

Repères de progression skating  
Exemple de structuration d'une séquence

<p>Echauffements au début de chaque leçon :</p> <p>Situations : <a href="#">Ancrage, le grand écart et la lutte</a> (durée vidéo 1'11" )</p> <p>Réaliser différents types de sauts sur place</p> <p>Pousser et tirer un camarade lors d'un jeu de lutte</p>			
Leçons	Comportements typiques	Explication du comportement	Situations de remédiation/objectifs
1 (sans bâtons)			<p>Parcours aménagé diagnostic</p> <p>Situation : le <a href="#">parcours nordique</a> (durée vidéo 1'05)</p> <p>Evaluation diagnostique <a href="#">difficultés rencontrées, obstacles à surmonter</a> (durée vidéo 43")</p>
	Difficultés à se relever rapidement et en autonomie	Pas de méthode, peu de tonicité	Situation : <a href="#">se relever</a> (durée vidéo 27")
	Peu de propulsion : les appuis sont fuyants et non orientés latéralement	<p>Pas d'ancrage du ski sur la carre interne (pas de fixation suffisante de la cheville)</p> <p>Le talon se soulève au moment de l'appui (problème lié à la perte des repères habituels : l'élève reste « marcheur » et non « glisseur »)</p>	<p>Situations :</p> <p><a href="#">les navettes</a> (durée vidéo 1'29) pour skier vite et permettre l'émergence d'une coordination adaptée</p>
	Peu de glissement à l'issue de la propulsion : transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre réduit	L'élève reste « centré » (pas de déplacement du centre de gravité au-dessus des appuis) car n'accepte pas l'alternance de phase de déséquilibre et de rééquilibration (peur?)	<a href="#">les traces directes</a> (durée vidéo 56") pour accepter la sensation de glisse (à intégrer durant le parcours nordique)
2 Sans bâtons	Freinage et changements de direction non maîtrisés	L'élève ne pilote pas ses skis : position de base (flexion bassin, genoux et chevilles, écart des pieds = écart naturel des hanches) non contrôlée et dérapage des skis insuffisants	<p>Situations :</p> <p><a href="#">les traces directes</a> (durée vidéo 56") pour apprendre à se déséquilibrer</p> <p><a href="#">le chasse neige glissé</a> (durée vidéo 44") pour apprendre à faire déraiper ses skis en chasse neige et freiner</p>

	Peu de propulsion : les appuis sont fuyants et non orientés latéralement	Pas d'ancrage du ski sur la carre interne (pas de fixation suffisante de la cheville) Le talon se soulève au moment de l'appui (problème lié à la perte des repères habituels : l'élève reste « marcheur » et non « glisseur »)	Situations :  <a href="#">le caddie</a> (durée vidéo 49'') pour ancrer le ski dans la neige  <a href="#">les 5 appuis</a> (durée vidéo 1'09) pour créer de la vitesse et ensuite augmenter la phase de glissement
	Peu de glissement à l'issue de la propulsion : transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre réduit	L'élève reste « centré » (pas de déplacement du centre de gravité au dessus des appuis) car n'accepte pas l'alternance de phase de déséquilibre et de rééquilibration (peur?)	
3 Parcours aménagé niveau 1 Sans bâtons			Situation : <a href="#">Parcours aménagé niveau 1</a> (durée vidéo 1'40'') pour évaluer le niveau d'acquisition, mesurer les progrès et fixer les prochains objectifs
4 Sans Bâtons			Reprise situations : <a href="#">les traces directes</a> (durée vidéo 56'') pour apprendre à se déséquilibrer  <a href="#">le chasse neige glissé</a> (durée vidéo 44'') pour apprendre à faire déraiper ses skis en chasse  <a href="#">le caddie</a> (durée vidéo 49'') pour ancrer le ski dans la neige  <a href="#">les 5 appuis</a> (durée vidéo 1'09) pour créer de la vitesse et ensuite augmenter la phase de glissement
Avec bâtons	Pas de continuité des actions de propulsions des jambes et des bras	L'élève ne dissocie pas le haut et le bas du corps	Situation :  <a href="#">difficultés rencontrées, obstacles à surmonter</a> (durée vidéo 1'17'')  <a href="#">Le pas de patineur 2 temps</a> (durée vidéo 2'13) Pour coordonner les appuis des jambes et la poussée sur les bâtons
5 avec bâtons	Pas de continuité des actions de propulsions des jambes et des bras	L'élève ne dissocie pas le haut et le bas du corps	Situations : <a href="#">le pas de patineur 2 temps</a> (durée vidéo 2'13) pour coordonner les appuis des jambes et la poussée sur les bâtons (reprise)  <a href="#">la dissociation</a> (durée vidéo 36'') pour dissocier le haut et le bas du corps
6			Situation : <a href="#">parcours aménagé niveau 2</a> (durée vidéo 59'')

