



Extrait du IEN St Gervais / Pays du Mont-Blanc

<http://www.ac-grenoble.fr/ien.st-gervais/spip.php?article534>

# Propositions pour un module de ski nordique sur le site de la station de Plaine Joux.

- E.P.S. - Savoir skier scolaire -



Date de mise en ligne : jeudi 19 mars 2009

## Description :

Aménagement d'ateliers et mutualisation ...

---

Copyright © IEN St Gervais / Pays du Mont-Blanc - Tous droits réservés

---

## Organisation du module ski nordique - Passy



***Ce document est le fruit d'un travail engagé avec les écoles de Passy lors d'un stage de circonscription organisé à Passy (74) en octobre 2006***

### **Généralités sur le module :**

La mise en oeuvre de ce module, nécessite que les ateliers soient mis en place chaque jour.

Pour des raisons d'économie de temps et de matériel, le projet requiert l'adhésion d'une équipe d'enseignants et d'intervenants faisant partie d'un même groupe. Chacun aura à installer un atelier à son arrivée sur le site avec ses élèves et laissera le matériel sur place permettant ainsi aux autres de l'utiliser et lui-même de profiter des autres ateliers. Le dernier utilisateur devra simplement rassembler et récupérer le matériel.

Afin d'utiliser au mieux les espaces dans le cadre de cette mutualisation, un planning horaire d'utilisation des zones (rotation des groupes) devrait être établi.

Les ateliers ont été prévus pour nécessiter peu de petit matériel. Les écoles arrivent avec leur matériel pour équiper un atelier.

*Durée des activités* : 20 minutes par atelier et 5 à 10 minutes pour la rotation et le changement de lieux.

## **Propositions pour un module de ski nordique sur le site de la station de Plaine Joux.**

---

Les enseignants et les intervenants qualifiés se déplacent avec leur groupe de fondeurs. Ils peuvent s'ils le souhaitent, ne participer qu'au premier et au dernier atelier...et envisager des jeux ou un autre déplacement durant la séance.

Quelques parents agréés sont placés à des points stratégiques de l'aménagement et veillent à la sécurité.

*Effectif maximum* : 130 élèves en ski de fond,

CE1/CE2/ CM2 : ski à écailles (capacité d'accueil d'environ 70 à 80 enfants),

Les élèves de CM2 en Skate.(capacité d'environ 50 enfants)

### **Les lieux où pourront être mis en place les ateliers :**

(Accord obtenu en novembre 2007 auprès de la mairie et de M. FABVIER directeur de la station. Le service de damage accepte de maintenir ces zones en état durant toute la durée du ski scolaire voir photos aériennes des secteurs ci après)

#### **Espaces « à plat »** (glisser, se propulser, glisser vite, skier vite et longtemps)

- ▶ Boucle d'endurance lac gris
- ▶ Boucle d'endurance fil neige/chemin forêt/ garderie/salle hors sac
- ▶ Au centre de la boucle d'endurance du lac gris. Si possible 3 traces. (N°6)
- ▶ Replat devant ESF

#### **Espaces offrant une légère pente** (glisser, se propulser, glisser vite, skier vite et longtemps)

- ▶ Au dessus du jardin des neige vers la forêt (N°1)

#### **Espaces pentus** (descente avec freinage - Equilibre et pilotage- montée)

- ▶ Sous le fil neige vers la DZ (N°2 et 3)
- ▶ Descente du chemin vers le lac gris (N°5) (avec une trace alternatif à la montée)
- ▶ Descente de la digue (N°8) et montée de la retenue (N°7)

#### **Secteur permettant la mise en oeuvre d'atelier endurance** (skier longtemps)

- ▶ Lac gris (240m)

- ▶ Boucle autour du fil neige ... ESF garderie, (200m)

### **Secteur permettant la mise en place de jeux**

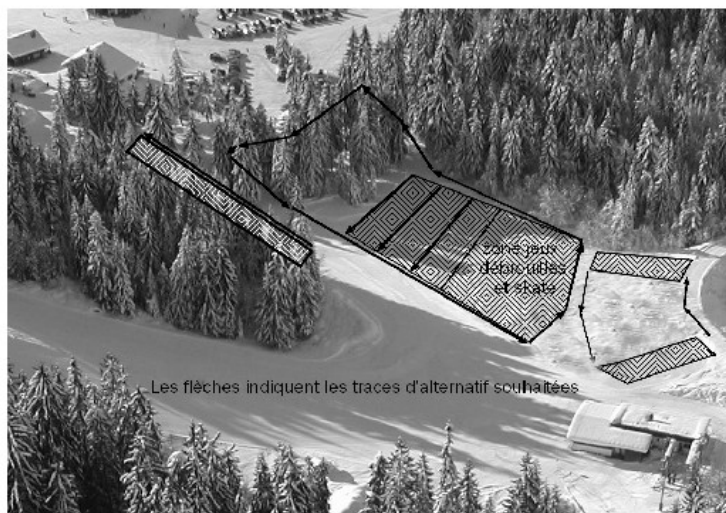
- ▶ Au centre de la boucle d'endurance lac gris (débrouillés et skate)
- ▶ Devant la salle hors sac jusqu'à la cabane

