

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 26 (16+10)
Mme Fontaine Gs 26





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

4 séances



LES DATES

Séance 1 : Mardi 26 Janvier 14h-15h30

Séance 2 : Vendredi 29 Janvier 14h-15h30

Séance 3 : Mardi 02 Février 14h-15h30

Séance 4 : Vendredi 05 Février 12h30-14h30

LES HORAIRES

Créneaux :



14h – 15h30



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

ORGA PEDAGOGIQUE

LE CYCLE

- 2 séances de 1h30 ski
- 2 séances de 1h30 raquettes
- 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

SKI DE FOND

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

1 Groupe

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

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

1	NOM DE LA SITUATION: Le grand écart	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 : 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: 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

RAQUETTES A NEIGE

SEANANCE 1 et 2

Découverte de l'activité, du matériel et du site

- Objectifs :**
- **Chausser et déchausser ses raquettes**
 - **Se relever seul**
 - **Se déplacer avec aisance sur tous les reliefs**
 - **Courir avec ses raquettes**
 - **S'orienter**



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

Séance 1

Raquettes

Situation 1: -Prise en main du matériel, apprendre à se déplacer et à se relever (15min)

Jeux possible: -De bas en haut

Comment? Bouger toutes les parties du corps, en partant des pieds jusqu'à la tête. Travail des chevilles sur place, soulever les talons en alternance (sur une jambe et réaliser des cercles avec le pied droit, respectivement le pied gauche), fléchir les genoux et effectuer des rotations, idem avec les hanches (autre possibilité: faire des huit), soulever et relâcher les épaules, hocher de la tête en signe d'acquiescement, puis de refus, pencher lentement la tête en avant, puis en arrière.
Objectifs: Mobiliser tout le corps, s'échauffer, s'habituer au matériel, s'équilibrer

Situation 2: - Parcours lié à l'histoire de Vania: suivre le parcours balisé en suivant le récit de l'histoire (15 min)

Situation 3: - Suivre la trace: (20min) Les enfants apprennent à suivre avec précision les traces du camarade précédent. Dessiner une figure, écrire un nom ou imprimer différentes traces (longs pas, déplacement latéral, Charlie Chaplin, etc.) dans la neige. Les autres élèves du groupe empruntent les mêmes traces de manière à ne laisser qu'une série d'empreintes. Toute la classe se déplace d'une œuvre à l'autre. Qui est capable de reconnaître les dessins ou de lire les noms?

Objectifs: se repérer dans l'espace, s'équilibrer

Variante : réaliser une figure, un dessin en groupe.

Situation 4: Itinérance du retour: (15 min) Objectifs: se déplacer, s'équilibrer, endurance

Situation 5: - La Lutte: (20min) Deux élèves appuient un pied l'un contre l'autre sur le côté de la raquette. Ils se tiennent par la main et essaient de se déséquilibrer mutuellement (en poussant ou tirant). Changer de main.

Objectifs: Equilibre, force, ludique

Situation 6: Déchausser , ranger le matériel (5min)



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

Séance 2

Raquette

Situation 1: -Prise en main du matériel, apprendre à se déplacer et à se relever (10min)

Jeux possible: -De bas en haut : Bouger toutes les parties du corps, en partant des pieds jusqu'à la tête. Travail des chevilles sur place, soulever les talons en alternance (sur une jambe et réaliser des cercles avec le pied droit, respectivement le pied gauche), fléchir les genoux et effectuer des rotations, idem avec les hanches (autre possibilité: faire des huit), soulever et relâcher les épaules, hocher de la tête en signe d'acquiescement, puis de refus, pencher lentement la tête en avant, puis en arrière.
Objectifs: Mobiliser tout le corps, s'échauffer, s'habituer au matériel, s'équilibrer

Situation 2: (20min) -La Chenille: Tous les élèves forment une longue chenille dont ils occupent tour à tour la tête. Le Premier élève s'arrête se décale de la chenille et se laisse doubler pour se replacer en queue de groupe. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale.
Objectifs: Se déplacer, Endurance, variation du rythme.

Situation 3: *Jeux d'observations (20 min):*

L'oeil du faucon :Le responsable attribue un thème au groupe. Un exemple: qui voit le premier un oiseau ou une fontaine? L'élève le plus rapide propose à son tour un nouveau sujet de recherche. Objectifs: Capacité d'observation, apprécier la nature environnante.

Au contact: Tous les joueurs sont en mouvement. A un ordre donné par le responsable, par exemple «toucher une pive», ils doivent trouver au plus vite l'objet en question et le toucher. Autres suggestions d'objets: clôture, fontaine, quelque chose de mou, un type d'arbre, etc. Objectifs: Capacités d'observation et de réaction.



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

Séance 2

Raquette

Situation 4: *Déplacement du retour (20 min): Suivre la trace:* Le responsable ou un élève imprime des traces différentes dans la neige: longs pas, déplacement latéral, Charlie Chaplin, etc. Les autres empruntent les mêmes traces de manière à ne laisser qu'une série d'empreintes. Objectifs: S'équilibrer, Déplacement précis, observer, susciter l'imagination.

Situation 5: *Course de relais (15 min)* Par équipe de 5 courir jusqu'au plot puis revenir pour taper dans la main de son coéquipier. Objectifs: s'équilibrer, courir avec ses raquettes

Situation 6: Déchausser , ranger le matériel (5min)



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*