Parcours aménagé niveau 2			pour évaluer le niveau d'acquisition, mesurer les progrès et fixer les prochains objectifs
7 avec bâtons	Pas de continuité des actions dans la durée	L'élève ne gère pas ses efforts, s'épuise rapidement	Situation : <a href="#"><u>le 3 fois plus vite</u></a> (durée vidéo 4'54)
8 avec bâtons	Pas de continuité des actions dans la durée Pas de variation des intensités	L'élève ne gère pas ses efforts, s'épuise rapidement Pas d'adaptation des procédures techniques au relief et la vitesse	Situations : La patrouille Glisser vite Monter en glissant
10 avec bâtons Parcours aménagé niveau 2			Situation : <a href="#"><u>parcours aménagé niveau 2</u></a> (durée vidéo 59'') pour évaluer le niveau d'acquisition, mesurer les progrès et fixer les prochains objectifs

Notes :

Pour ouvrir les liens vers les vidéos : maintenir la touche Ctrl et cliquer sur le lien

Utiliser de préférence Mozilla ou Microsoft Edge comme navigateur

Dans l'exemple une leçon dure 1h30 de pratique effective sur les skis

Dans l'exemple la séquence est constituée de 10 leçons (15 heures de pratique effective sur les skis)

Dans l'exemple le niveau de classe est le cycle 3

ANNEXES

Descriptif situations d'apprentissage

Echauffement <i>Pour se préparer à l'effort et répéter des routines</i>			
But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Réaliser différents types de sauts sur place :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En gardant les skis parallèles</li> <li>• En réalisant un mouvement d'essuie- glace des skis</li> <li>• En réalisant un tour complet en moins de saut possible</li> <li>• En réalisant un déplacement latéral</li> <li>• En écartant progressivement les pieds et en revenant dans la position initiale</li> </ul> <p><b><u>Pousser et tirer un camarade lors d'un jeu de lutte</u></b></p>	<p>Situations : <a href="#">Ancrage, le grand écart et la lutte</a> (durée vidéo 1'11'')</p> <p>Sur le plat</p> <p>Les élèves sont sans bâtons</p>	<p>Réaliser les sauts et les jeux de lutte en gardant son équilibre</p> <p>Utiliser ses jambes comme un ressort pour sauter plusieurs fois à la suite</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <p>Se rééquilibrer en répartissant le poids du corps sur toute la longueur du pied</p> <p>Incliner les skis sur la carre pour l'ancrer dans la neige</p> <p>Maintenir la talon du pied plaqué contre le ski</p>
			<p>Critères de réussite :</p> <p>Réaliser tous les types de sauts en maintenant son équilibre</p>
			<p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si → Alors</p>

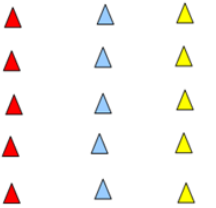
**Parcours aménagé  
Pour effectuer une évaluation diagnostic**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p align="center"><b>Réaliser un parcours en boucle en franchissant tous les obstacles</b></p>	<p>Situation : le <u><a href="#">parcours nordique</a></u> (durée vidéo 1'05)</p> <p>Matérialisation du parcours, pente douce avec arrêt naturel, choix différenciés pour certaines actions motrices ou obstacles</p>	<p>Avancer sur le plat en glissant, en marchant, monter en canard, glisser skis parallèles, s'arrêter. Choisir son couloir en fonction de ses possibilités</p>	<p align="center">Critères de réalisation :</p> <p><b>Comportements typiques, <u><a href="#">difficultés rencontrées, obstacles à surmonter</a></u></b> (durée vidéo 43'')</p> <p><u>Phases de glissement en trace directe</u> : position de base (flexion des articulations, le centre de gravité (CG) reste entre les skis sur le plan frontal, bras devant),</p> <p><u>Phases de déplacements sur le plat et à la montée</u> : les jambes sont fléchies sur les phases d'appui, pour favoriser l'équilibre il faut accentuer la flexion des chevilles, regroupement des pieds avant chaque changement d'appui, au moment de l'appui le talon du pied doit être plaqué contre le ski, le CG se déplace au-dessus des appuis, les bras sont équilibrateurs par oscillations</p>
			<p align="center">Critères de réussite :</p> <p>Réaliser le parcours plusieurs fois en franchissant tous les obstacles</p>
			<p align="center">Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite alors choisir une tâche plus complexe Si échecs répétés alors choisir une tâche plus facile</p>

**Se relever**  
*Pour se relever facilement en cas de chute*

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p style="text-align: center;"><b>Trouver une procédure pour se relever seul</b></p>	<p>Situation : <u>se relever</u> (durée vidéo 27'')</p> <p>Sur le plat</p> <p>Les élèves sont sans bâtons</p>	<p>S'asseoir dans la neige et se relever</p> <p>Apprendre sa technique aux camarades</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation :</p> <p>Mettre ses skis parallèles</p> <p>Rapprocher ses pieds des fesses et pousser sur un bras en passant soit par le côté soit par devant en posant un ou deux genoux</p>
			<p style="text-align: center;">Critères de réussite :</p> <p>Se relever en utilisant deux techniques différentes</p>
			<p style="text-align: center;">Variables de simplification / complexification :</p> <p style="text-align: center;">Si → Alors</p> <p style="text-align: center;">Si échecs alors enlever un ski</p> <p style="text-align: center;">Si réussite alors se relever dans une pente</p>

**Les navettes**  
*pour skier vite et permettre l'émergence d'une coordination adaptée*

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Aller plus vite que son vis à vis pour faire un aller et retour</b></p>	<p><u>Situation :</u>  <b>les navettes</b>            (durée vidéo 1'29'')</p> <p>Sur le plat            Schéma ci-dessous :</p> 	<p>Se placer à côté du cône (rouge ou jaune sur le schéma), partir au signal, se déplacer jusqu'au cône au centre (bleu sur le schéma), contourner le cône par la droite, laisser la priorité au premier arrivé.</p> <p>.</p> <p>Après le passage se déplacer d'un cran dans le sens horaire pour changer d'adversaires. Après plusieurs passages le contournement du jalon se réalisera par la gauche</p> <p>1 point attribué à chaque victoire</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 réalisation :</p> <p>Les jambes sont fléchies sur les phases d'appui, pour favoriser l'équilibre il faut accentuer la flexion des chevilles, regroupement des pieds avant chaque changement d'appui, au moment de l'appui le talon du pied doit être plaqué contre le ski, le CG se déplace au-dessus des appuis, les bras sont équilibrateurs par oscillations</p>
			<p>Critères de réussite :</p> <p>Nombre de points attribués (victoires)</p>
			<p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si victoires répétées (beaucoup de points attribués) alors handicap au départ (départ reculé, position de dos, assis ...)</p> <p>Si défaites répétées (peu de points attribués) alors avantage au départ (départ anticipé avant le signal, départ avancé ...)</p>

