



# CRITERIUM NORDIQUE SCOLAIRE

## FICHES PEDAGOGIQUES

### PRESENTATION GENERALE

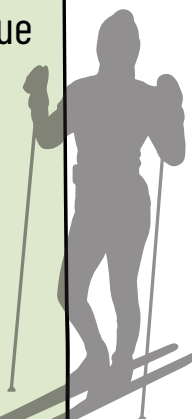
Fonctionnement :

Un ensemble d'ateliers de glisse nordique sont répartis sur le plateau pédagogique et ses abords.

Les élèves se déplacent sur les ateliers en groupe avec un enseignant et pratiquent autant de fois qu'ils le souhaitent.

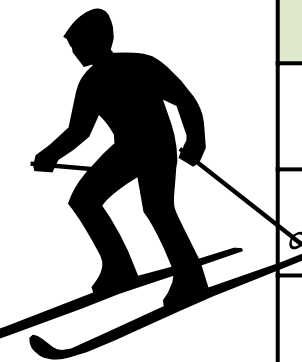
Une feuille de route sera remise aux élèves pour validation des ateliers par les enseignants responsables.

L'encadrement des ateliers est assuré par :



<p><b>Enseignants d' EPS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jeux de vitesse</li> <li>• Boarder nordic Cross</li> <li>• Handball ski</li> <li>• Défi montée</li> <li>• Ski orientation</li> <li>• Creux et bosses</li> <li>• Slalom Parallèle</li> <li>• Hectomètre lancé</li> <li>• Handiski</li> </ul>	<p><b>voir inscription et descriptif des ateliers pages suivantes</b></p>
<p><b>BE</b> <b>Moniteurs fédéraux</b> <b>Comité Mont Blanc</b></p>	<p>Saut Biathlon</p>	
<p><b>PISTEUR</b></p>	<p>DVA</p>	

## ATELIER BORDER NORDIC CROSS



Postes	Rôle	Nombre
Départ	(gestion flux, départ)	1
Chronométrage	non	0
Arrivée	aire de sécurité validation atelier	1 (avec marqueur)

**ENCADREMENT** Enseignants EPS

**AMENAGEMENT MATERIEL**

- Plots départ et arrivée
- Filets et marquage au sol
- De quoi chronométrer (tablette, chrono, crayons, papier)
- Eventuellement 2 talkies pour coordonner le départ et l'arrivée (ou SIFFLET ou BRAS LEVE)

**ACCES SECURITE** Bien matérialiser le départ et l'arrivée

**INSTALLATION**

Le circuit sera pré-tracé. Il faudra le matérialiser en installant des plots et des filets.  
Peut-être aussi façonner à la pelle à neige les virages relevés.

**BUT**

Rejoindre le plus rapidement possible l'arrivée en suivant le parcours imposé sans chuter.

Départ par groupe de 3 à 4 de la même équipe pour le défi par équipe

- Essayer de glisser en permanence (pas de freinage)
- Utiliser les bâtons lorsque le terrain le permet (ligne droite...)
- Bien aborder les changements de parcours (bosses, virages...): petits appuis rythmés, rôle équilibrateur des bras

**SECURITE :**

**Attendre le signal avant de partir**

**Dégager l'arrivée une fois la ligne franchie**

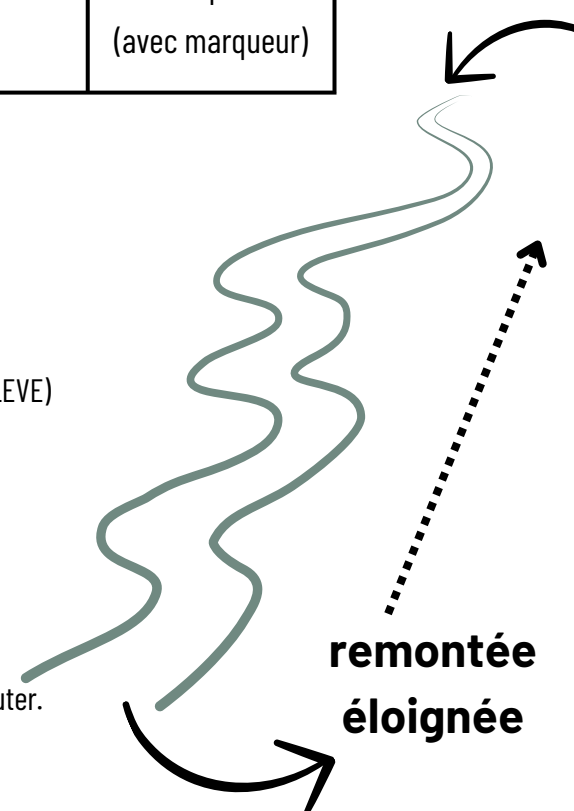
**Enlever les dragonnes**

**CRITERES DE REUSSITE**

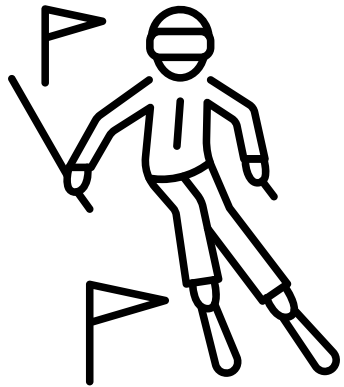
Pas de chute - Volonté d'aller vite - Ski rythmé

**VARIANTES** - Course 1 contre 1 en poursuite ou en patrouille à 2, 3 ou 4 suivant la largeur du parcours

- Varier les obstacles : passer dessous, passage obligatoire, bosse...



# ATELIER SLALOM PARALLELE



Postes	Rôle	Nombre
<b>Départ</b>	(gestion flux, départ)	1
<b>Chronométrage</b>	aucun	0
<b>Arrivée</b>	aire de sécurité validation atelier	1 (marqueur)

**ENCADREMENT** : Maintenir le parcours en état

**AMENAGEMENT MATERIEL**

- Portes départ et arrivée
- Filets et marquage au sol

**ACCES SECURITE**

Bien matérialiser :

- le départ et l'arrivée
- l'itinéraire de remontée

**INSTALLATION**

2 tracés avec le même nombre de portes

**BUT**

Rejoindre le plus rapidement possible l'arrivée en franchissant les portes

**CONSIGNES**

- Essayer de glisser en permanence (pas de freinage brutal)
- Panacher entre chasse neige léger et pas tournants
- Position Flex sur les skis

