

Evaluation en ski Nordique



Ce document permet de 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 Nordique : travail fait en partenariat dans le département de l'Isère (ESF, Dauphiné Ski Nordique, Education Nationale)

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

Document réalisé par :

Education Nationale : Philippe SEVREZ, Jean-Michel GUILHERMET

Ecole de Ski Français : Michel LAFFAY

Dauphiné Ski Nordique : Marc MAGNIN

Octobre 2008

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF
<p>Découvrir et accepter la glisse et les déplacements dans un milieu incertain.</p> <p>Le terrain « commande ».</p>	Niveau 1					classe débutant : ourson
		chausser, déchausser	plat	- utiliser des jeux	- s'équiper seul	
		marcher, piloter tomber, se relever	plat avec traces	- se déplacer dans les traces en glissant - jouer sur plat damé	- marcher et glisser - piloter - tomber et se relever	déplacements variés et marche glissée sur terrain plat
		glisser	plat descendant, utilisation des traces	- se laisser glisser avec les 2 pieds au même niveau - utiliser les bâtons n'est pas indispensable, ils sont utilisés seulement pour les déplacements entre les ateliers	- travailler sans bâtons	trace directe sur pente douce chasse neige sur pente douce avec arrêt naturel
		glisser s'arrêter	pente avec replat arrêt naturel	- fléchir les jambes, au niveau des chevilles, bras devant favoriser la glisse	- glisser avec les skis parallèles - glisser en chasse neige - s'arrêter sans tomber, arrêt naturel	
		monter	franchir une petite butte	- garder les skis parallèles - utilisation de repères au sol	- se déplacer latéralement	

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF		
<p>Maîtriser la glisse positionnement et équilibre.</p> <p>L'élève acquiert de l'« autonomie ».</p>		<p>Niveau 2</p>				classe 1 : flocon		
				glisser, se propulser	plat descendant	<ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en faisant glisser ses skis à chaque foulée - se propulser uniquement avec l'aide des bâtons, participation du buste 	- se déplacer en glissant	déplacement avec poussées simultanées
				glisser	pente peu rapide	<ul style="list-style-type: none"> - bâtons vers l'arrière et positionnement des bras en avant du corps 	- alterner : parallèle et chasse neige	
				se freiner piloter contrôler le freinage	pente peu rapide régulière plat au début et à la fin	<ul style="list-style-type: none"> - les genoux sont vers l'intérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - effectuer un chasse-neige ou un demi chasse-neige (un ski dans la trace, un ski en chasse neige) pour ralentir ou s'arrêter - contrôle de la vitesse, contrôle de la trajectoire 	chasse neige freiné
				s'arrêter	pente peu rapide zone d'arrêt définie sur un replat	<ul style="list-style-type: none"> - l'arrêt se fait dans une zone plate 	<ul style="list-style-type: none"> - s'arrêter en chasse neige sans tourner 	
				se relever	dans la pente	<ul style="list-style-type: none"> - utilisation de repères 	<ul style="list-style-type: none"> - positionner ses skis par rapport à la pente 	
monter	pente plus raide	<ul style="list-style-type: none"> - prise d'appui sur la carre - ciseaux : appui carre interne, rapprocher les genoux, se redresser, bâtons plantés vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - monter en utilisant l'appui des bâtons : en escalier, en ciseaux 	montée en escalier et en ciseaux				

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF
						classe 1 : 1 ^{ère} étoile
<p>Maîtriser la glisse positionnement et équilibre.</p> <p>L'élève acquiert de l'« autonomie ».</p>	Niveau 3	glisser, se propulser	plat descendant terrain plat montée progressive	- petites foulées, variation des foulées	- se déplacer en foulées glissées	marche glissée en montée
		glisser, se propulser	plat descendant	- centre de gravité reste entre les skis - faible ouverture - petit transfert du poids d'un ski sur l'autre	- se déplacer en glissant	pas de patineur sans bâtons sur terrain glissant
		glisser	pente moyenne terminée par un plat	- imposer des contraintes : par le terrain ou par une consigne - baisser se relever ligne de gravité à l'aplomb des appuis - skis à plat	- positionner son corps en fonction des contraintes de la pente (vitesse modérée, varier les vitesses) - face à la pente	trace directe 1 ^{er} degré
		se freiner piloter	pente peu rapide à moyenne	- utiliser le haut du corps pour le transfert du poids	- tourner en chasse neige pour s'arrêter en bas de pente (changement de direction en glissant) - enchaîner 4 virages	quatre virages chasse neige enchaînés
		s'arrêter	pente peu rapide zone définie pente légère	- l'arrêt se fait dans une zone imposée	- s'arrêter en chasse neige sans tourner	
		se relever	dans la pente	- utiliser une pente de plus en plus forte	- positionner ses skis par rapport à la pente	
		gérer ses efforts	terrain varié, adapté		- se déplacer sans s'arrêter pendant un temps donné (environ 10 mn)	

