

Fiche d'exercices

A la Découverte du ski – activités de glisse

Voici le premier module de quatre séances pour apprendre à glisser, pivoter et maîtriser globalement trajectoire et vitesse en ski alpin.

Ces quatre séances de 2 h 30 par jour correspondent à l'activité ski pour des élèves débutants de CE2 partis en classe de neige. Au préalable, l'enseignant doit :

- avoir connaissance du site qui doit être adapté aux capacités des enfants débutants ;
- vérifier la qualité du matériel en s'assurant que chaque enfant bénéficie d'une longueur de ski convenant à sa taille ;
- disposer d'un encadrement compétent et en nombre suffisant.

Afin de formaliser les acquis des élèves, après chaque séance, en classe, un temps est mis à profit pour compléter un livret d'évaluation où chacun énonce ses réussites en terme de capacités (« je sais... »).

PREMIERE SEANCE

Savoirs à construire

- se déplacer sur un circuit presque plat ;
- s'équilibrer en glissant face à la ligne de pente ;
- sortir de la ligne de pente.

Premier aménagement

Un vaste espace de neige damée comportant une pente faible terminée par un plat (un arrêt nature!), les élèves (sans bâtons) évoluent en circuit et réalisent des déplacements (marche, pas de montée, premiers glissements). Puis ils sont répartis en groupes pour explorer les quatre ateliers proposés.

Les situations

Cette première étape permet d'effectuer des traces directes face à la pente.

Le jeu du miroir

Dispositif : un point de départ matérialisé par des plots et un adulte situé une vingtaine de mètres plus bas sur la pente. Chacun à son tour, glisser vers l'adulte en imitant les gestes de ce dernier (lever un ou deux bras, une jambe puis l'autre, etc.).

Critère de réalisation : conserver son équilibre malgré les gestes réalisés.

La cueillette

Dispositif : 4 foulards sont disposés sur la ligne de pente; glisser et essayer de les toucher en s'accroupissant.

Critère de réalisation : toucher les foulards sans chuter.

La course d'obstacles

Dispositif : une corde (20 m environ) matérialise le chemin à suivre, de chaque côté des foulards espacés d'environ 5 m sont placés au sol : glisser un pied de chaque côté de la corde et lever la jambe pour éviter l'obstacle. Agir de même avec des plots à la place des



foulards (la jambe doit être levée plus haut).

Critère de réalisation : transférer son poids du corps d'un appui sur l'autre.

Les changements de direction

Dispositif : sur un circuit délimité avec des fanions, glisser sur une vingtaine de mètres et quitter la pente à gauche ou à droite (en alternant à chaque passage) en suivant les fanions qui matérialisent les sorties.

Critère de réalisation : écarter les talons pour négocier la courbe.

Second aménagement

Lors de la deuxième étape de cette séance, les enfants évoluent en circuit (la quantité d'actions est privilégiée) et utilisent un téléski de débutants desservant une piste adaptée.

Les situations

Les serpents

Dispositif : les enfants abordent la notion de pivotement et de trajectoire sur un circuit composé de 4 fanions (suffisamment écartés au début) alignés face à la pente : glisser en serpentant entre les fanions. Ensuite, augmenter les écarts latéraux entre les fanions afin que les pivotements soient plus marqués.

Critère de réalisation : écarter les talons des skis.

Le chemin

Dispositif : un chemin serpenté est délimité avec les bâtons couchés sur le sol (ce sont des repères visuels tout au long des courbes qui permettent l'autoadaptation et l'autoévaluation) : glisser à l'intérieur du chemin.

Critère de réalisation : rester à l'intérieur du chemin.

DEUXIEME SEANCE

Savoirs à construire

- consolider les pivotements ;
- effectuer des traces directes en traversée ;
- découvrir le pas tournant.

Aménagement

Les enfants empruntent un télésiège pour débutants. Ils évoluent sans bâton en circuit.