**SECURITE**

**Enlever les dragonnes**

Attendre le signal avant de partir

Dégager l'arrivée une fois la ligne franchie

**CRITERES DE REUSSITE**

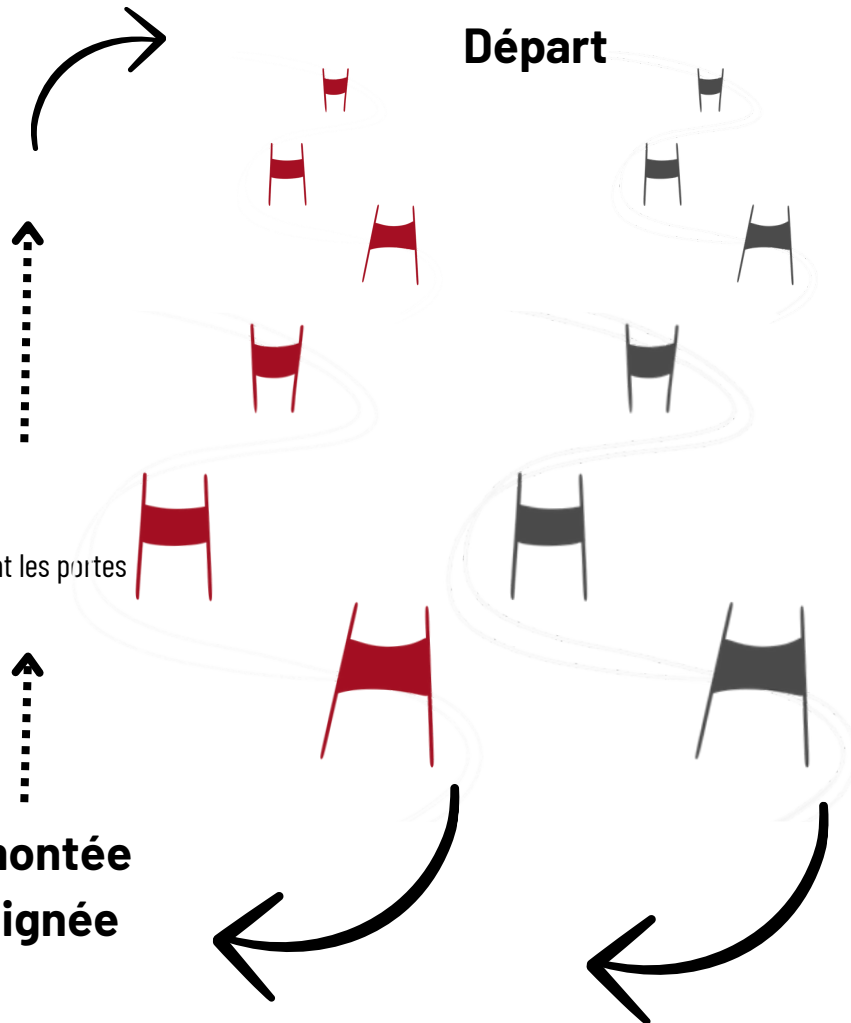
Pas de chute

Toutes les portes sont franchies

**VARIANTES**

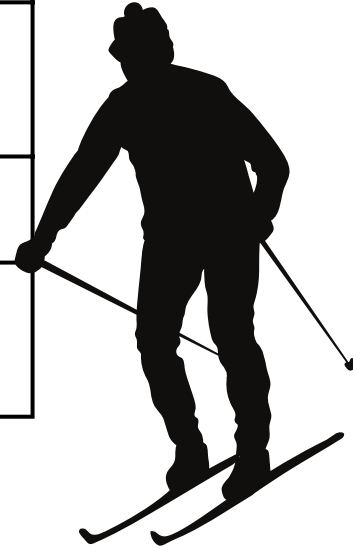
**Abaisser le départ sur la zone plus basse donc plus plate...**

Augmenter la vitesse de départ avec "Poursuite" (départ décalé)



# ATELIER CREUX ET BOSSES

Postes	Rôle	Nombre
Départ	(gestion flux, départ)	1 (Marqueur)
Chronométrage	aucun	0
Arrivée	aire de sécurité validation atelier	0



## ENCADREMENT : Aménager les bosses

### AMENAGEMENT MATERIEL

- Portes départ et arrivée
- Filets et marquage au sol

### ACCES SECURITE

Bien matérialiser :

- le départ et l'arrivée
- le sommet des bosses
- l'itinéraire de remontée

### INSTALLATION

#### BUT

Rejoindre le plus rapidement possible l'arrivée en franchissant le parcours

#### CONSIGNES

- Essayer de glisser en permanence
- Se fléchir sur le sommet de la bosse/se grandir dans le creux
- Impulser après le sommet de la bosse

#### SECURITE

**Enlever les dragonnes**

**Attendre le signal avant de partir - en circuit fermé - plusieurs passages**

**Dégager l'arrivée une fois la ligne franchie**

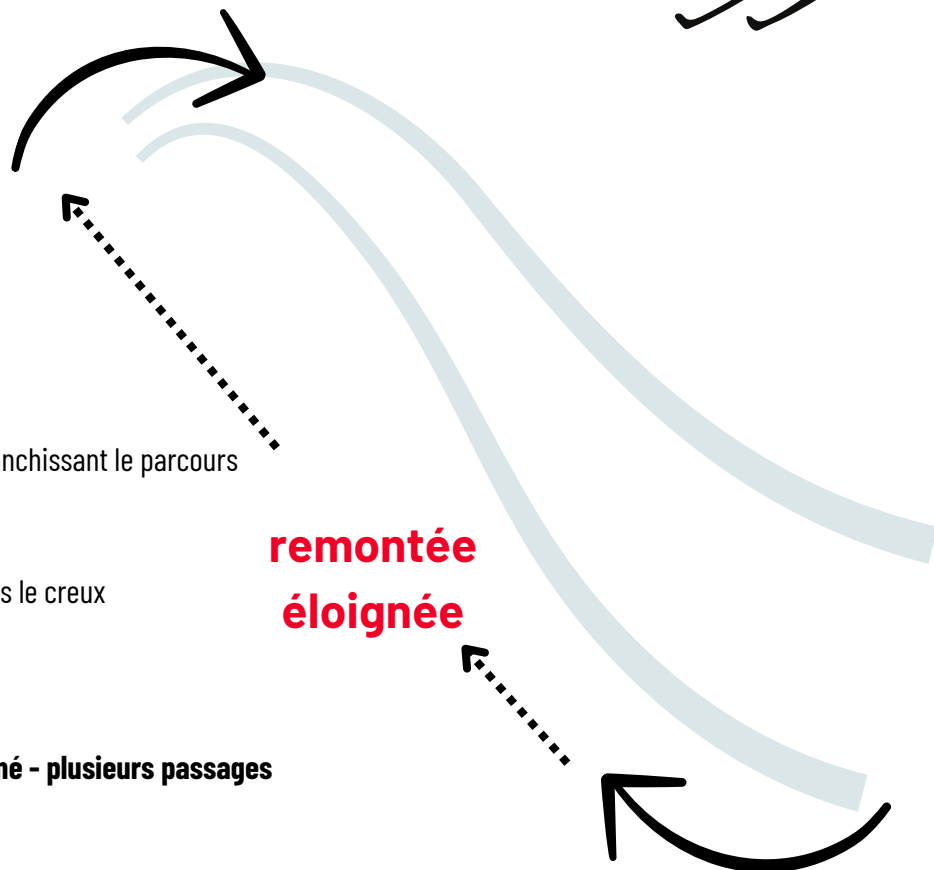
#### CRITERES DE REUSSITE

Pas de chute

Toutes les portes sont franchies

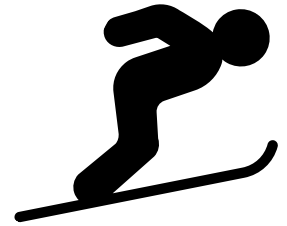
#### VARIANTES

Augmenter la vitesse de départ Poursuite  
ou en groupe



# ATELIER SAUT

Postes	Rôle	Nombre
Départ	aucun	0
Tremplin	remanier l'angle à la pelle	1
Arrivée	gestion du flux, sécurité validation atelier	1



**ENCADREMENT** Personne qualifiée

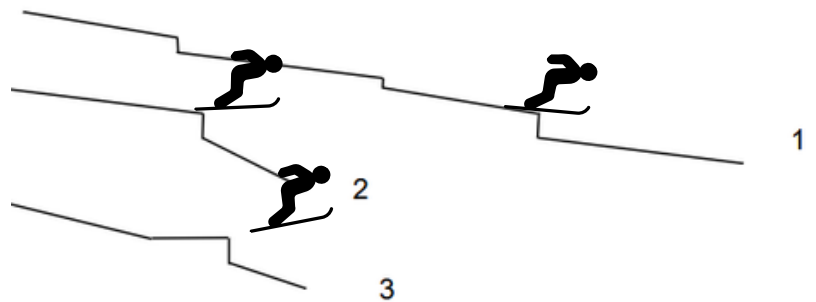
**AMENAGEMENT MATERIEL**

- cônes départ et réception
- Filets et - Sapinettes

**ACCES et SECURITE Réception en pente !**

Aire de dégagement suffisante

- Matérialiser : 3 zones d'apprentissages de niveau de difficulté différents **jouer sur le nez des tremplins**
- **1 en escalier / 2 en pente / 3 droit**



