

NIVEAU 1 SKI DE FOND
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

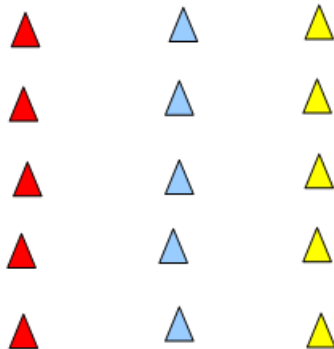
		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Porter les protections nécessaires(crème, vêtements, lunettes...)	
	Métho- dolo- giques	Porter ses skis seul	6 - 7
		Chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade	6 - 9
		Se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées	5 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12
		Mettre en œuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités	6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12
		Changer de direction et s'arrêter dans une zone précise	6 - 7
		Se relever seul avec possibilité d'enlever un ski	9
		Récupérer dans les zones autorisées	3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12
	Réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps(trace directe avec obstacles ou pas tournant ou slalom sur le plat)	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
	Créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant		
Connais- sances		Le vocabulaire spécifique : les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), la piste(l'amont, l'aval)	1 - 2 - 3 - 4
		Les règles de sécurité en groupe	3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 12
		Identifier la zone d'évolution	1 - 2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12
Attitudes		Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...)	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12
		Aider un camarade pour déchausser	6 - 7 - 9 - 8
		Accepter la chute et le glissement	
		Apprécier la qualité du lieu de pratique en respectant son environnement	

1	NOM DE LA SITUATION: Le grand écart	FORME DE TRAVAIL : Atelier(tâche contrastée)
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant</p> <p><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p>		
<p>BUT :</p> <p>Sur place effectuer de petits sauts pour écarter les skis en les gardant parallèles, puis revenir dans la position de départ(écart naturel)</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>L'écart maxi est matérialisé par les bâtons posés à plat de chaque côté</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Espacer progressivement l'écart entre les 2 bâtons</p> <p>Varié les appuis(sur l'avant(les orteils), sur l'arrière(le talon), talon soulevé, talon plaqué sur le ski ...) et trouver les réponses efficaces.</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Revenir dans la position de départ</p>
<p>VARIABLES : La pente(montée, plat, descente, dévers), les sauts(sur place skis parallèles, latéralement skis parallèles, en essuie-glace skis parallèles), le relief</p>		

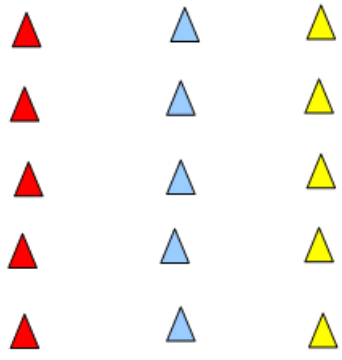
2	NOM DE LA SITUATION: La lutte	FORME DE TRAVAIL : Atelier(tâche contrastée)
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant</p> <p><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique : les différentes parties d'un ski(avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p>		
<p>BUT :</p> <p>A l'arrêt, par 2 l'un à côté de l'autre, pour l'attaquant tirer son camarade pour le défenseur résister au déséquilibre</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Distance de sécurité entre les doublettes</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Sans les bâtons</p> <p>Varié les appuis(sur l'avant(les orteils), sur l'arrière(le talon), talon soulevé, talon plaqué sur le ski ...) et trouver les réponses efficaces.</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>pour le tireur obliger son camarade à faire un pas pour le défenseur maintenir son équilibre sur place</p>
<p>VARIABLES : pour l'attaquant pousser son camarade pour le défenseur résister au déséquilibre, la position de départ</p>		

3	NOM DE LA SITUATION: La trottinette	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...),</p>		
<p>BUT : Se propulser en patinant sur un ski en gardant l'autre dans la trace</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots au départ et à l'arrivée, retour dans une autre trace</p>
<p>CONSIGNES : Prendre de la vitesse pour rester longtemps en équilibre sur le ski dans la trace Changer de pied d'appui</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Réaliser le moins d'appuis possible entre le cône de départ et celui d'arrivée</p>
<p>VARIABLES : La pente(montée, plat, descente, dévers), retirer un ski, le relief, pousser 2 fois avant de glisser sur l'autre ski, la distance</p>		

4	NOM DE LA SITUATION: Le caddie	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps <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</p>		
<p>BUT : par 2 : un fait le « moteur » en poussant son camarade, l'autre fait « le gouvernail » en se dirigeant en ligne droite</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Matérialiser le départ et l'arrivée</p>
<p>CONSIGNES : Sans les bâtons Celui placé devant est en position skis parallèles avec le corps tonique et équilibré Celui placé derrière est en position de patinage bras tendus en appui au niveau du dos de son camarade Si possible utiliser un jalon(piquet de slalom) qui relie les 2 camarades</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Pour celui placé devant se diriger en ligne droite Pour celui qui pousse atteindre la ligne d'arrivée</p>
<p>VARIABLES : La pente(montée, plat, descente, dévers), le relief, dans une trace, le « moteur » en demi-pas de patineur.</p>		