**Les traces directes**  
**Pour accepter les déséquilibres**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p align="center"><b>Glisser skis parallèles, franchir les obstacles et s'arrêter sur le plat</b></p>	<p>Situation : <a href="#">Les traces directes</a> (durée vidéo 56'')</p> <p>Points de départs différenciés, couloir matérialisé avec des obstacles, arrivée sur le plat avec arrêt naturel</p>	<p>Maintenir son équilibre en glissant et en franchissant les obstacles, s'arrêter sur le plat</p>	<p align="center">Critères de réalisation :</p> <p><u>Alterner des phases de déséquilibres et de rééquilibrations</u></p> <p>Pendant les phases de déséquilibre latéral l'appui dominant se situe sur un seul pied. Pendant les phases de déséquilibre longitudinal l'appui dominant se situe sur les talons ou les orteils des pieds.</p> <p>Pendant les phases de rééquilibration il faut se rapprocher de la position de base (flexion des articulations, CG reste entre les skis sur le plan frontal, bras devant)</p>
			<p align="center">Critères de réussite :</p> <p>Franchir tous les obstacles et s'arrêter sur le plat</p>
			<p align="center">Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite alors augmenter le nombre et la taille des obstacles (piquet au sol, tunnel ou obstacle horizontal), le relief (bosses), la vitesse, respecter des consignes (toucher les chaussures, sauter...)</p> <p align="center">Si échec alors glisser sans obstacles sans chercher à s'arrêter</p>




**Le chasse neige glissé**  
**Pour apprendre à faire déraper ses skis en chasse neige et freiner**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Se freiner en chasse neige tout en maintenant son glissement pour toucher avec ses spatules le cône situé au fond du couloir</b></p>	<p>Situation :  <u><a href="#">Le chasse neige glissé</a></u> (durée vidéo 44'')            Points de départs différenciés, couloir et zone d'arrêt matérialisés.            Pente douce</p>	<p>Partir d'un cône, glisser skis parallèles puis au niveau du premier cône se freiner en chasse neige tout en maintenant son glissement pour toucher avec ses spatules le 2ème cône sans le déplacer.</p>	<p>Critères de réalisation :            Pour faire déraper les skis il faut un équilibre « au milieu des skis » en répartissant son appui sur les deux pieds sur le plan latéral et sur toute la longueur du pied sur le plan longitudinal. Les skis restent à plat durant la phase de dérapage afin de maintenir un glissement.            Il faut faire pivoter les skis en position convergente (« chapeau pointu ») par une action musculaire des jambes et des pieds            Mettre les mains devant</p>
			<p>Critères de réussite :            Toucher le cône en gardant la position du chasse neige</p>
			<p>Variables de simplification / complexification :            Si réussite alors augmenter la distance de glissement en dérapage et/ou réduire la vitesse d'élan, varier le relief, la pente.            Si échec alors réduire la distance du 2<sup>ème</sup> cône, pente suivie d'un plat avec arrêt naturel</p>

**Le caddie**  
***Pour ancrer le ski dans la neige***

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Par 2 : un fait le « moteur » en poussant son camarade, l'autre fait « le gouvernail » en se dirigeant en ligne droite</b></p>	<p><u>Situation :</u> <b><u>le caddie</u></b> (durée vidéo 49'')</p> <p>Sur le plat Matérialiser le départ et l'arrivée Si possible utiliser un jalon (piquet de slalom) qui relie les 2 camarades</p>	<p>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, le buste reste droit</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <p><u>Le moteur</u> : Les jambes sont fléchies sur les phases d'appui, pour favoriser l'équilibre il faut accentuer la flexion des chevilles, au moment de l'appui le talon du pied doit être plaqué contre le ski, le CG se déplace au-dessus des appuis <u>Le gouvernail</u> : les skis restent parallèles et le corps tonique</p> <p>Critères de réussite :</p> <p><u>Le gouvernail</u> : se diriger en ligne droite <u>Le moteur</u> : atteindre la ligne d'arrivée</p> <p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite alors se déplacer en montée sur une pente douce, dans un dévers, sur du relief, dans une trace le « moteur » en demi pas de patineur, pousser plusieurs caddies, le moteur est à l'avant et tire le gouvernail Si échec alors se déplacer en descente sur une pente douce, pousser et tirer à plusieurs</p>

**Les cinq appuis**  
**Pour créer de la vitesse et ensuite augmenter la phase de glissement**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<b>Parcourir la plus grande distance possible en 5 appuis</b>	Lignes de départ et d'arrivée et repères de distance matérialisés  Sur le plat schéma ci-dessous :  	Partir avec 3 mètres d'élan Rester longtemps sur un pied en gardant de la vitesse  Fonctionnement en binôme l'un pratique l'autre juge	Critères de réalisation : Les jambes sont fléchies sur les phases d'appui, pour favoriser l'équilibre il faut accentuer la flexion des chevilles, regroupement des pieds avant chaque changement d'appui, au moment de l'appui le talon du pied doit être plaqué contre le ski, le CG se déplace au-dessus des appuis, les bras sont équilibrateurs par oscillations
			Critères de réussite : Nombre de cônes dépassés
			Variables de simplification / complexification : Si réussite alors réduire le nombre d'appuis, le faire à la montée, sur du relief, avec bâtons, effectuer le moins d'appuis possibles sur une distance donnée, réduire la zone d'élan, le faire en demi pas de patineur Si échec alors augmenter l'élan, la pente, le nombre d'appuis

### Le parcours aménagé

***Pour mettre en œuvre un ensemble de compétences (adaptation de sa technique au relief, à sa vitesse et ses capacités, gérer la sécurité ...) et évaluer leur niveau***

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<b>Réaliser le parcours aménagé en franchissant tous les obstacles, en gérant sa sécurité et celle des autres et son effort</b>	<u>Situation :</u> <u>Parcours aménagé</u> (durée vidéo 59'')  Départ et arrivée matérialisés Avec les bâtons	Enchaîner le parcours plusieurs fois, possibilité de se reposer à la fin de chaque tour Prendre ses distances avec celui qui nous précède dans les descentes	Critères de réalisation : Choisir les procédures techniques les plus adaptées en fonction de sa vitesse, du relief, de ses capacités
			Critères de réussite : Nombre de parcours réalisés Respect de la sécurité
			Variables de simplification / complexification : Si réussite aux parcours réalisés alors augmenter la vitesse ou le niveau de difficulté des obstacles Si échec des parcours réalisés alors augmenter les temps de repos ou réduire la distance ou limiter les obstacles

## Le pas de patineur deux temps

*Pour maîtriser une procédure technique permettant de se déplacer en glissant sur le plat et dans des montées en pente douce*

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Premier exercice</b> : se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée en patinant avec les bâtons</p> <p><b>Deuxième exercice</b> : se déplacer en patinant et frapper dans les deux mains sur le premier appui de jambe</p> <p><b>Troisième exercice</b> : se déplacer en patinant et mimer avec les bras le mouvement comme s'ils avaient des bâtons</p>	<p><u>Situation</u> : <u>Le pas de patineur 2 temps</u> (durée vidéo 2'13)</p> <p>Sur le plat matérialiser le départ et l'arrivée</p>	<p><u>Premier exercice</u> : se déplacer en patinant et se servir des bâtons</p> <p><u>Deuxième exercice</u> : compter les deux temps (1 et 2). Frapper des mains au moment de la pose de l'appui au-dessus de la jambe.</p> <p><u>Troisième exercice</u> : les bras frottent les cuisses dans le sens de la poussée et les mains remontent devant les yeux au retour des bras.</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <p>A deux poussées de jambes correspond une poussée des bras sur les deux bâtons : la première poussée des jambes s'accompagne de la poussée des deux bras, la deuxième poussée des jambes s'effectue seule et s'accompagne du retour des bras vers l'avant</p> <p>Critères de réussite :</p> <p><u>Premier exercice</u> : réaliser la boucle en patinant et en glissant sans temps d'arrêt avec les bâtons</p> <p><u>Deuxième exercice</u> : frapper des mains à chaque pose du premier appui des jambes</p> <p><u>Troisième exercice</u> : respecter les deux mouvements des bras : le premier dans le sens de la poussée et le deuxième dans le sens du retour</p> <p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si coordination juste du pas de patineur 2 temps alors varier le relief (montée, descente, dévers ...)</p> <p>Si coordination du pas de patineur 1 temps ou du pas de patineur 2 temps combiné alors se déplacer en montée ou sur une plus grande distance pour prendre conscience de l'inadaptation de ces procédures.</p> <p style="text-align: center;">Travailler le deuxième exercice</p>