**IBUT** Glisser dans la pente, sauter et se réceptionner

**CONSIGNES :**

- Choisir son tremplin - - Se laisser glisser
- Sur la bosse : pousser rapidement sur ses 2 jambes
- Après la bosse : atterrissage pieds décalés (télémark)

**SECURITE**

**Démarrer par une vitesse faible**

**Enlever les dragonnes**

**Attendre le signal avant de partir**

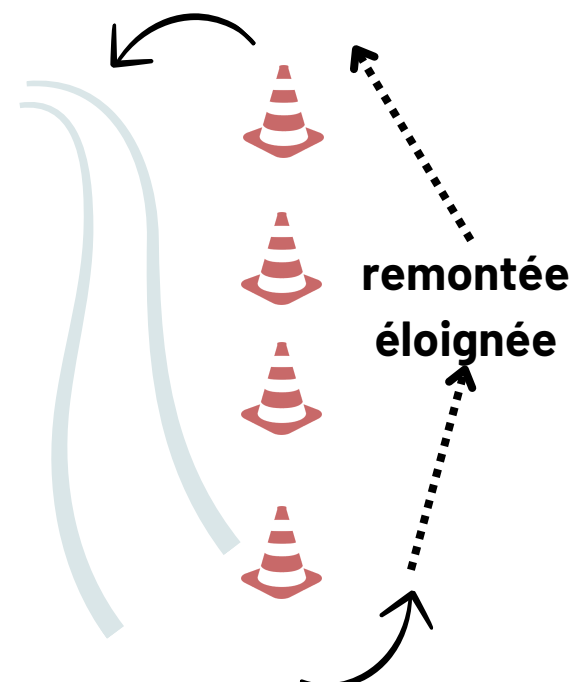
**Dégager l'arrivée une fois la ligne franchie**

**CRITERES DE REUSSITE**

- Passer les bosses sans chute
- Pousser sur ses jambes et volonté de décoller
- Réception télémark

**VARIANTES**

- Varié la vitesse de départ
- Travail des bras



# ATELIER HECTOMETRE LANCE



Postes	Rôle	Nombre
Départ	aucun	0
Pistolet radar	FLASHER la zone	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	1

## AMENAGEMENT MATERIEL -

plots et radar

## ACCES et SECURITE

Bien matérialiser : 3 départs différents

- La zone de radar
- La zone de freinage
- L'itinéraire de remontée

## BUT

Atteindre la plus grande vitesse possible

## CONSIGNES

- Choisir son départ
- Patiner 20 m puis position de recherche de vitesse, skis à plat
- Une fois passée la zone radar, je me redresse et freine

## SECURITE

Démarrer par un départ facile

**Enlever les dragonnes**

**Attendre le signal avant de partir**

**Dégager l'arrivée une fois la ligne franchie**

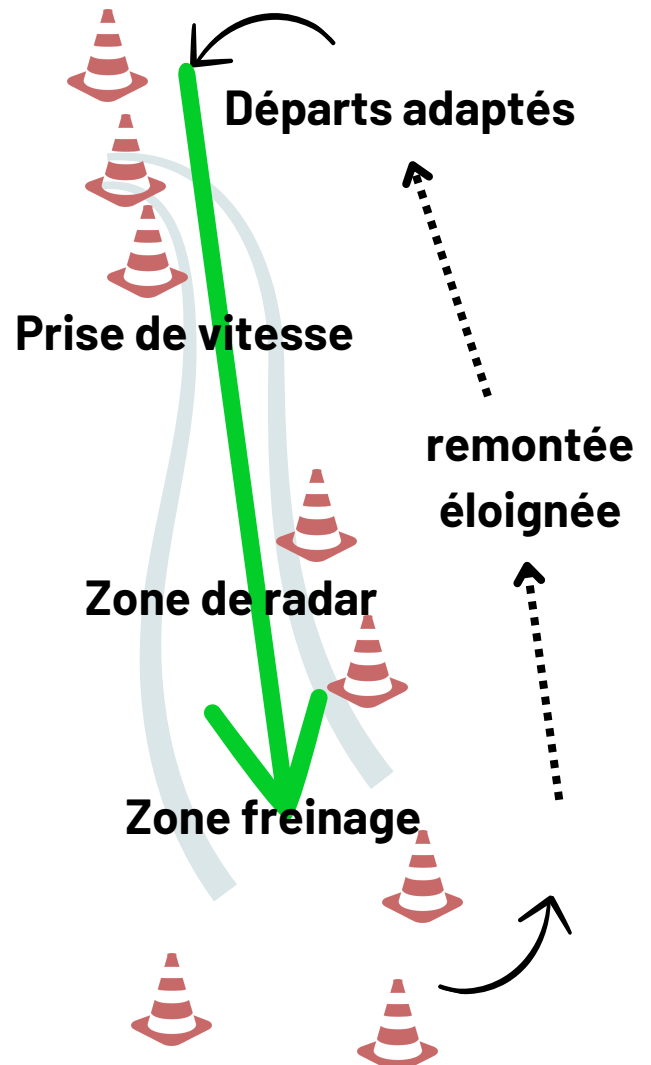
## CRITERES DE REUSSITE

Prise d'élan et position de recherche de vitesse

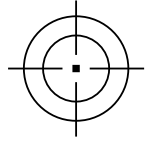
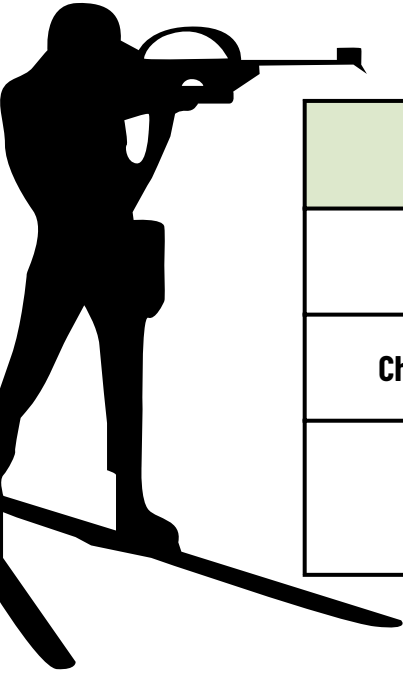
Ski à plat

## VARIANTES

Augmenter la hauteur de départ - Duel



# ATELIER BIATHLON LASER



Postes	Rôle	Nombre
ESF/ MF	gestion cible	1
Chronométrage	aucun	1
Arrivée	gestion du matériel validation atelier	

## AMENAGEMENT MATERIEL

- Cibles, tapis cônes ou fanions

## ACCES et SECURITE

- Délimite 3 espaces

- zone de tir
- tour de pénalité
- zone d'attente élève
- **personne derrière les cibles**

**BUT** : blanchir les cibles avec le moins de tir

## CONSIGNES :

bien se positionner couché ; poser les genoux sur

le tapis en premier , bâtons derrière sur les

mollets. Crosse sur la joue

Aligner les éléments de visée

Au moment de la visée finale, bloquer sa respiration.

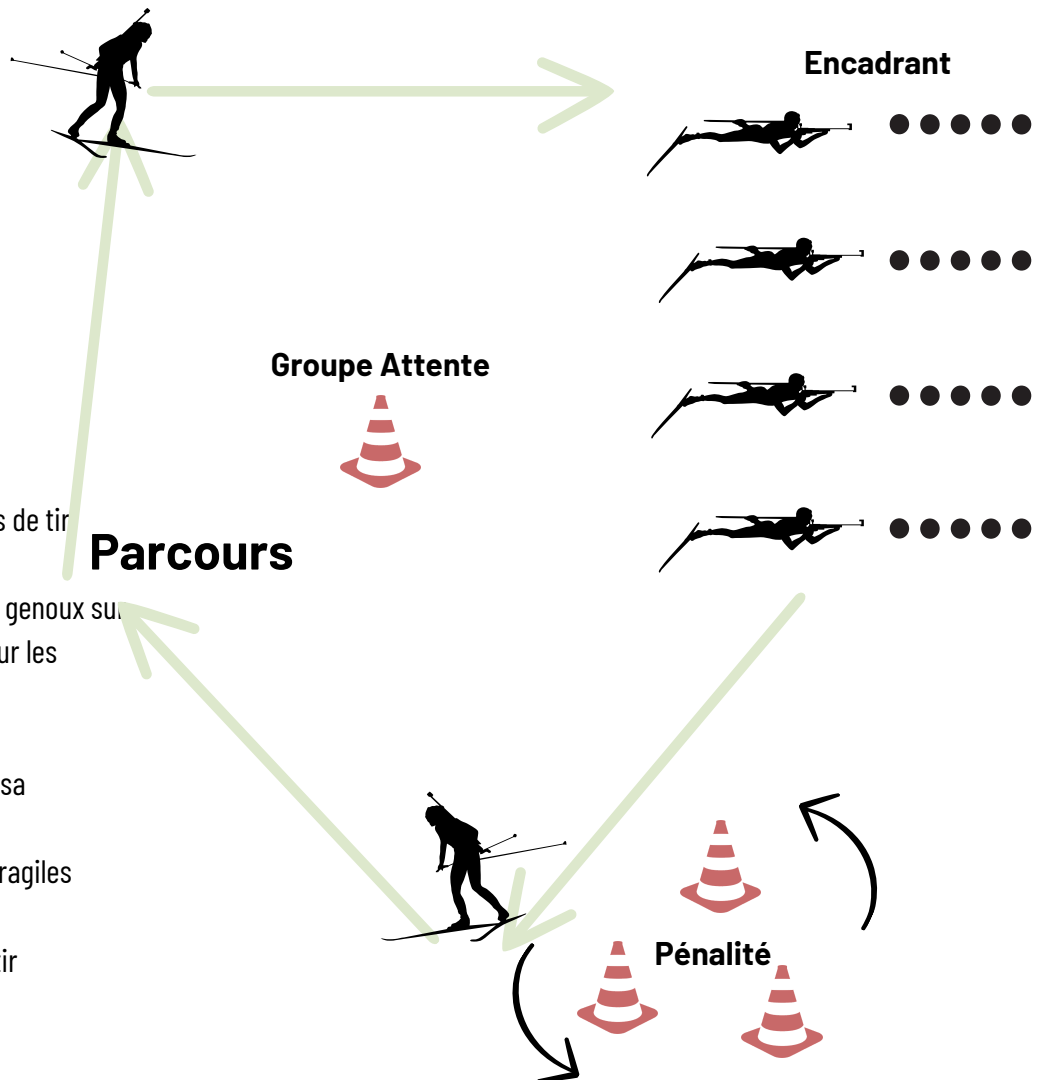
Pas de chocs sur les carabines laser fragiles

## CRITERES DE REUSSITE :

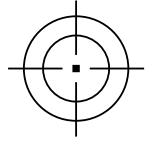
nombre de cibles touchées / nbre de tir

**VARIANTE** : en patrouille, en relais

allier ski et tir



# ATELIER PISTOLET LASER



Postes	Rôle	Nombre
EPS	gestion cible	1
Chronométrage	aucun	1
Arrivée	gestion du matériel validation atelier	



## AMENAGEMENT MATERIEL

- Cibles, tables c,ônes ou fanions

## ACCES et SECURITE

- Délimite 3 espaces

- zone de tir
- tour de pénalité
- zone d'attente élève
- **personne derrière les cibles**

**BUT** : blanchir (verdir) les cibles avec le moins de temps possible ; 50" à partir de la première cible qui passe au vert

## CONSIGNES :

bien se positionner à l'AMBLE (inverse du tir debout en biathlon)

## TIR BRAS TENDU à 1 SEULE MAIN

Aligner les éléments de visée

Au moment de la visée finale, bloquer sa respiration.

Pas de chocs sur les pistolets à poser sur la valisette

**recharger pistolet vers la table ( contact)**

**pas de tir en rafale à deux mains**

## CRITERES DE REUSSITE :

nombre de cibles touchées / nbre de tir

**VARIANTE** : en patrouille ; à chaque tour, 1 seul tir en relais ; un tour ; 1 tir

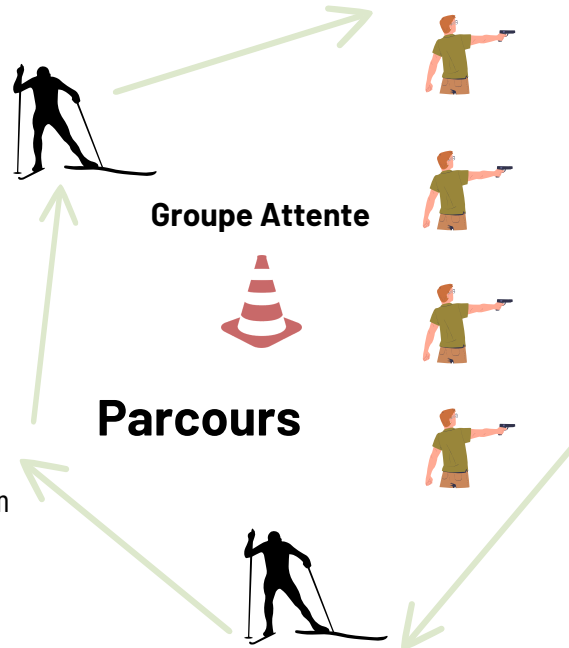
## Encadrant

● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ●



**Le temps de tir sur la cible est de 50 secondes à compter du premier impact laser sur la cible**



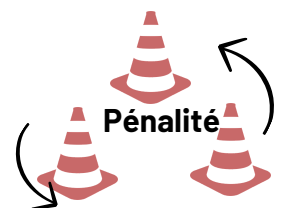
Au bout de 40 secondes, clignotement lent 5 secondes, de la première diode LED à gauche

A 45 secondes, elle se met à clignoter rapidement.

A 50 secondes, toutes les diodes LED clignotent 5 secondes.



Toutes les diodes clignotent également si **la zone-touchée** est atteinte **5 fois**.



**Pénalité**

# ATELIER DEFI 10 SEC



Postes	Rôle	Nombre
Départ	1 chrono - 1 sifflet	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	1

## AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes ou fanions
- Ruban mètre - chronomètre - sifflet

## ACCES SECURITE

- Bien délimiter la zone d'évolution
- 2 couloirs de sprint de part et d'autre de la ligne de fanions
- prévoir une zone de décélération

## INSTALLATION

Distance 1er plot 28m - entre plots 2.80m  
28m - 30.80 - 33.60 - 36.40 - 39.20 - 42 - 44.80 - 47.60 - 50.4 -  
53.2 - 56 - 58.80m

**BUT :** Atteindre le fanion le plus éloigné possible en 10 secondes départ arrêté. **Le fanion atteint indique la vitesse réalisée en km/h. 1 plot = 10 km/h ; 2 plots 11 km/h ; 3 plots**

**12km/h**

## CONSIGNES

- Au coup de sifflet, skier le plus vite possible au second coup de sifflet (10 s)
- un observateur indique la borne km/h atteinte.
- Vitesse de réaction au signal
- Position permettant de produire du déplacement en départ arrêté : bâtons plantés vers l'arrière, skis en V, jambes fléchies