5	NOM DE LA SITUATION: Les 5 appuis	FORME DE TRAVAIL : Atelier		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p>				
BUT : Parcourir la plus grande distance possible en 5 appuis		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Ligne d'arrivée et repères de distance matérialisés 		
CONSIGNES : Partir presque parallèle à la ligne de départ Rester longtemps sur un pied en gardant de la vitesse Fonctionnement en binôme l'un pratique l'autre juge		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Se déplacer d'un cône quand on réussit		
VARIABLES : le nombre d'appui, la pente, le relief, avec bâtons. Effectuer le moins d'appuis possibles sur une distance donnée				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE		Réduire la largeur du couloir		Réduire la largeur du couloir
TEMPS			Augmentation du nombre d'appui	Augmentation du nombre d'appui
RELATION	Démonstration pour identifier le but Comptage par signal visuel ou sifflet	Guidage sensoriel (corde)	Aide au départ	Démonstration pour identifier le but
EMOTION	Partir au milieu du groupe pour identifier le but			Partir au milieu du groupe pour identifier le but

6	NOM DE LA SITUATION: 1,2,3 soleil	FORME DE TRAVAIL : Jeu		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, se relever seul avec possibilité d'enlever un ski, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade</p> <p><u>Méthodologiques</u> : se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires, mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)</p>				
<p>BUT :</p> <p>Avancer pendant que le colleur compte, s'arrêter et ne plus bouger à l'annonce de « soleil ». Atteindre le plus vite possible la ligne d'arrivée .</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Délimiter la ligne de départ , le couloir d'évolution et la ligne d'arrivée</p>		
<p>CONSIGNES :</p> <p>Si je bouge au moment ou le colleur se retourne je passe le tour suivant et dois effectuer un gage (ex. aller au sol et me relever ou chausser et déchausser les skis) avant de reprendre le jeu</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Dès la ligne d'arrivée franchie je marque un point et retourne au départ pour tenter de gagner un point supplémentaire</p>		
<p>VARIABLES : La pente (montée, plat, descente), le relief, la distance, sur un ski, comptage accéléré, le type de gage, règle du jeu (ex. tolérer que le corps bouge mais que les skis soient immobiles) ...</p>				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE		Matérialiser un couloir individuel	Distance plus courte	Matérialiser un couloir individuel
TEMPS			Autoriser de bouger si l'arrêt est marqué	Autoriser de bouger si l'arrêt est marqué Compter lentement
RELATION	Le comptage est annoncé par des mouvements, ou des coups de sifflet	Jeu à 2		Un partenaire lui indique le départ en le poussant
EMOTION			Passer son tour après 3 fautes	Retour au départ après 3 fautes

7	NOM DE LA SITUATION: Les navettes	FORME DE TRAVAIL : Jeu		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe</p>				
<p>BUT :</p> <p>Partir au signal se déplacer, tourner autour du jalon(bleu) le plus rapidement possible et revenir au point de départ avant son adversaire.</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Jalons et cônes</p> 		
<p>CONSIGNES :</p> <p>Contourner le jalon par la droite, laisser la priorité au premier arrivé.</p> <p>Après plusieurs passages le contournement du jalon se réalisera par la gauche</p> <p>Après le passage se déplacer d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer d'adversaires.</p> <p>A partir de 3 pts acquis reculer d'une longueur de ski, 5 pts acquis départ de dos etc ...</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>1 point attribué en cas de victoire</p>		
<p>VARIABLES : La pente(montée, plat, descente), le relief, la distance, relais à plusieurs</p>				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE			Garder le même couloir	Garder le même couloir
TEMPS				Autoriser le départ anticipé
RELATION	Signal de départ par un geste	Signal de départ sonore ou tactile Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme Un partenaire indique le départ en le poussant
EMOTION			Une victoire attribuée si arrive premier au jalon	Présenter le jeu en classe(fiche, schéma)