### **Secteurs damés qui pourront être utilisés :**

**Ski de fond : zones à damer** (en supplément de la piste verte Châtelet)  
sous les fils neige (zone DZ):



lac gris : 4 zones + boucle et traces d'alternatif



Entre fil neige et aire de parapente  
+ chemin forêt vers zone DZ

zone jeux débutants



### **Description du module d'apprentissage (6 séances) :**

#### **Séances 1 et 6 : évaluation**

En référence au livret : Mon contrat à ski de fond - document papier disponible à l'inspection qui peut être décliné par chaque école. Ce livret est à utiliser par les élèves « fondeurs » quelque soit le niveau, chaque enseignant dont les élèves participent au ski de fond, l'exploitera avec sa classe.

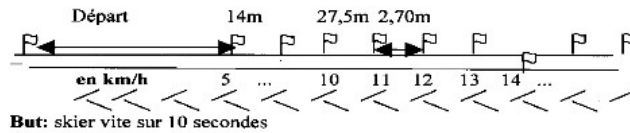
## Propositions pour un module de ski nordique sur le site de la station de Plaine Joux.

Ce document permet aux enfants de s'évaluer (binôme) voire de s'auto évaluer, ce qui les amène à se projeter vers des performances de fin de module (Capacité générale attendue en fin de C3 : « Etre capable dans des situations diverses de, construire un projet d'action, mesurer et apprécier les effets de l'activité. »).

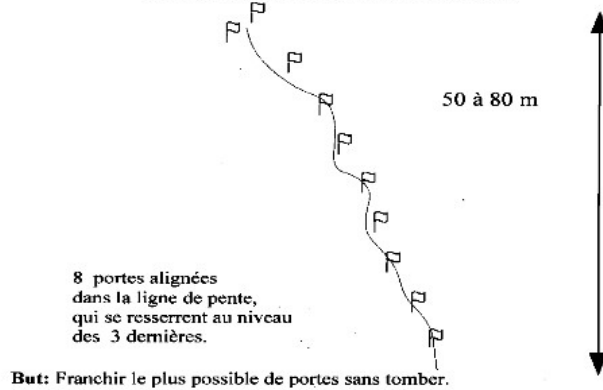
Une fiche récapitulative adaptée par atelier permettra à chaque responsable de groupe de valider les compétences acquises par les élèves.

### Ateliers d'évaluation initiale et finale, ski nordique.

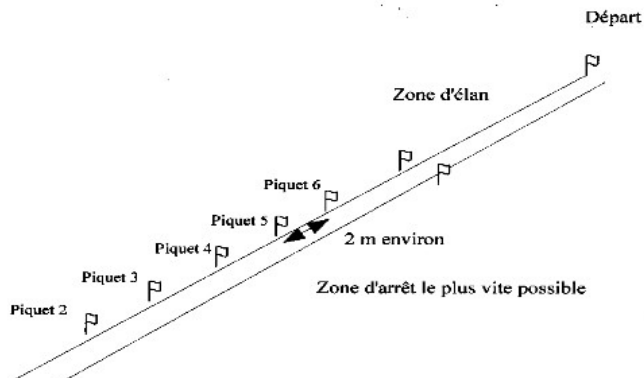
#### Vitesse au plat sur 10 secondes



#### Slalom en pente douce avec 8 portes

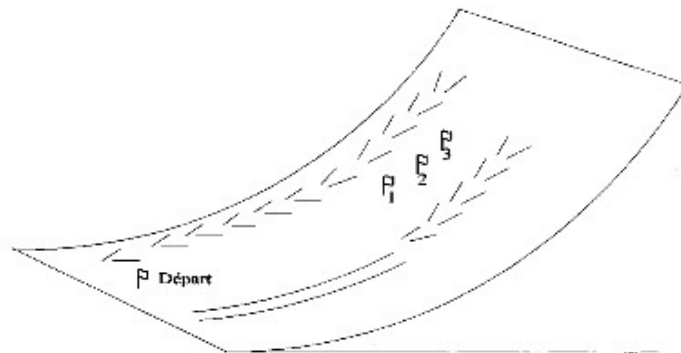


#### Freinage



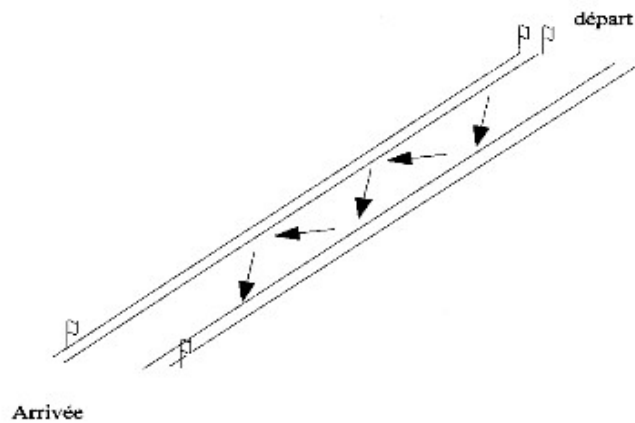
But: quel que soit le type d'arrêt, demi chasse neige ou braquage s'arrêter le

**Montée**



**But:** monter le plus haut possible, depuis un départ à plat. Pas de patineur au départ ou pas glissé. La fin du parcours oblige des pas en canard.

**Changement de traces**



**But:** Changer de traces le plus de fois possible, en levant les skis.

Localisation pour la mise en place des ateliers d'évaluation diagnostique en fonction du niveau de pratique des élèves...

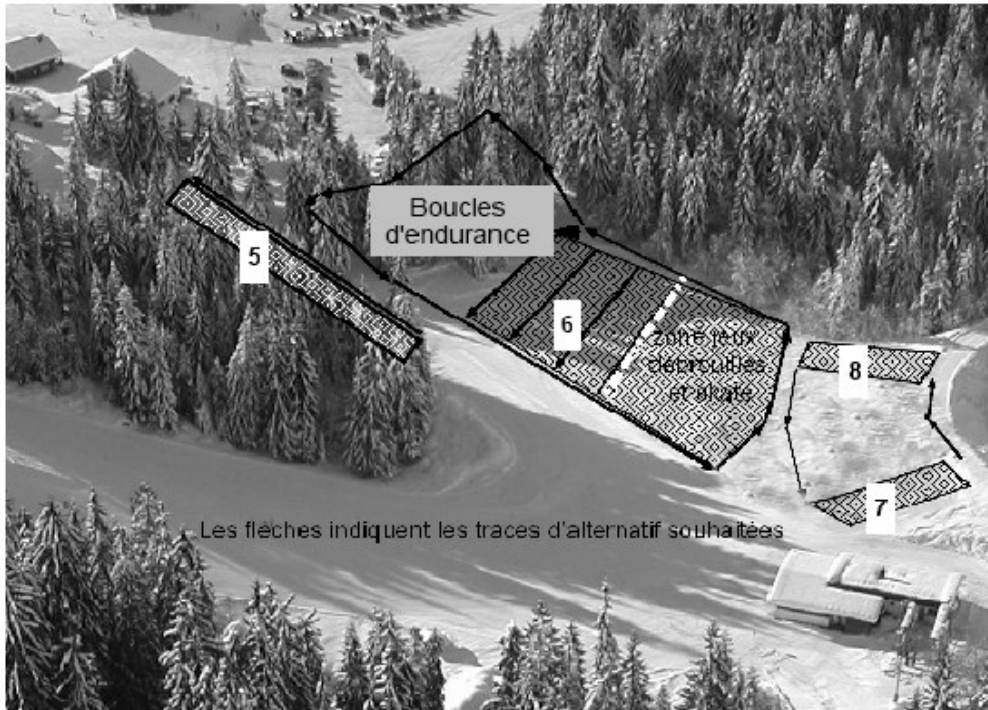
Séances n°1 et dernière  
Évaluation : ateliers débutants

au lac gris

atelier 1 : **glisser vite** (zone 6) *sur le plat en même temps qu'un autre groupe.*

Atelier 2 : **Monter** (zone 7) *sur la digue lac gris.*

Atelier 3 : **skier vite et longtemps** ( 6 ou 8 ou 10 minutes ) :  *petite boucle d'endurance  
boucle de 240m, un plot tous les 40m.*



atelier 4 : **passer par dessus la corde, slalomer, s'arrêter** (zone 1)  
*entre décollage parapente et fils neige*