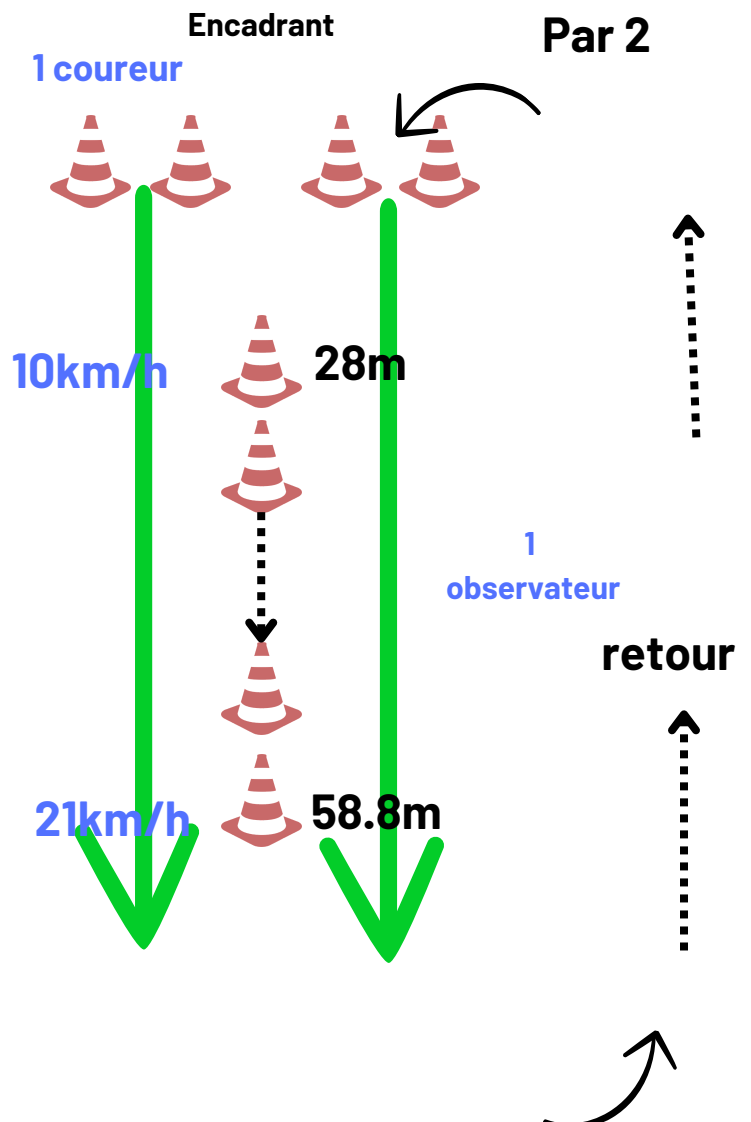
- Premiers mouvements très rythmés : accélérer retour des bras

**SECURITE** Bien serrer les dragonnes

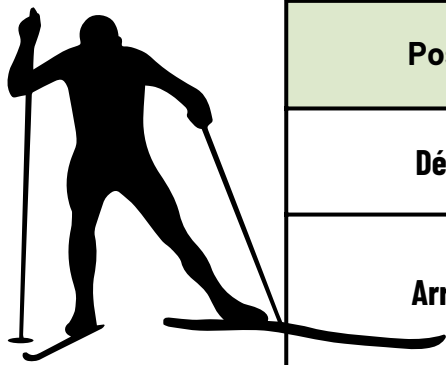
## CRITERES DE REUSSITE

Engagement - Amélioration du résultat

VARIANTES - départ en 1 contre 1



## ATELIER DEFI - Usain BOLT 40m



Postes	Rôle	Nombre
Départ	1 chrono - 1 sifflet	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	1

### AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes ou fanions
- Ruban mètre ou décamètre
- chronomètre - sifflet

### ACCES SECURITE

- **Bien délimiter la zone d'évolution**
- **2 couloirs de sprint de part et d'autre d'une ligne de fanions**
- **prévoir une zone de décélération**

### BUT

Sur 40 m départ arrêté, rivaliser avec les 4"64 d'Usain Bolt

### CONSIGNES :

- Au coup de sifflet, skier le plus vite possible sur 40 mètres, compare ton temps avec celui d'U. Bolt
- Vitesse de réaction au signal
- Position permettant de produire du déplacement en départ arrêté :

bâtons plantés vers l'arrière, skis en V, jambes flex

- Premiers mouvements très rythmés : accélérer retour des bras

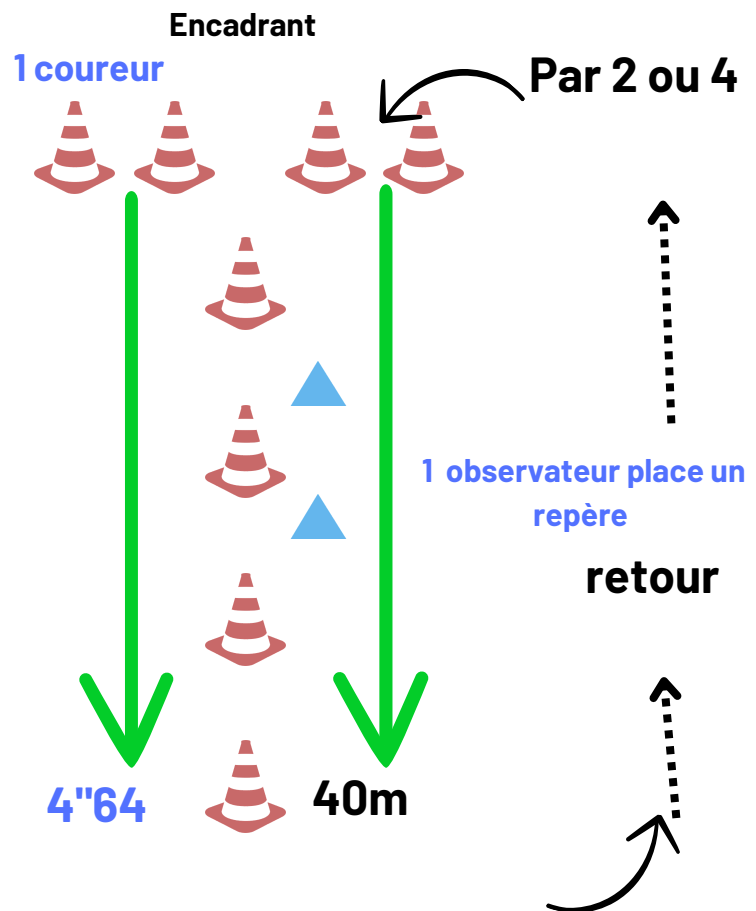
### SECURITE

**Bien serrer les dragonnes**

### CRITERES DE REUSSITE

Engagement

Amélioration du résultat , mettre des petits plots repères



# ATELIER Course à la RENCONTRE

Postes	Rôle	Nombre
Départ	1 sifflet	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	

## AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes ou fanions
- Ruban mètre ou décimètre
- sifflet

## ACCES SECURITE

- **Bien délimiter la zone d'évolution**
- **2 couloirs de sprint de 20m**

## BUT

Au signal, les deux coureurs partent face à face (distant de 40m), le vainqueur est celui qui le premier franchit la ligne médiane.

