

Evaluation en ski Alpin



Ce document est conçu pour situer le niveau des élèves en fin de module d'apprentissage. Il peut être aussi utilisé pendant les séances d'apprentissage pour aider à mesurer les acquisitions.

Il donne des indications sur les contenus d'apprentissage et leur mise en relation avec les objectifs visés.

Il propose des pistes pour la mise en place de l'activité.

Il permet d'identifier les étapes à franchir.

*Il existe aussi un document pour la formation de groupes de niveaux en classe avant la première séance « **évaluation préalable** » disponible sur le site EPS 1 – 38 :*

<http://www.ac-grenoble.fr/eps1/spip.php?article208>

Document évaluation ski Alpin : travail fait en partenariat dans le département de l'Isère (Education Nationale, ESF)

A partir des documents : mémento du ski français, livre « Skier et apprendre la montagne »

Document réalisé par :

Education Nationale : Philippe SEVREZ

Ecole de Ski Français : Jean-Yves NOYREY

Relecture : Gérard GAUTIER enseignant UFRAPS

Avril 2009

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF
<p>Découverte de l'activité, du matériel et du milieu.</p> <p>Construire son équilibre en acceptant la glisse sur terrain lisse en pente faible.</p> <p>Le terrain « commande ».</p>	Niveau 1					classe débutant : ourson
		chausser, déchausser	plat	- utiliser des jeux	- s'équiper seul	
		monter	franchir une petite butte	- utilisation de repères au sol	- monter en escalier - monter en canard	parcours facile de type nordique
		marcher, piloter tomber se relever	plat avec cheminement matérialisé	- se déplacer en glissant - jouer sur plat damé	- marcher et glisser - piloter - tomber se relever	
		glisser, s'arrêter	plat descendant	- se laisser glisser avec les 2 pieds au même niveau - travailler sans bâton	- glisser avec les skis parallèles - glisser en chasse-neige - s'arrêter sans tomber, arrêt naturel ou virage chasse-neige	trace directe face à la pente terminée par un virage chasse-neige
piloter	pente avec replat arrêt naturel	- fléchir les jambes, au niveau des chevilles et genoux, bras devant, spatules convergentes	- entrer dans la pente - changer de direction en chasse-neige glissé dans la ligne de pente (parcours libre puis imposé)	évolution serpentée en virages chasse-neige		

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF		
<p>Maîtriser la glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en augmentant sa vitesse, en découvrant les conduites dérapées. - en s'équilibrant dans et en travers de la ligne de pente . <p>L'élève acquiert de l'« autonomie ».</p>		Niveau 2				classe 1 : flocon		
				glisser	plat descendant	- se déplacer en faisant glisser ses skis, participation du buste pour accepter la pente	- se déplacer en glissant (skis parallèles ou chasse-neige) - soulever alternativement les pieds	test d'équilibre en glissement face à la pente
				glisser	pente peu rapide	- travailler sans bâton, bras en avant du corps	-alterner : parallèle et chasse neige	
				piloter	pente peu rapide	- favoriser l'équilibre par la prise de carres sur le ski aval	- contrôler la vitesse, contrôler la trajectoire	trace directe élémentaire en travers sur une trajectoire plus ou moins adaptée
				piloter	pente faible	- utiliser des pistes larges et régulières - favoriser les dérapages - développer l'indépendance des jambes	- dérapage arrondi élémentaire (trajectoire courbe vers l'amont) - virage élémentaire (départ skis parallèles + chasse-neige ou stem terminé par dérapage arrondi élémentaire) - virage libre puis matérialisé (favoriser le virage arrondi par rapport au virage pointu)	
				monter	téléski	- exercices à deux, avec un bâton de ski en guise de perche	- utiliser les remontées mécaniques	