### La dissociation

*Pour dissocier le haut et le bas du corps et les segments entre eux en vue d'acquies les coordinations des différentes procédures techniques pour évoluer sur les différents reliefs et à différentes vitesses*

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Se déplacer d'un point de départ à un point d'arrivée en patinant et en réalisant un mouvement avec le haut du corps</b></p>	<p><u>Situation :</u> <u>La dissociation</u> (durée vidéo 36'')</p> <p>Sur le plat ou en pente douce Départ et arrivée matérialisés Sans les bâtons</p>	<p>Frapper des mains une fois dans le dos puis une fois devant, tout en patinant Ensuite chaque élève propose à l'ensemble du groupe un mouvement</p>	<p>Critères de réalisation : Déplacer le haut du corps tout en gardant une stabilité des appuis des jambes pour continuer à patiner Alterner des phases de déséquilibres et de rééquilibrations</p>
			<p>Critères de réussite : Nombre de mouvements réalisés sur une distance donnée au regard du contrat fixé</p>
			<p>Variables de simplification / complexification : Si réussite du contrat alors augmenter le nombre de mouvements et/ou effectuer des mouvements avec plus de déséquilibres et/ou avec plus de vitesse  Si échec alors proposer des mouvements sans déséquilibre arrière</p>

**Le 3 fois plus vite**  
***Pour se déplacer à différentes allures en gérant ses efforts et en adaptant ses techniques***

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Premier exercice (épreuve du temps de référence) :</b> Réaliser 2 fois la boucle à une allure de confort (temps de référence)</p> <p><b>Deuxième exercice (épreuve du 3 fois égal) :</b> réaliser 3 fois la boucle à l'allure de confort en mettant le même temps à chaque répétition</p> <p><b>Troisième exercice (épreuve du 3 fois plus vite) :</b> réaliser 3 fois la boucle en allant à chaque fois plus vite</p> <p><b>Quatrième exercice (épreuve du 3 fois moins vite) :</b> réaliser 3 fois la boucle en allant à chaque fois moins vite</p>	<p><u>Situation :</u> <u><i>Le 3 fois plus vite</i></u> <i>(durée vidéo 4'54)</i></p> <p>Avec les bâtons Boucle matérialisée de 200 m Chronométrage</p>	<p>Un écart de temps toléré est annoncé avant l'épreuve du 3 fois égal (par exemple s'il y a un écart de 5 secondes le contrat est atteint). Chaque élève annonce après chaque répétition de chaque épreuve si le contrat est atteint</p> <p>Un temps de récupération est prévue entre chaque répétition</p>	<p style="text-align: center;">Critères de réalisation :</p> <p>Premier exercice : l'allure de confort correspond à une vitesse où l'on glisse en permanence sans être essoufflé            Deuxième exercice : prendre des repères sur soi et s'y référer à chaque répétition : techniques utilisées à certains passages, l'essoufflement, le rythme cardiaque, la sensation de vitesse sur le visage etc ...            Troisième et quatrième exercices : améliorer ou augmenter son temps de peu de secondes sur les premières répétitions afin de se donner de la marge pour les suivantes</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critères de réussite :</p> <p>Réaliser le contrat à chaque répétition</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Variables de simplification / complexification :</p> <p>Deuxième exercice (épreuve du 3 fois égal) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le contrat est réussi alors réduire l'écart de temps toléré</li> <li>• Si le contrat n'est pas atteint alors augmenter l'écart de temps toléré</li> </ul> <p>Troisième exercice (épreuve du 3 fois plus vite) et quatrième exercice (épreuve du 3 fois moins vite) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le contrat est réussi alors augmenter la différence de temps entre chaque répétition</li> <li>• Si le contrat n'est pas atteint alors limiter le critère de réussite à 2 répétitions sur les 3</li> </ul>