## CONSIGNES

- Vitesse de réaction au signal
- Position permettant de produire du déplacement en départ arrêté :

**bâtons plantés vers l'arrière, skis en V, jambes flex**

- Premiers mouvements très rythmés : accélérer retour des bras
- Couper la ligne d'arrivée avec les pieds (jeter le ski avant-fente avant)

## SECURITE

**Bien serrer les dragonnes**

## CRITERES DE REUSSITE

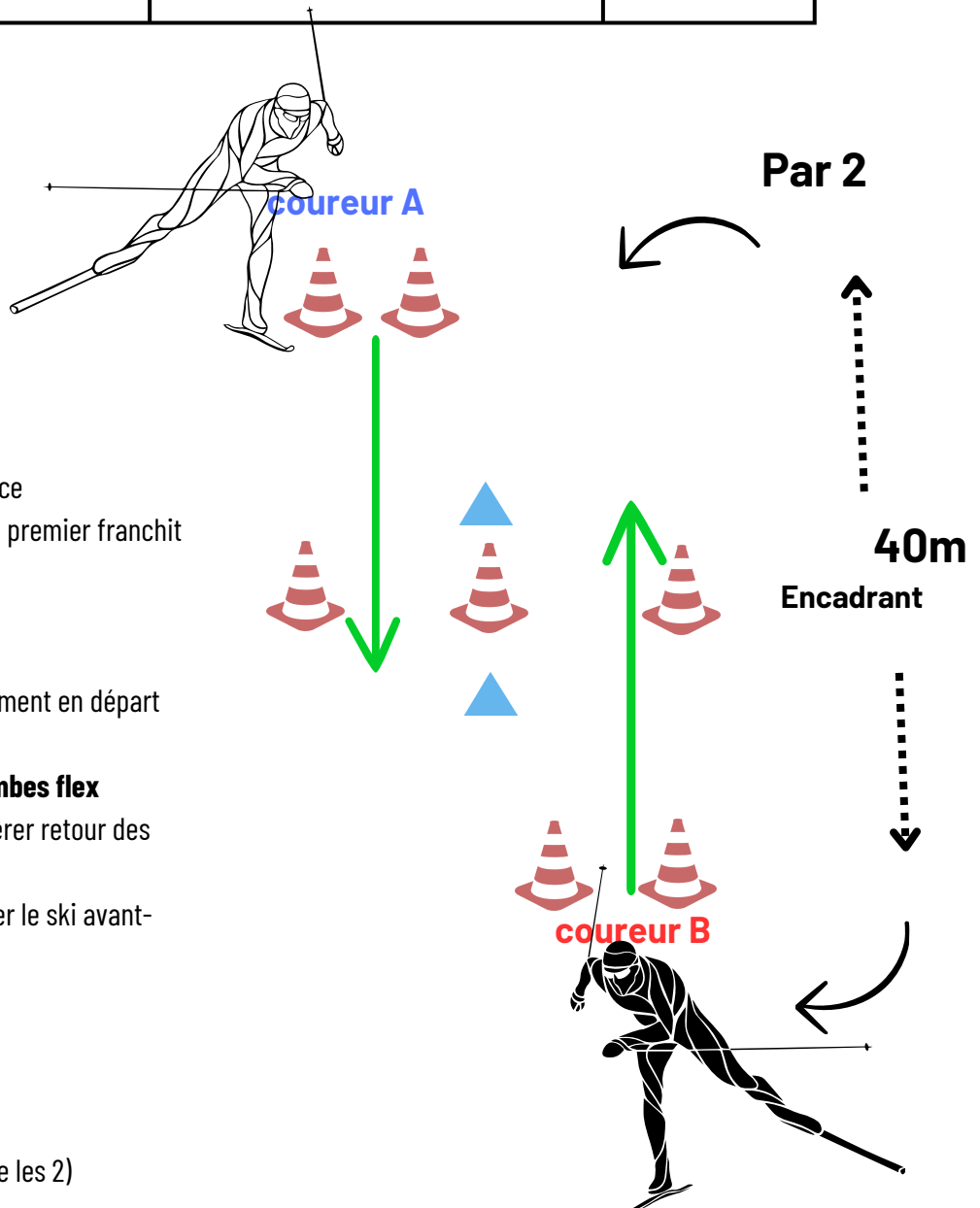
Engagement

Amélioration du résultat (repères d'écart entre les 2)

## VARIANTES

Sans les bâtons

Départ varié (de dos, assis, ...)



# ATELIER DEFI - FER A CHEVAL



Postes	Rôle	Nombre
Départ	1 sifflet	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	

## AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes ou fanions
- Ruban mètre ou décimètre
- chronomètre, sifflet

## ACCES SECURITE

- **Délimite un fer à cheval**
- **Départ et arrivée sur la même ligne**
- **Prévoir suffisamment de largeur pour le virage**

**BUT : Au signal, rejoindre le plus rapidement possible l'arrivée.**

## CONSIGNES

- Duel 1 contre 1 en 4 manches en alternant les lieux de départ (intérieur ou extérieur du virage)
- Vitesse de réaction au signal
- Adaptation des gestes au parcours :  
mise en route, changement de direction, relance
- Position permettant de produire du déplacement en départ arrêté :

**bâtons plantés vers l'arrière, skis en V, jambes flex**

- Premiers mouvements très rythmés : accélérer retour des bras
- Couper la ligne avec les pieds (jeter le ski avant- fente avant)

## SECURITE

**Bien serrer les dragonnes**

## CRITERES DE REUSSITE

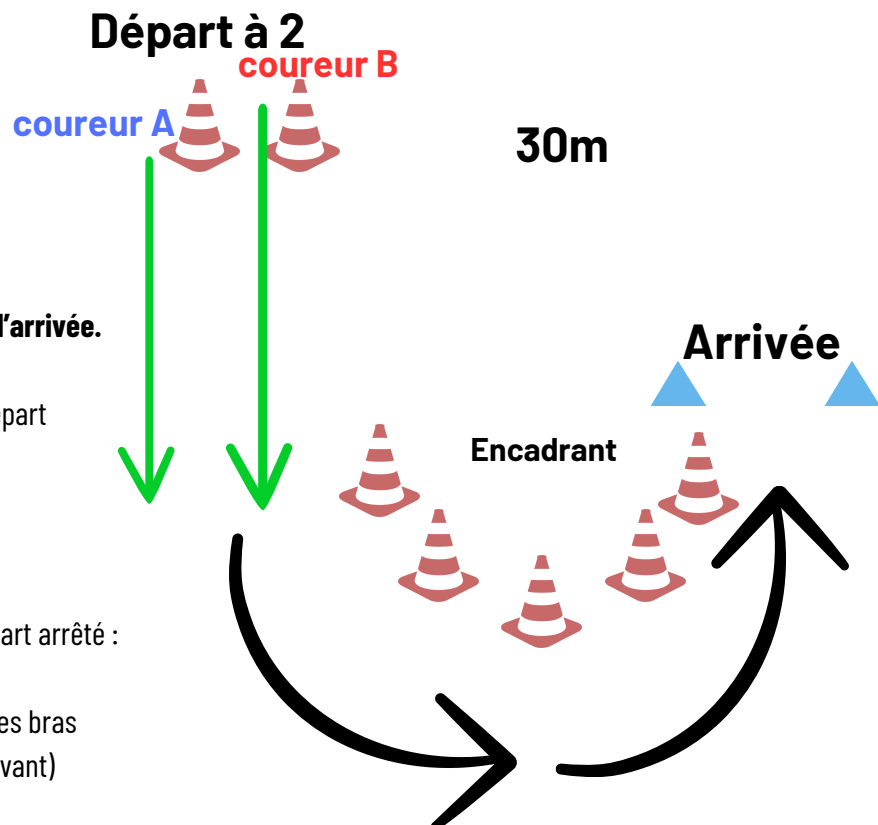
Engagement

Amélioration du résultat

**VARIANTES** En groupe : notion de duel et se placer au plus juste

Sans les bâtons

Handicap de celui à l'intérieur.



# ATELIER - DEFI MONTEE

Postes	Rôle	Nombre
Chronométrage	1 chrono - 1 sifflet	1
Départ	gestion du flux validation atelier	



## AMENAGEMENT MATERIEL

Cônes ou fanions  
Planchette  
Papier / crayons  
Chronomètre

## ACCES SECURITE

20 mètres d'élan au plat  
Une porte au bas de la côte  
Définir 4 zones égales dans une côte (10,20, 30, 40 points)  
Bien étalonner l'atelier : **effort max de 20"**

**BUT** Je prends l'élan sur le plat.

Une fois la porte franchie, un coup de sifflet est donné.  
A partir de cet instant, **j'ai X secondes pour progresser le plus loin possible dans la pente.**  
Fin de l'effort au 2e coup de sifflet.

