

<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/spip.php?article27>

# **Ski nordique**

- Adapter ses déplacements à des environnements variés - Activités de roule et de glisse -

Date de mise en ligne : vendredi 11 octobre 2019

---

**Copyright © Groupe Départemental EPS 74 - Tous droits réservés**

---

## MISE EN OEUVRE

Règlementation, sécurité, encadrement ... : [lien vers le site des sorties scolaires](#)

## COMPÉTENCE ATTENDUE

La compétence attendue déclinée en 3 niveaux sous forme de tableau, les situations de référence pour chaque niveau et les liens avec le socle commun

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/savoir\_skier\_nordique\_2018.pdf' title='PDF - 90.7 ko' type='application/pdf'>[\[http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png\]](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png) **Le savoir skier nordique**

## DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE

Quelques repères pour conduire son enseignement

Un exemple de structuration d'une séquence d'apprentissage avec des fiches détaillées des situations d'apprentissage ainsi que des liens vers des vidéos

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/projet\_structuration\_sequence\_skating-2.pdf' title='PDF - 928 ko' type='application/pdf'>[\[http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png\]](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png) **Exemple d'une séquence d'apprentissage en 10 leçons (1 leçon = 1/2 journée)**

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

Les éléments de la compétence et les situations d'apprentissages correspondantes pour chaque niveau

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/niveau\_1\_ski\_de\_fond\_et\_situations\_d\_apprentissage\_2015.pdf' title='PDF - 95.8 ko' type='application/pdf'>[\[http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png\]](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png) **Exemples de situations pour le niveau 1**

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/2015\_niveau\_2\_ski\_de\_fond\_et\_situations\_d\_apprentissage\_s.pdf' title='PDF - 63.9 ko' type='application/pdf'>[\[http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png\]](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png) **Exemples de situations pour le niveau 2**

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/niveau\_3\_ski\_de\_fond\_et\_situations\_d\_apprentissages.pdf' title='PDF - 35.9 ko' type='application/pdf'>[\[http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png\]](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png) **Exemples de situations pour le niveau 3**

## ÉVALUATION

Les principaux éléments de chaque compétence présentés sous forme d'items à valider

[>](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/pdf/carnet_savoir_skier_nordique_2018.pdf "PDF - 103.5 ko")

[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/pdf-39070.png>] **Carnet évaluation 3 niveaux du savoir skier format PDF** <a

href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/odg/carnet\_savoir\_skier\_nordique\_2018.odg' title='OpenDocument Graphics - 353.9 ko' type='application/vnd.oasis.opendocument.graphics'>

[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/odg-60596.png>] **Carnet évaluation 3 niveaux du savoir skier format modifiable**

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES VIDEO niveau 1

POUR OUVRIR LES VIDÉOS CI-DESSOUS UTILISER DE MANIÈRE PRÉFÉRENTIELLE LE NAVIGATEUR MICROSOFT EDGE

[Montage vidéo du niveau 1](#)

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES VIDEO niveau 2

[Montage vidéo du niveau 2](#)

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES VIDEO niveau 3

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/mp4/niveau\_3\_-\_3\_fois\_plus\_vite.mp4' title='MPEG4 - 40.1 Mo' type='application/mp4'>

[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/mp4-cb030.png>] **Situation d'apprentissage le 3 fois plus vite** <a

href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/mp4/niveau\_3-porter\_secours.mp4' title='MPEG4 - 63.2 Mo' type='application/mp4'>[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/mp4-cb030.png>]

**Situation d'apprentissage donner l'alerte** <a

href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/mp4/niveau3-123\_soleil.mp4' title='MPEG4 - 9.8 Mo' type='application/mp4'>[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/mp4-cb030.png>]

**Situation d'apprentissage 1-2-3 soleil** <a

href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/mp4/porter\_secours\_le\_film\_.mp4' title='MPEG4 - 28.2 Mo' type='application/mp4'>[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/mp4-cb030.png>]

**Protéger Alerter Secourir film**

## LIEN INTERDISCIPLINAIRE

Un exemple de livret du skieur en lien avec les productions d'écrits courts. Auteure Claudine Durand

<a href='http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/IMG/doc/livret\_du\_skieur\_claudine\_durand\_2019.doc' title='Word - 233 ko' type='application/msword'>

[<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/local/cache-vignettes/L52xH52/doc-628fe.png>] **Livret du skieur. Auteure Claudine Durand**