8	NOM DE LA SITUATION: Le chasse neige glissé		FORME DE TRAVAIL : Atelier	
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : le vocabulaire spécifique : les différentes parties d'un ski(avant, arrière, fixation), la piste(l'amont, l'aval), identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, accepter la chute et le glissement</p>				
BUT : Partir d'un cône, glisser skis parallèles puis au niveau du premier cônes se freiner en chasse neige tout en maintenant son glissement pour toucher avec ses spatules le 2ème cône sans le déplacer.		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Points de départs différenciés, couloir matérialisé avec des obstacles, zone d'arrêt matérialisée		
CONSIGNES : Mettre les mains sur les genoux, former un « chapeau pointu » avec ses skis pour se freiner.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Partir d'un cône correspondant à son niveau, rester debout, se freiner dans la zone autorisée.		
VARIABLES : des obstacles(piquet au sol,tunnel), le relief (bosses), la vitesse, des consignes (toucher les chaussures, sauter...).				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE		Matérialiser le couloir avec des cônes de couleur de grande taille et réduire l'élan .	Elargir le couloir et la zone de freinage	Elargir le couloir et la zone de freinage
TEMPS				Décomposer la tâche en sous-tâches
RELATION		Indiquer la zone d'arrivée par des coups de sifflet Premières descentes avec un guide		
EMOTION	Partir au milieu du groupe afin de mieux identifier le but. Faire ressentir la vitesse à l'aide d'une écharpe	Description de l'environnement avant le premier essai		Description de l'environnement avant le premier essai

9	NOM DE LA SITUATION: Parcours nordique		FORME DE TRAVAIL : Parcours	
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités, récupérer dans les zones autorisées, se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées <u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier				
BUT : Réaliser une boucle en franchissant tous les obstacles .		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Matérialisation du parcours, pente avec arrêt naturel, choix différenciés .		
CONSIGNES : Avancer sur le plat en glissant, en marchant, monter en canard, glisser skis parallèles, s'arrêter. Choisir son couloir en fonction de ses possibilités.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Si réussite choix suivant plus difficile , si échec choix plus facile		
VARIABLES : pente, relief, distance, obstacles .				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE		Guidage sensoriel avec tapis et corde	Couloir individuel	
TEMPS			Possibilité de s'arrêter pour récupérer avant de repartir	Possibilité de s'arrêter pour récupérer avant de repartir
RELATION	Démonstration	Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme
EMOTION	Partir au milieu du groupe pour identifier le but			Partir au milieu du groupe pour identifier le but

10	NOM DE LA SITUATION: Les traces directes	FORME DE TRAVAIL : Atelier		
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 <u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités <u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, accepter la chute et le glissement				
BUT : Partir d'un cône, glisser skis parallèles, franchir les obstacles		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Points de départs différenciés, couloir matérialisé avec des obstacles , arrivée sur le plat		
CONSIGNES :		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Partir d'un cône correspondant à son niveau, rester debout		
VARIABLES : des obstacles(piquet au sol, tunnel ou obstacle horizontal), le relief (bosses), la vitesse, des consignes(toucher les chaussures, sauter...).				
	DÉFICIENTS AUDITIFS	DÉFICIENTS VISUELS	DÉFICIENTS MOTEURS	DÉFICIENTS COGNITIFS
ESPACE		Matérialiser le couloir avec des cônes de couleur de grande taille et réduire l'élan .	Elargir le couloir	Elargir le couloir
TEMPS				Décomposer la tâche en sous-tâches
RELATION		Indiquer la zone d'arrivée par des coups de sifflet Premières descentes avec un guide		
EMOTION	Partir au milieu du groupe afin de mieux identifier le but. Faire ressentir la vitesse à l'aide d'une écharpe	Description de l'environnement avant le premier essai		Description de l'environnement avant le premier essai

11	NOM DE LA SITUATION: Le slalom	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)</p>		
BUT : Contourner les cônes en maintenant son glissement		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 4 ou 5 cônes espacés et alignés dans l'axe de la pente (virages peu marqués)
CONSIGNES : Pour les plus jeunes prendre un cône dans les mains et s'en servir de volant pour tourner		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Effectuer tous les virages sans marquer d'arrêt
VARIABLES : des obstacles (piquet au sol, tunnel), le relief (bosses), la vitesse, des consignes (toucher les chaussures, sauter...), l'espace latéral et longitudinal entre les cônes, variation de l'espace entre les cônes d'un virage à l'autre.		

12	NOM DE LA SITUATION: Le sémaphore	FORME DE TRAVAIL : Jeu
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre quelques procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)</p>		
BUT : Réagir vite au signal transmis par le sémaphore (à droite, à gauche, en avant, s'arrêter,)		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots délimitant l'espace latéral Pente très douce afin de ne pas prendre trop de vitesse
CONSIGNES : Porter son regard loin afin de voir rapidement le signal émis par le sémaphore Si 2 erreurs de réponse passer son tour et effectuer un gage (ex. s'asseoir et se relever 2 fois) avant de reprendre le jeu		CRITÈRES DE RÉUSSITE : nombre de gages
VARIABLES : La pente (montée, plat, descente, dévers), le relief, la distance entre le sémaphore et les joueurs, les gages		