## CONSIGNES

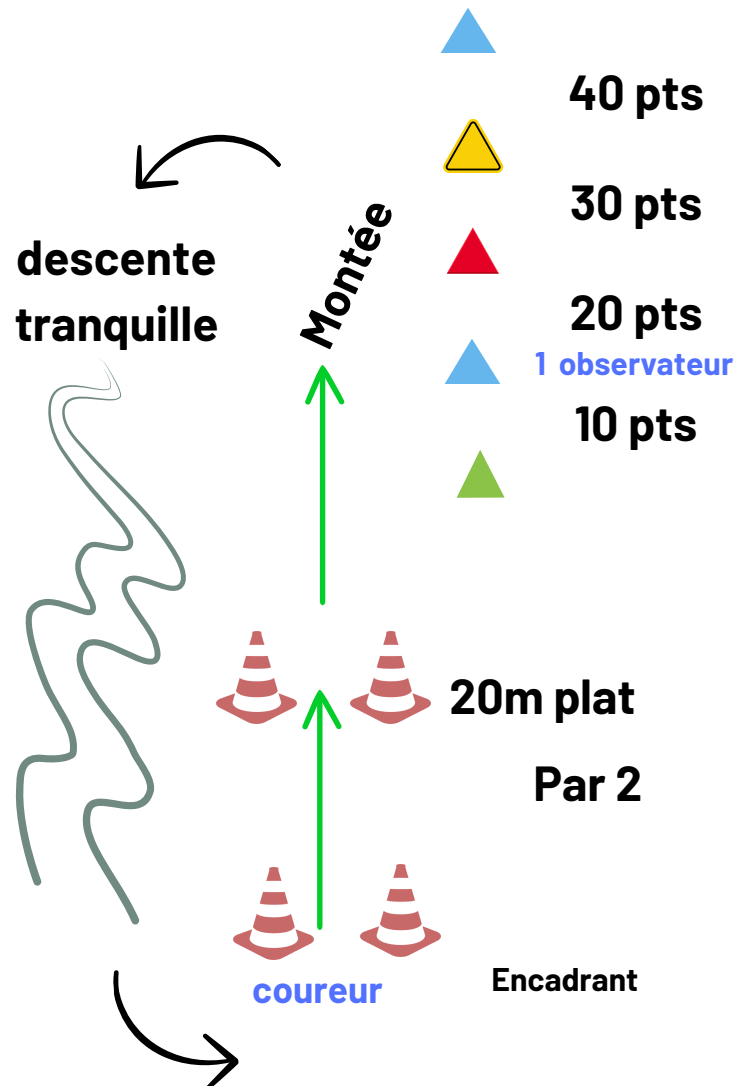
Choisir les meilleurs gestes.  
Fréquence gestuelle

## SECURITE

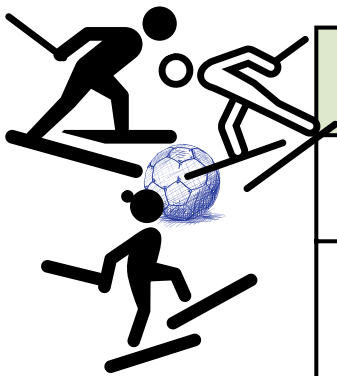
**redescendre tranquillement**  
**si suffisamment d'espace travail du pas tournant en descente**

## CRITERES DE REUSSITE

Skier dans la pente.  
Modifier sa fréquence gestuelle.  
Marquer le plus de points.



# ATELIER HANDBALL SKI ATELIER HOCKEY SKI



Postes	Rôle	Nombre
	1 sifflet	1
Départ	gestion du flux validation atelier	

## AMENAGEMENT MATERIEL

2 cages 1 ballon (petite balle et crosses)

Cônes Chasubles

Sapinettes sur place - Sifflet - Chronomètre

## ACCES SECURITE

Installer un terrain de 30 x 15 m

Définir une zone avec des sapinettes

**BUT** Chaque équipe essaie de marquer le maximum de but dans le temps imparti.

## CONSIGNES

- Pas de contact ni de heurts de ski
- Possibilité de passer derrière la cage comme en hockey
- En 2 mi-temps de 5' peu de joueur pour avoir espace pas de gardien

## SECURITE

**Bâtons interdits**

**Crosse haute interdite au HOCKEY**

## CRITERES DE REUSSITE

Déplacements continus

## VARIANTES

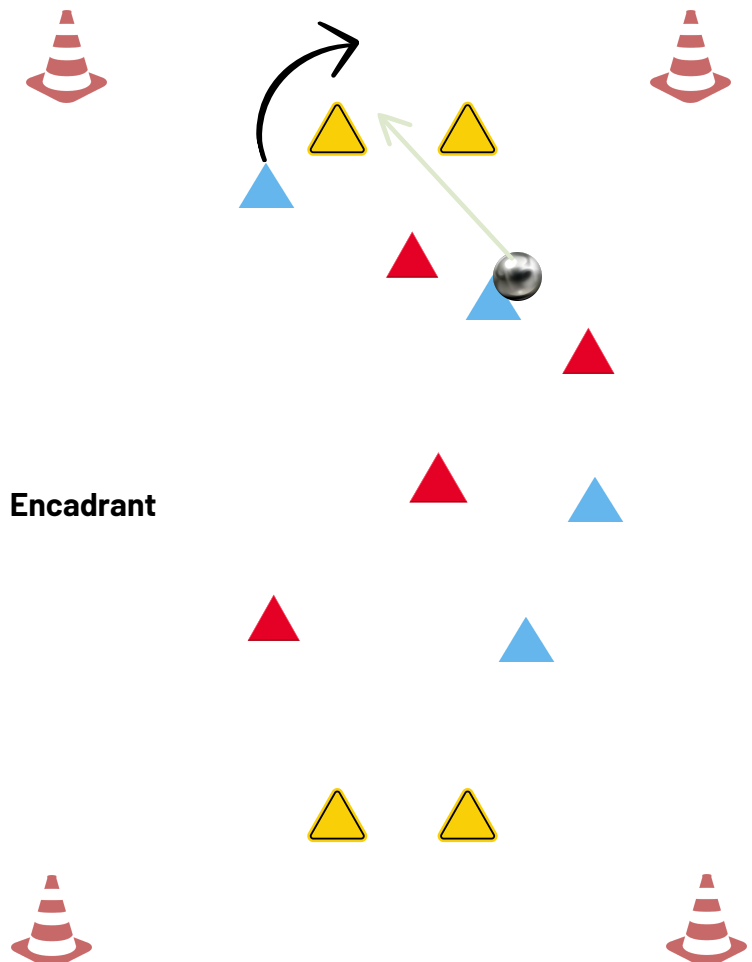
Handicap pour équipe trop forte (tenir et passer le ballon que d'une main - réception autorisé à 1 main ; ...)