les étapes	actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF	
<p>Maîtriser la glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en augmentant sa vitesse, en découvrant les conduites dérapées. - en s'équilibrant dans et en travers de la ligne de pente. <p>l'élève acquiert de l'« autonomie ».</p>	Niveau 3				classe 1 : 1 ^{ère} étoile	
		glisser, piloter	pente faible	<ul style="list-style-type: none"> - soulever le talon en gardant le contact spatule - développer l'indépendance des jambes (traverser en levant un pied, en faisant un déplacement latéral) 	<ul style="list-style-type: none"> - trace directe élémentaire face à la pente - trace directe en travers de la pente 	traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres)
		piloter	pente faible, léger dévers	<ul style="list-style-type: none"> - prise d'élan dans la pente - avec ou sans bâtons - matérialiser les trajectoires 	<ul style="list-style-type: none"> - pas tournants en glissement sur le plat - prise d'élan dans la pente 	pas tournants sur pente faible (départ oblique)
		freiner, s'arrêter	pente faible	<ul style="list-style-type: none"> - éviter de systématiser l'arrêt chasse-neige en proposant des pas tournants, des dérapages... 	<ul style="list-style-type: none"> - pas tournant amont élémentaire (suite à trace directe face à la pente) - pas de patineur élémentaire (pour augmenter la vitesse) - dérapage arrondi élémentaire - stem aval 	sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté
		glisser, piloter	pente moyenne	<ul style="list-style-type: none"> - aller d'un bord de la piste à l'autre - imposer un nombre de virages - serpenter 	<ul style="list-style-type: none"> - feston pivoté élémentaire (amorce de virages entrecoupés d'arrondis sans franchir la ligne de pente) - dérapage en biais élémentaire - virage élémentaire 	
gérer ses efforts			<ul style="list-style-type: none"> - varier la place dans le groupe, mettre un élève devant 	<ul style="list-style-type: none"> - se déplacer sans s'arrêter sur une piste verte 		

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF		
<p>Optimiser la glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en développant le mouvement vertical pour faciliter les déclenchements et améliorer les conduites. - en s'équilibrant dans des pentes de plus en plus difficiles. <p>l'élève augmente son efficacité.</p>		Niveau 4				classe 2 : 2 ^{ème} étoile		
				piloter	profils variés,	- se baisser, se relever, sauter pieds joints, franchir une rupture de pente	- trace directe de base (face à la pente)	pas de patineur de base
				piloter	contre-pentes (dévers)	- utiliser les bâtons pour pousser au départ - utiliser la flexion - enchaîner le dérapage avec une trace directe en traversée	- dérapage en biais de base (skis parallèles, lâchage de carres) - trace directe en traversée de base - feston élémentaire (dérapages entrecoupés de traces directes en traversée)	dérapage en biais de base
				glisser, piloter	pente moyenne	- varier le rayon des virages - varier les formes d'évolution du groupe (élève devant, par 2...) - augmenter progressivement la vitesse	- virage élémentaire affiné (skis parallèles au franchissement de la ligne de pente) - trace directe en traversée de base (skis parallèles)	enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinis, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne
				gérer ses efforts	terrain varié		- entretenir et contrôler sa vitesse et sa trajectoire sur un déplacement long (piste bleue)	

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF		
<p>Optimiser la glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en développant le mouvement vertical pour faciliter les déclenchements et améliorer les conduites. - en s'équilibrant dans des pentes de plus en plus difficiles. <p>l'élève augmente son efficacité.</p>		Niveau 5				classe 2 : 3 ^{ème} étoile		
				glisser	pente moyenne	- varier les profils (favoriser le mouvement vertical)	- trace directe 2 ^{ème} degré - feston simple de base (dérapages en biais entrecoupés de traces directes en traversée) - dérapage frein (dérapage latéral contrôlé jusqu'à l'arrêt)	trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne
				glisser, piloter	pente moyenne Dévers	- varier les mécanismes de déclenchement (flexion ou flexion/extension/flexion) - imposer une trace - augmenter la vitesse - changer de pente	- feston pivoté de base (amorces de virages de base entrecoupés d'arrondis de base sans franchir la ligne de pente) - dérapage arrondi de base (dérapage contrôlé vers l'amont) - pas tournant amont de base	feston simple de base, sur pente moyenne
				piloter	pente moyenne	- Augmenter la vitesse - équilibre sur 2 pieds, d'un pied sur l'autre - varier les rayons, trajectoires et terrains - faire un maximum de virages, rôle du bâton (godille)	- virage parallèle de base (skis parallèles avec conduites dérapées) - godille de base (virages de base à courts rayons – sans traces directes en traversée-)	enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne
				gérer ses efforts	terrain varié		- entretenir et contrôler sa vitesse et sa trajectoire sur un déplacement long en terrain varié (pente et relief)	

Certains contenus d'enseignement sont illustrés par des vidéos sur le site : <http://www.ac-grenoble.fr/cddp38/skiscoilaire>