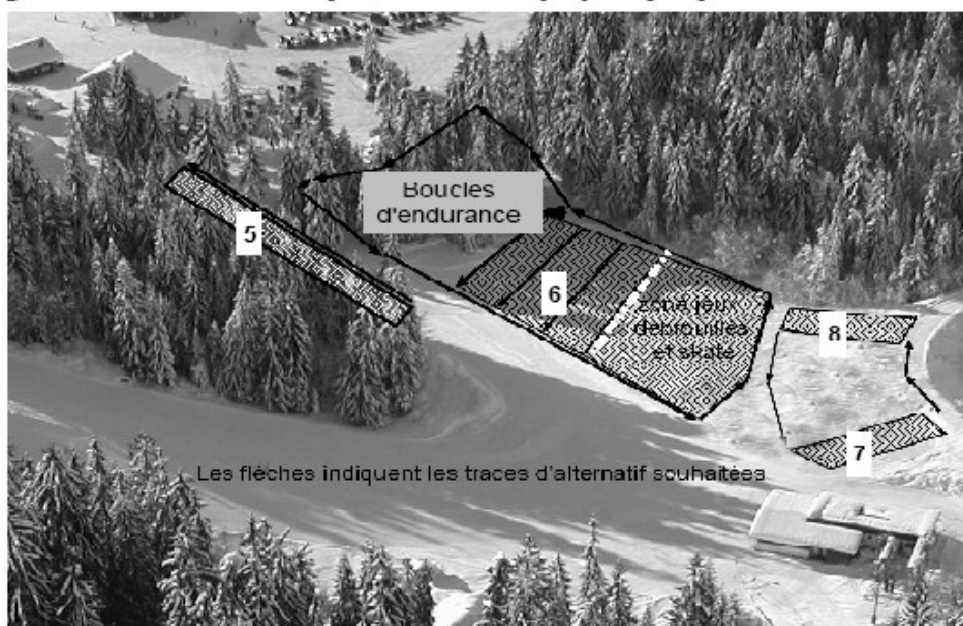


## Séances n°1 et dernière Évaluation : ateliers skating

atelier 1 : **skier vite et longtemps** ( 12 minutes ) : boucle endurance fils neige enfants  
*boucle de 240m, un plot tous les 40m, adulte bénévole agréé vers forêt.*



**glisser vite** : zone 6 sur le plat, en même temps qu'un groupe en alternatif



## Les ateliers proposés (séances 2, 3, 4, 5)

Ces ateliers sont issus du document du livret USEP 74 (Dossier pédagogique N°19 : Exploiter les terrains aménagés)

L'aménagement des ateliers qui seront proposés peut être identique d'une séance à l'autre : chaque fiche propose des niveaux de difficultés différents et des consignes différentes au sein même du niveau.

Ses fiches vous sont proposées en format papier (photocopies) à se procurer à l'inspection de PASSY.



<p style="text-align: center;"><b><u>Endurance (skier longtemps)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche N°8 du livret USEP 74 (Dossier pédagogique N°19 : <i>Exploiter les terrains aménagés</i>) Niveaux 1,2 et 3</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Vitesse (skier vite)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiches N°1, 4 et 6 du livret USEP 74 Niveaux 1,2 et 3</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Gestion de l'effort et technique pour monter et descendre une pente.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associer les ateliers présentés sur les fiches N°16 (alterner les allures en montée) et N° 15 (freiner pour s'arrêter) du livret USEP 74 Niveaux 1,2 et 3</li> </ul> <p><b>Et/ou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associer les ateliers présentés sur les fiches N°16 (monter une pente) et N° 17 (la descente impossible) du livret USEP 74 Niveaux 1,2 et 3</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Coordination, Pilotage, freinage.</u></b></p> <p><b>Si la neige est damée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche° 5 (Glisser sur un ski) Niveaux 1,2 et 3</li> <li>- Fiche N°7 du livret USEP 74 (Dossier pédagogique N°19 : <i>Exploiter les terrains aménagés</i>) Niveaux 1,2 et 3</li> </ul> <p><b>Sur toutes neiges</b></p> <p><i>Terrain plat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fiches N°1, N°2 et N°7 Niveaux 1,2 et 3</li> <li>-</li> </ul> <p><i>Terrain pentu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiches N° 11 (La corde tendue) et N° 12 (Le slalom) Niveaux 1,2 et 3</li> </ul>

NB : Pour mettre en place ces ateliers, prévoir des coupelles plastiques, des petits cônes de chantier, des fanions à planter, des morceaux de tuyau d'arrosage coupés en biseau, ou de P.V.C. souple.

**Penser surtout à un maillet et à un tournevis long pour planter les objets dans la neige.**

**ANNEXES :** Fiches fichier USEP 74 : 1,2,3,5,6,7,11,12,15,16,17

## Document en version imprimable

<a href="IMG/pdf\_Contenu\_module\_0708\_Word.pdf" title='PDF - 750 ko' type="application/pdf">

Module ski nordique Station de Plaine Joux