

Rencontre ski nordique Chartreuse

Afin de motiver les élèves dans leur projet d'apprentissage et de leur permettre de réinvestir leurs acquis en ski nordique, jeudi 26 février 2009, 3 classes de Voiron, 72 élèves au total ont participé à une rencontre ski nordique à Saint Hugues de Chartreuse organisée conjointement par le Foyer de Fond, l'USEP et la Circonscription de Voiron 1.

Quatre ateliers ont été proposés à ces skieurs pour leur permettre de mesurer leurs progrès : en glisse, en pilotage des skis et en gestion de l'effort.



Le courseton des neiges

Il s'agissait de parcourir une boucle en équipe en étant plus rapide que ses adversaires.

Le plus en forme de chaque équipe partait le 1^{er} et se déplaçait sur le parcours jalonné en récupérant peu à peu ses équipiers répartis sur ce circuit.



Le biathlon

Au signal de départ, quatre élèves s'élançaient sur un parcours jalonné, s'arrêtaient en face d'une cible et lançaient 3 balles. A chaque tir hors de la cible, un tour de pénalité était à effectuer sur la petite boucle en face des cibles puis la fin du parcours était enchaînée pour passer le relais au camarade suivant.

La montée infernale



Sur une pente, en montée, des cônes de couleurs étaient disposés de façon à permettre aux élèves de repérer leurs performances. En 20 secondes chacun franchissait la plus grande distance possible et rapportait des points à son équipe.

La descente infernale



Après une zone d'élan l'objectif était de s'arrêter le plus tôt possible sans tomber. En fonction de la zone d'arrêt, des points étaient cumulés.

Les classes, divisées en équipes hétérogènes, se sont réparties sur chaque atelier, endossant alternativement les rôles de juge, arbitre, chronométreur, ramasseur de balles ou compétiteur.

Attention au départ, le drapeau va s'abaisser !



Toutes les vingt minutes les groupes changeaient d'ateliers.

Après deux heures d'effort, les points ont été totalisés pour chaque équipe et comme à chaque rencontre, des cartes USEP ont récompensé tous les participants.