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF	
<p>Optimiser la glisse appuis, transferts et amplitude des gestes.</p> <p>L'élève augmente son efficacité.</p>	Niveau 4					classe 2 : 2 ^{ème} étoile	
		glisser, se propulser	plat montant utiliser la trace	<ul style="list-style-type: none"> - se propulser vers l'avant - diminuer le nombre de foulées - travailler sans et avec bâtons - travailler l'équilibration avec un ski - se déplacer avec appui et en continu, enchaîner petites foulées rapides et foulées plus amples - participation des bras 	<ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en alternatif - faire des pas glissés 	pas glissé et pas de un sur terrain varié	
		piloter					plat descendant (la neige facilite)
		glisser	pente moyenne terrain varié	<ul style="list-style-type: none"> - maintenir l'appui sur le ski extérieur - augmentation de l'écartement des bras et des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs virages (ouverture chasse neige, ou demi chasse neige, retour ski parallèle) - se mettre en position de recherche de vitesse - changer de trace 	trace directe 2 ^{ème} degré avec creux et bosses	
		piloter					pente rapide moyenne
		s'arrêter					
		gérer ses efforts	terrain varié, adapté			<ul style="list-style-type: none"> - entretenir sa vitesse sur un déplacement long (environ 2 km) 	

les étapes		actions	terrain	quelques conseils	contenus d'enseignement	test ESF
						classe 2 : 3 ^{ème} étoile
Optimiser la glisse appuis, transfert et amplitude des gestes. L'élève augmente son efficacité.	Niveau 5	glisser, se propulser	plat	- le bassin doit être à l'aplomb de l'appui (travail en trace large) - glisser longtemps sur l'appui, grande amplitude - transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre	- se déplacer en pas alternatif	déplacement en pas alternatif sur terrain plat
		gérer ses efforts	terrain varié	- varier les pas en fonction du relief	- gérer la continuité de la glisse en fonction du relief	alternance de pas de un et de pas alternatif
		glisser, se propulser	plat	- synchronisé le planté de bâton avec la pose du ski sur la neige le planté du bâton se fait en avant du pied d'appui	- se déplacer en pas de patineur	pas de patineur 2 temps sur terrain plat
		gérer ses efforts	terrain varié	- varier les pas en fonction du relief	- gérer la continuité de la glisse en fonction du relief	alternance de ½ pas de patineur sur terrain plat
		s'arrêter	pente rapide piste large et dégagée	- varier les déclenchements (chasse neige, demi chasse neige) pour aider au déclenchement d'un virage chasse neige terminé en parallèle	- réaliser un freinage d'urgence en ski parallèles	enchaînement de 6 à 7 virages élémentaires
		gérer ses efforts	terrain varié terrain varié	- varier les pas en fonction du relief	- entretenir sa vitesse sur un déplacement long (environ 4 km)	Nordi Cross test ESF

Vocabulaire :

- Amont : du côté du haut de la montagne (vers les monts)
- Aval : du côté du bas de la montagne (vers la vallée)
- Dérapiage biais : oblique par rapport à la ligne de pente
- Dérapiage arrondi : trajectoire courbe vers l'amont
- Montée ciseaux : skis divergents, spatules écartées talons des skis serrés, \ /
- Montée escalier : skis parallèles et perpendiculaires à la ligne de pente
- Pas alternatif : déplacement alterné bras jambes, dans l'axe du déplacement
- Pas de un : une impulsion de jambe et poussée simultanée des deux bras
- Pas de deux : deux impulsions de jambes alternées et poussée des deux bras
- Pas de patineur : skis divergents
- Pas tournant : changement de direction, déplacement successif des skis
- Poussée simultanée : poussée des deux bras ensemble, flexion du buste
- Trace directe : descente skis parallèles
- Virage élémentaire : virage vers l'aval, amorcé par un chasse neige et terminé par un dérapage large

Le vocabulaire est illustré par des vidéos dans le site : <http://www.ac-grenoble.fr/cddp38/skiscoleaire>