**La patrouille**  
**Pour adapter ses procédures techniques**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Se déplacer sur une boucle par groupe de 3</b>  <b>Les suiveurs doivent suivre le guide en reproduisant les mêmes procédures techniques que lui</b></p>	<p>Situation : la <u>patrouille</u></p> <p>Avec les bâtons</p> <p>Boucle matérialisée de 500 m environ avec un relief varié</p>	<p>Le guide doit tenir compte du niveau des camarades et varier ses procédures</p> <p>Les suiveurs doivent observer le guide</p> <p>On change de rôle à chaque tour après un temps de récupération</p>	<p align="center">Critères de réalisation :</p> <p>Variation de son allure en fonction du relief</p> <p>Sur le plat utiliser un pas de confort type pas de 2</p> <p>En descente augmenter l'amplitude des mouvements et la durée du glissement sur un appui</p> <p>En montée utiliser un pas avec poussée simultanée des bras, dans ce cas garder une divergence importante des skis ou un pas avec poussée alternée des bras</p>
			<p align="center">Critères de réussite :</p> <p>Pour le groupe : rester ensemble et glisser en permanence</p> <p>Pour les suiveurs : reproduire toutes les procédures proposées par le guide et au même moment que lui</p> <p>Pour les guides : utiliser 3 procédures différentes : sur le plat, en montée et en descente</p>
			<p align="center">Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite pour l'ensemble du groupe alors imposer des procédures techniques dans certaines zones pour dépasser 3</p> <p>Si échec pour l'ensemble du groupe alors réduire la distance, le relief du parcours et/ou le nombre de procédures techniques</p>



**Glisser vite**  
**Pour adapter ses procédures techniques à la descente**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<p><b>Créer de la vitesse pour se laisser glisser sans propulsion</b></p>	<p><u>Situation : glisser vite</u></p> <p>Avec les bâtons Ligne droite en pente douce sur une piste ou un espace pédagogique</p>	<p>Alterner les phases de propulsion et de glisse Lorsque la vitesse est suffisante arrêter de se propulser et se laisser glisser</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <p>Créer de la vitesse puis augmenter la phase de glissement sur un appui en patinant Lorsque la phase de glissement sur un appui devient trop longue et difficile à tenir (fréquence trop élevée par rapport à la vitesse) alors mettre les skis parallèles et se laisser glisser En position de glisse lorsque la vitesse faiblit alors en recréer en patinant à nouveau</p>
			<p>Critères de réussite :</p> <p>Garder une vitesse optimale le plus longtemps possible</p>
			<p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite alors effectuer l'exercice sur une pente plus douce Si échec alors effectuer l'exercice sur une pente plus forte</p>

**Monter en glissant  
Pour adapter ses procédures techniques à la montée**

But de la situation pour l'élève :	Dispositif	Consignes	Critères de réalisation : Critères de réussite : Variables de simplification / complexification : Si → Alors
<b>Franchir une montée en glissant</b>	<p><u>Situation : montée en glissant</u></p> <p>Avec les bâtons Montée en pente soutenue sur une piste ou un espace pédagogique</p>	<p>Varier la position des skis (divergence plus ou moins marquée) et la propulsion des bras (alternative, simultanée)</p>	<p>Critères de réalisation :</p> <p>En propulsion alternée des bras planter le bâton du bras opposé à la jambe</p> <p>Prendre des repères sur la divergence des skis par rapport à l'heure d'un cadran (varier l'écart entre 11h05 et 10h10)</p>
			<p>Critères de réussite :</p> <p>La montée est franchie en glissant tout le long</p>
			<p>Variables de simplification / complexification :</p> <p>Si réussite alors augmenter l'inclinaison de la pente et/ou sa longueur</p> <p>Si échec alors réduire l'inclinaison de la pente et/ou sa longueur</p>

Nicolas Minazzi  
CPTEPS  
Yannick Mouthon  
CPDEPS  
DSDEN 74 2019