

Savoir skier

Fiches élève ski de fond




Compétences motrices à acquérir





Niveau 1 - Fond

Ce que j'ai appris en ski de fond :

mettre seul mon matériel.							
mes chaussures		mes skis		mes bâtons		mes vêtements	
							

me déplacer au plat.			
avancer		tomber, me relever seul	
			





glisser.			
droit		en chasse neige	m'arrêter
			

monter.			
en escalier			
			



Niveau 2 - Fond

Ce que j'ai appris en ski de fond :

glisser sur le plat.	
	

piloter dans une pente faible.			
en chasse neige	en parallèle	contrôler	m'arrêter
			

me relever dans une pente.	
	

monter.	
en escalier	en ciseaux
	

Niveau 3 - Fond

Ce que j'ai appris en ski de fond :

glisser et me propulser	
Au plat et au plat montant : je ne marche plus, mais je glisse.	
Au plat descendant : je fais le pas de patineur.	
Dans une descente moyenne : je me laisse glisser face à la pente.	

piloter	
Dans une pente peu rapide : je sais enchaîner 4 virages en chasse neige.	
Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je sais m'arrêter en chasse neige dans la pente.	
Lorsque je tombe dans une pente : je me relève seul rapidement.	

gérer mes efforts	
Je suis capable de skier 10 minutes sans m'arrêter.	



Niveau 4 - Fond

Ce que j'ai appris en ski de fond :

glisser et me propulser	
Au plat et au plat montant : je me déplace toujours en glissant (sans marcher, en utilisant mes bâtons pour pousser).	
Au plat descendant : je fais le ½ pas de patineur* et le pas tournant.	
Dans une descente moyenne : je change de traces et je me mets en recherche de vitesse.	

piloter	
Dans une pente peu rapide : je sais franchir des creux et des bosses.	
Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je sais m'arrêter skis parallèles après un virage chasse neige dans la pente.	
Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je fais un pas tournant vers l'amont après une trace directe en traversée.	

gérer mes efforts	
Je suis capable de skier 2 km en entretenant ma vitesse.	
Je suis capable d'évaluer mon temps pour réaliser une piste connue.	

* Demi pas du patineur : Le pas consiste en une poussée simultanée des bras sur les 2 bâtons, renforcée par l'impulsion sur une jambe, le ski de glisse restant parallèle à la trace.



Images extraites du guide à l'usage des moniteurs ESF

Niveau 5 - Fond

Ce que j'ai appris en ski de fond :

glisser et me propulser	
Au plat et au plat montant : je me déplace en pas alternatif efficacement.	
Sur terrain varié : je passe du pas alternatif au pas de patineur sans rupture.	
Sur le plat : je réalise un pas de patineur 2 temps*.	

piloter	
Dans une descente : je réalise un arrêt d'urgence.	
Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je sais enchaîner 6 à 7 virages élémentaires.	
Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je reste le plus souvent skis parallèles.	

gérer mes efforts	
Je suis capable de skier 4 km en entretenant ma vitesse.	
Je suis capable d'adapter les pas en fonction du relief pour gérer la continuité de la glisse.	

* Pas de patineur 2 temps : C'est le plus utilisé, il y a une poussée des 2 bras simultanée pour 2 poussées de jambe.

