

**RESSOURCES SKI DE FOND-SKATING**  
(Savoir adapter ses déplacements à des environnements variés)

**Ce document est une présentation d'étapes permettant la progression en skating.**

Il a pour objectif d'accompagner et de former l'enseignant qui encadre un cycle EPS ski de fond-skating.

Ce document a été réalisé grâce aux dossiers ressources réalisés par Yannick Mouthon et l'équipe EPS de la DSDEN de Haute-Savoie.

Les dossiers complets sont consultables en ligne ici :

<https://portail-ressources-education-dsden74.web.ac-grenoble.fr/eps-activites-de-roule-et-de-glisse/savoir-skier-nordique>

Nous remercions sincèrement les auteurs.

---

## Niveau 1 – Découvrir et progresser en skating

→ La plupart des exercices se réaliseront sans les bâtons

---

- **Pour l'échauffement et travailler les appuis :**

Situations :

[Ancrage , le grand écart et la lutte](#)

[Apprendre à se relever](#)

- **Parcours aménagé diagnostic :**

En début de cycle : le [parcours nordique](#)

En milieu de cycle : [Situation de référence niveau 1](#) pour évaluer le niveau d'acquisition, mesurer les progrès et fixer les prochains objectifs

- **Repères pour réaliser une évaluation diagnostic :**

Sans bâtons : [Les difficultés rencontrées, obstacles à surmonter](#)

- **Pour travailler les appuis « ancrage » et le transfert du poids du corps :**

Situations :

[-Le caddie](#) pour ancrer le ski dans la neige

[-Jeu du 1,2,3 soleil](#)

[-Les 5 appuis](#) pour créer de la vitesse et ensuite augmenter la phase de glissement

[-Les navettes](#) pour skier vite et permettre l'émergence d'une coordination adaptée

-Jeu avec un ballon type passe à 10 en simplifiant les règles (4 passes de suites, puis 5, etc... obligation de se déplacer avec le ballon avant une passe....)

- **Pour travailler le freinage et le changement de direction**

Situations :

[Le freinage glissé](#) pour apprendre à faire déraper ses skis en chasse neige et freiner

[Le slalom](#) pour apprendre à changer de direction et l'équilibre

---

## Niveau 2 - Progresser en skating

→ Clés de progression :

- Le transfert du centre de gravité d'un appui à l'autre
  - La coordination entre la propulsion par le haut du corps (batons) avec la propulsion par le bas du corps
- 

- **Repères pour réaliser une évaluation diagnostic :**

Avec bâtons : [Les difficultés rencontrées, obstacles à surmonter](#)

[Situation de référence](#)

- **Pour travailler le transfert du centre de gravité**

[Le centre de gravité](#)

- **Pour travailler la coordination avec les bras :**

[La dissociation](#) pour dissocier le haut et le bas du corps

[Le pas de patineur 2 temps](#) Pour coordonner les appuis des jambes et la poussée sur les bâtons

---

## Pour varier les situations d'apprentissage

- S'inspirer des jeux de cours de récréation en les aménageant (passe à 10, épervier, bérets, chameau-chamois...)
- Jouer au handball ski
- Jeux de vitesse (voir le guide du critérium nordique 74 Nordic-UNSS-UGSEL)
- Situation biathlon avec l'ESF ou l'ESI

Conseil : Utiliser les « espaces pédagogiques »\*, pour mettre en place plusieurs ateliers dans le champ de vision de l'enseignant. Cela permet de voir évoluer un grand nombre d'élève en même temps.

\*une zone de piste spécialement damée pour être large et de pentes variées, mis en place dans la plupart des domaines de ski de fond

Ne pas oublier : notions d'[apprendre à porter secours](#) (vidéo version longue) sur les pistes de ski de fond. ([Vidéo version courte](#))

Cédric Amiot, UGSEL Haute-Savoie