Les situations

Les serpents

Dispositif : des piquets plantés alignés dans la neige, puis très décalés par rapport à la ligne de pente: serpenter entre les piquets pour renforcer la capacité à faire pivoter ses skis.

Critère de réalisation : skié les talons écartés et/ou les skis plus ou moins parallèles.

Le défi

Dispositif : en suivant la corde qui matérialise une trace directe en traversée, la franchir le plus de fois possible en soulevant un ski après l'autre (1 point est marqué pour chaque réussite).

Critère de réalisation : rester équilibré.

Les pas tournants

Dispositif : des fanions matérialisent une trace directe suivie d'un changement de direction à droite (puis même situation avec sortie à gauche).

Critère de réalisation : effectuer des pas tournants à droite et à gauche (indépendance des jambes et amélioration de l'équilibre latéral).

TROISIEME SEANCE

Savoirs à construire

- consolider la trace directe en traversée ;
- améliorer le chasse-neige glissé ;
- découvrir les sauts pivotés et le dérapage.

Aménagement

Les enfants utilisent un télésiège desservant une pente moyenne (neige damée).

Les situations

La traversée

Dispositif : la glisse s'effectue sur une pente un peu plus forte, suivre la trace jusqu'à l'adulte positionné plus bas.

Critère de réalisation : conserver les skis parallèles et rester en équilibre.

Les mini-slaloms

Dispositif : différents parcours sont matérialisés par des fanions plantés dans la pente, glisser et changer de direction en chasse-neige pour franchir les fanions.

Critère de réalisation : écarter les talons et produire un grand chasse-neige si la pente l'exige.

Les dérapages

Dispositif : un passage plus pentu; partir en traversée en trace large, skis parallèles, continuer à glisser, toujours en traversée, en soulevant et en ramenant le ski amont contre le ski aval pour déclencher le dérapage.

Critère de réalisation : ramener le ski du haut (amont) vers le ski du bas (aval) et dérapier.

Les kangourous

Dispositif : sur une pente faible, glisser face à la pente et effectuer des sauts successifs pivotés, pieds joints, alternativement à droite et à gauche.

Critère de réalisation : les skis pivotent pendant le saut lorsqu'ils sont en l'air.

QUATRIEME SEANCE

Savoirs à construire

- acquérir le dérapage latéral ;
- évoluer en petits groupes autonomes ;
- maîtriser sa vitesse face à la pente.

Aménagement

Les élèves prennent leurs bâtons pour la première fois. Ils accèdent aux « grands espaces » (pistes bleues damées). Cette séance permet de réinvestir tous les savoirs acquis lors des séances précédentes.

La situation

Le parcours multiple

Dispositif : après avoir pris le télésiège, les enfants descendent la piste qui débute par une pente plus raide imposant un dérapage latéral. L'adulte mène l'action en restant proche des enfants pour les conseiller et les encourager. Dès que la pente se fait plus douce, l'adulte passe en deuxième position derrière un enfant meneur de l'ensemble du groupe qui doit enchaîner 5 grands virages. Le leader change à chaque descente. Puis on peut proposer de former des binômes et trios dans lesquels l'un des élèves est désigné « moniteur », ses deux camarades devant reproduire à l'identique ses actions. Après ces évolutions, la descente se termine par une glisse en trace directe face à la pente. Oser la vitesse est à la portée de tous lorsque la pente se termine par une légère remontée.

Critère de réalisation : adapter son action aux contraintes du terrain.

Pour en savoir plus

Ces situations sont extraites de la première étape de « la construction du skieur » (cf. page 28 de la même revue) du DVD intitulé *À l'école de la neige*. Pour se le procurer : ufolep73@laligue.org

**Equipe EPS du Bas-Rhin,
Illustrations : Caro.**

*Extrait de la revue EPS 1 n°134, août-septembre-
octobre 2007 - pp. 25-26*
www.revue-eps.com