Si effectifs trop importants

faire 3 équipes ; l'équipe qui marque sort ou reste etc...

mettre deux ballons en jeu

Si le temps le permet augmenter la durée du match : 3 tiers temps de 5'



# ATELIER RECHERCHE DVA



Postes	Rôle	Nombre
PISTEUR	coordination de l'atelier	
	1 chrono - 1 sifflet	1
	gestion du flux validation atelier	



## DETECTEUR de VICTIME en AVALANCHE (DVA)

### AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes ou fanions

DVA caché sous la neige

### ACCES SECURITE

- Délimite plusieurs espaces avec un DVA dans chaque

- Neige Fraiche

**BUT : rechercher le plus vite possible le Dispositif**

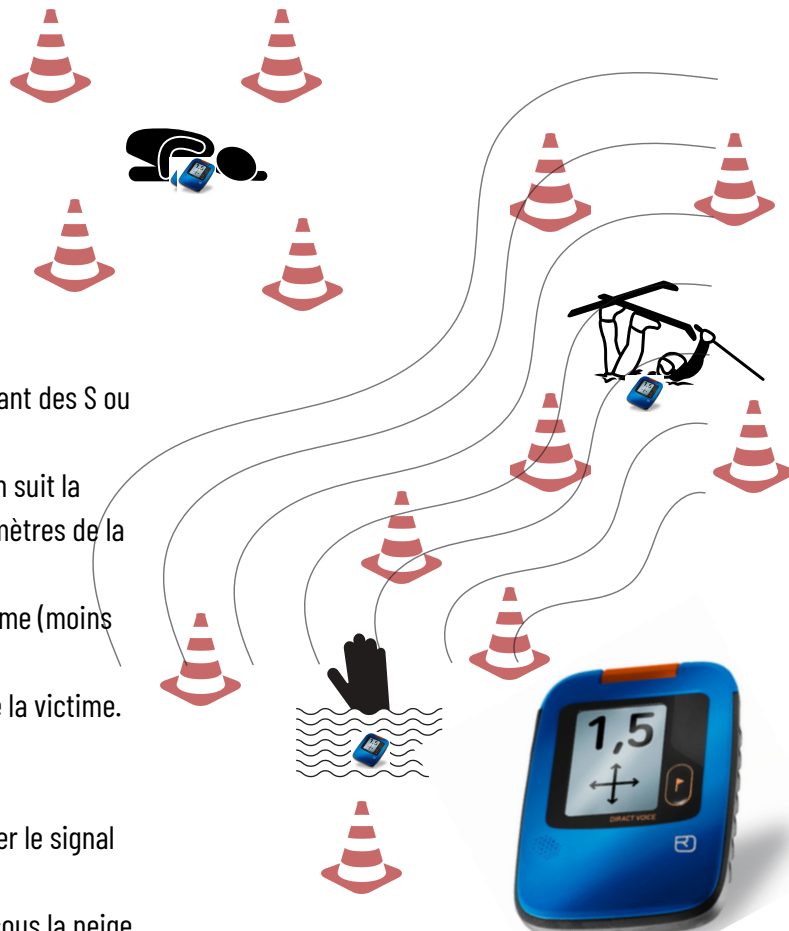
### CONSIGNES : la recherche va se décomposer en quatre étapes.

1. **La quête du signal**, pour cela il faut descendre la pente en faisant des S ou des Z jusqu'à obtenir un premier signal.
2. **La recherche grossière ou approximative** pendant laquelle on suit la flèche indiquée sur l'écran de son DVA, on arrive alors à 2 ou 3 mètres de la victime.
3. **La recherche fine**, qui permet de localiser précisément la victime (moins de 3 m).
4. **Le sondage**, pour trouver la position et la profondeur exacte de la victime.

### CRITERES DE REUSSITE

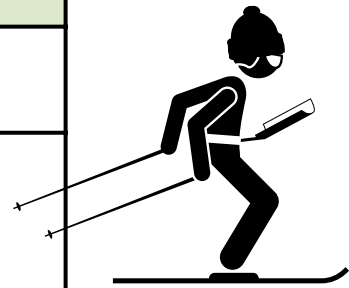
Mettre moins de 3 minutes entre le moment où on commence à capter le signal émis par le DVA et le moment où l'on commence à creuser.

(DVA détecteur de victimes d'avalanche) qu'on a caché à +/- 75 cm sous la neige



# ATELIER SKI ORIENTATION

Postes	Rôle	Nombre
Départ		
Chronométrage	1 chrono - 1 sifflet	1
Arrivée	gestion du flux validation atelier	



## AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes cartes du site CO - balise avec poinçons
- carton de C.O. par binôme

## ACCES SECURITE

- Délimiter 1 espace (limite avec rubalise pour ZONE interdite )
- Départ et arrivée au même endroit ; donner une barrière horaire

15 min maxi pour une rotation d'ateliers de 20 min

- Rester en duo ou trio mais jamais seul
- Utiliser les pistes de fond et si sens contraire ne pas utiliser toute la largeur
- **Pas de Hors-pistes**
- Respecter les autres usagers extérieurs

## CONSIGNES :

- ne jamais se séparer
- se déplacer en orientant sa carte (la positionner toujours comme au départ)
- observer le terrain, les particularités et comparer avec les détails sur la carte

## CRITERES DE REUSSITE :

- trouver les bonnes balises (carton de contrôle à poinçonner)
- le temps peut aussi être un critère

## VARIANTE :

en ETOILE depuis le point de départ  
(suivant site nordique et variété des pistes)

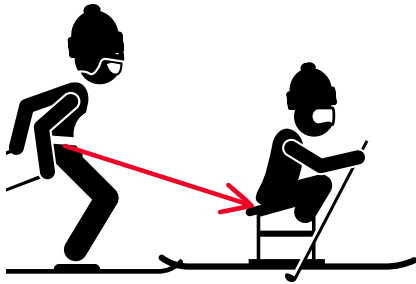
## Départ à 2



## Encadrant



## ATELIER HANDI SKI



Postes	Rôle	Nombre
Départ	gestion du matériel	1
Arrivée	gestion du matériel validation atelier	

### AMENAGEMENT MATERIEL

- cônes pour couloirs d'évolution et 1/2 tour

### ACCES SECURITE

- Délimiter 1 espace plat **sans obstacles dangereux**
- Départ et arrivée au même endroit
  - rester par 2

### CONSIGNES :

**En fauteuil :** bien adapter la hauteur des bâtons

Aider le fauteuil à partir en le poussant puis suivre ou aider en **poussant derrière avec un bâton sur le châssis.**

### En Aveugle :

Le guide doit être à l'écoute de la personne et proche derrière lui  
Donner des consignes brèves et clair à l'aveugle  
TOUT DROIT; STOP; LEGER DROITE ou GAUCHE; RALENTIR  
rester sur des allures modérées - pas de sprint

### CRITERES DE REUSSITE :

Fauteuil : se déplacer avec fluidité sans arrêt

Aveugle : bonne cohésion Guide et aveugle pour un déplacement

### VARIANTE :

- en Fauteuil ; refaire le parcours avec moins d'aides physiques
- en Aveugle ; refaire le parcours avec moins de consignes

### Départ à 2

**Pousseur**  
**Fauteuil**

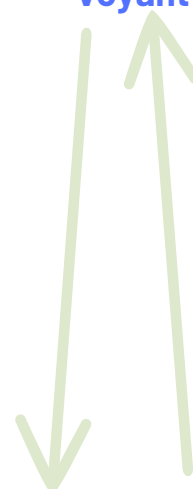


Encadrant



### Départ à 2

**Guide**  
**Non**  
**voyant**



# 16



## ATELIER TEST **MINI-PISTEUR**

Postes	Rôle	Nombre
<b>Départ</b>	consignes parcours du test	1
<b>Arrivée</b>	gestion sécurité validation du test technique	

### AMENAGEMENT MATERIEL

- espace montée / descente sur neige non damée sur le domaine skiable.

Balissage de l'espace départ / flamme / arrivée.

### CONSIGNES :

#### TEST mini pisteur :

Evolution sur neige non damée sur domaine skiable

Montée en canard avec les skis

Descente en ski

### CRITERES DE REUSSITE :

Réalisation du test technique Mini pisteur sans chute avec les ski aux pieds

Pas de chrono mais une évaluation d'aisance technique



### ACCESSIBILITE :

Pratiquant intermédiaire à confirmé



**INTEGREZ**  
**L'EQUIPE**