

NIVEAU 2 SKI DE FOND  
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 2	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes)	24 – 25
	Métho- dolo- giques	Se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées S'arrêter dans les zones de récupération en respectant son projet de départ	
		Mettre en oeuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités	20 – 21 - 22 – 23 - 24
		Préserver sa vitesse en sortie de virage à la descente en utilisant le dérapage ou le pas tournant	
		Changer de trajectoire face à un signal inattendu	24
		Réaliser des virages	24
		Coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes	20 - 21 – 22 - 23
Connais- sances	Le code des couleurs du degré de difficultés des pistes Les différentes évolutions du skieur: traversée, schuss, virages, pas de patineur	24	
	Comment repérer son rythme respiratoire(et le contrôler), sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls), la chaleur du corps, la couleur du visage	26	
Attitudes	Rejoindre le stade en semi-autonomie	24	
	Respecter les règles du skieur(adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large, ne pas stationner dans les endroits étroits ou sans visibilité, sens de déplacement)		
	Ressentir l'intensité de l'effort produit et l'associer au plaisir ou déplaisir éprouvé		26

<b>20</b>	NOM DE LA SITUATION: Le centre de gravité	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes, augmenter le temps de glissement en transférant le poids du corps</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en œuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur: pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée en frappant 2 fois dans les mains à chaque appui</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p> <p>Terrain plat</p> <p>Sans les bâtons</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Prendre de la vitesse et glisser longtemps sur un appui</p> <p>Frapper les mains au-dessus de l'appui en glissement</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Diminuer le nombre d'appuis</p>
<p>VARIABLES : frapper 3 fois à chaque appui, le relief, la pente, la distance</p>		

<b>21</b>	NOM DE LA SITUATION: Le pas de patineur 2 temps	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en œuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur : pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée en frappant dans les mains un appui sur deux</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p> <p>Terrain plat</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Compter les deux temps</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p>
<p>VARIABLES : mimer avec les bras le planté des bâtons un appui sur 2(exécuter des mouvements amples des bras), avec un bâton, avec 2 bâtons, le relief, la pente</p>		

<b>22</b>	NOM DE LA SITUATION: La dissociation	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur : pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée en réalisant un mouvement avec le haut du corps tout en patinant</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p> <p>Terrain plat</p> <p>Sans les bâtons</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Chaque élève propose à l'ensemble du groupe un mouvement</p> <p>Par exemple : frapper des mains une fois dans le dos puis une fois devant, tout en patinant, au moins 4 fois sur la distance donnée</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Nombre de mouvements réalisés au regard du contrat fixé</p>
<p>VARIABLES : les mouvements, le relief, la pente</p>		

<b>23</b>	NOM DE LA SITUATION: Le planté de bâton	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur : pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée uniquement avec l'aide des bras en moins de temps et moins de poussée possible</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p> <p>Traces de classique</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Planter les bâtons vers l'arrière et pousser le plus longtemps possible</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Temps réalisé</p> <p>Nombre de plantés de bâtons</p>
<p>VARIABLES : distance, relief, pente</p>		

<b>24</b>	NOM DE LA SITUATION: Le sémaphore	FORME DE TRAVAIL : Jeu
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser des virages</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités; changer de trajectoire face à un signal inattendu, régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes)</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur : traversée, schuss, virages, pas de patineur</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter les règles du skieur(adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Réagir vite au signal transmis par le sémaphore(à droite, à gauche, en avant, s'arrêter, ½ tour ...)</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant l'espace latéral</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Porter son regard loin afin de voir rapidement le signal émis par le sémaphore</p> <p>Si 2 erreurs de réponse passer son tour et enlever et remettre ses dragonnes ou desserrer et resserrer ses chaussures avant de reprendre le jeu</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>nombre de gages</p>
<p>VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente, dévers ), le relief, la distance entre le sémaphore et les joueurs</p>		

<b>25</b>	NOM DE LA SITUATION: Réglage matériel	FORME DE TRAVAIL : Tâche contrastée
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p>Méthodologiques : régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes)</p>		
<p>BUT :</p> <p>Durant un atelier, un jeu ou un parcours réaliser la tâche en variant le serrage des chaussures(de complètement desserré à très serré) et la tenue des bâtons(sans dragonnes et avec)</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Associer les différents réglages de matériel avec les sensations ressenties et l'efficacité perçue</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p>
<p>VARIABLES :</p>		

<b>26</b>	NOM DE LA SITUATION: Effort/plaisir	FORME DE TRAVAIL :
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Connaissances</u> : comment repérer son rythme respiratoire(et le contrôler), sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls), la chaleur du corps, la couleur du visage</p> <p><u>Attitudes</u> : ressentir l'intensité de l'effort produit et l'associer au plaisir ou déplaisir éprouvé</p>		
<p>BUT :</p> <p>A l'issu d'un atelier, d'un jeu ou d'un parcours repérer sa respiration, sa chaleur du corps, sa couleur de visage, sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls</p> <p>Associer ces repères avec l'effort ressenti</p> <p>Associer l'effort ressenti au plaisir ou déplaisir éprouvé à l'aide d'une réglette d'intensité(outil USEP)</p>		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
CONSIGNES :		CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARIABLES :		