	NOM DE LA SITUATION: La trottinette	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...),		
BUT : Se propulser en patinant sur un ski en gardant l'autre dans la trace		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots au départ et à l'arrivée, retour dans une autre trace
CONSIGNES : Prendre de la vitesse pour rester longtemps en équilibre sur le ski dans la trace Changer de pied d'appui		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Réaliser le moins d'appuis possible entre le cône de départ et celui d'arrivée
VARIABLES : La pente(montée, plat, descente, dévers), retirer un ski, le relief, pousser 2 fois avant de glisser sur l'autre ski, la distance		



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

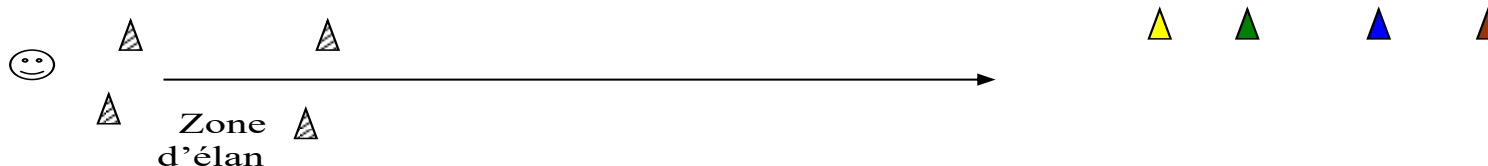
Séance 2 (suite)

Groupe Skating

- Jeux 2 : 30min (sans bâtons)

⇒ Organisation :

- Un plat descendant
- une zone d'élan
- Porte de passage
- Des plots jaunes, verts, bleus , rouges



But pour les élèves :

⇒ Aller le plus loin possible

Règles :

Sans bâton mains dans le dos

Après la zone d'élan réaliser 5 appuis

<u>Pour simplifier</u>	<u>Pour complexifier</u>
Donner des repères sonores : Ralentir / accélérer le tempo et choisir son rythme personnel	Plat et plat montant Suivre un camarade : synchroniser les mouvements

- Déplacement: 20 min
- Jeux 3: Le béret (sans bâtons) 20 min
- Déplacement retour (10 min) Déchausser



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

Journée 2

SEANANCE 3 et 4

Reprise des acquis séance 1 et 2, + changement de direction, et coordination bras jambes

- Objectifs :**
- Changer de direction à plat
 - Changer de direction en descente
 - Virage chasse neige
 - Virage dérapage
 - Virage pas tournant



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

Séance 3

Groupe Classique

- **Chausser et Déplacement (15 min)**
- **Jeux 1 (30 min)**
Parcours sans bâtons sur terrain varié, plat, faible montée, faible descente
- **Déplacement (10 min)**
- **Jeux 2 : Trace directe en traverser (30 min) avec arrêt chasse neige**
- **Déplacement (10 min)**
- **Jeux 3: Epervier à plat, sans bâtons 15min**
- **Retour, déchausser 10min**
- **Repas**



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

Séance 3

Groupe skating

- **Chausser et Déplacement (15 min)**

- **Jeux 1 (30 min) Le 8**

- Dessiner un ou deux 8 sur le plat avec des plots et faire circuler les élèves dans le huit, sans bâtons.
- Possibilité d'organiser des poursuite dans le huit.

- **Déplacement (10 min)**

Jeux 2 : (30min) Travail en montée sur le 2 temps (pas de montée) , deux poussées de jambe pour une poussée simultanée des bras. Les bâtons se plantent au moment où on pose le ski. Travaillé les deux côtés, planté ski gauche et planté ski droit

- **Déplacement (10 min)**

- **Jeux 3: Epervier à plat, sans bâtons (15min)**

- **Retour, déchausser (10min)**
- **Repas**



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

Séance 4

Groupe classique

- **Chausser et Déplacement (15 min)**

- **Jeux 1 (30 min) Travail des bras**

Poussée simultanée, poussée alternée, sur zone définie. Puis sous forme de course en relais

- **Déplacement (10 min)**

Jeux 2 : Epervier à plat, sans bâtons 15min

- **Déplacement (10 min)**

- **Jeux 3: Slalom 30min**

- **Retour, déchausser 10min**

- **Repas**



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

Séance 4

Groupe skating

- Chausser et Déplacement (15 min)

- Jeux 1 (30 min) Travail sur coordination de 1 temps.

Sans bâtons, taper dans les mains à chaque regroupements des pieds

Puis avec bâtons « regroupe plante » La poussée simultanée des bâtons intervient avant la pause du ski

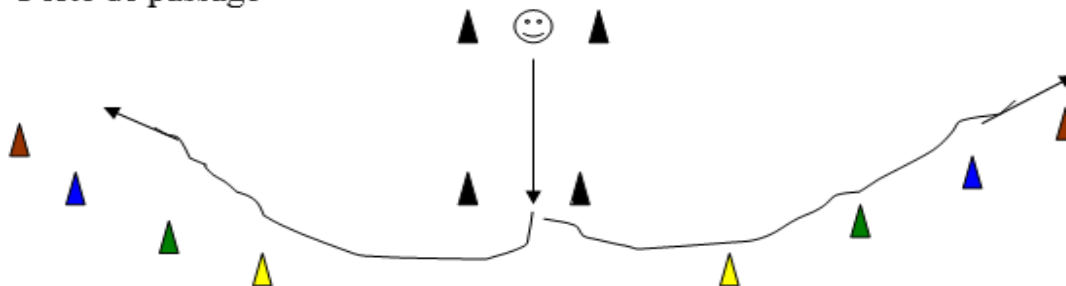
- Déplacement (10 min)

- Jeux 2 : (20min)

Pas tournant



- Un terrain en pente douce terminé par une remontée à gauche ou à droite
- Des plots jaunes, verts, bleus, rouges
- Porte de départ
- Porte de passage



But pour les élèves :

⇒ Descendre en ligne droite jusqu'à la porte

⇒ Remonter jusqu'au plot jaune ou vert ou (...) sans reprendre le pas normal

⇒ Annoncer le côté et la couleur avant de s'engager après quelques essais

- Déplacement (10 min)

- Jeux 3: (30min) Slalom)

- Retour, déchausser (10min)

- Repas



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

Journée 3

SEANANCE 5 et 6

Reprise des acquis séance 1 à 4, à prioriser selon la progression

- Objectifs :**
- Déplacement à plat
 - Déplacement en montée
 - Déplacement en descente
 - Freinage
 - Changement de direction



Séance Type

Séance de 2h:

- Equipement + premier déplacement (échauffement) 15 min
- Situation n°1 technique (déplacement à plat ou en montée) 30 min
- Déplacement 20 min
- Situation n°2 Ludique (changement de direction ou descente) 25 min
- Déplacement (retour) 10 min
- Situation n°3 technique ou ludique (relais, défi) 20 min



SEANCE 7

Evaluation

- Tenue et gestion du matériel
- Déplacement à plat
- Déplacement en montée
- Déplacement en descente
- Freinage
- Changement de direction



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

Journée 4

SEANCE 8

-Initiation au Biathlon, randonnée



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*