

Opération USEP66 - 1000 enfants à la neige 2016

Résumé des exercices proposés lors de la formation du 12/12/15

I) Sur le plat

Objectifs :

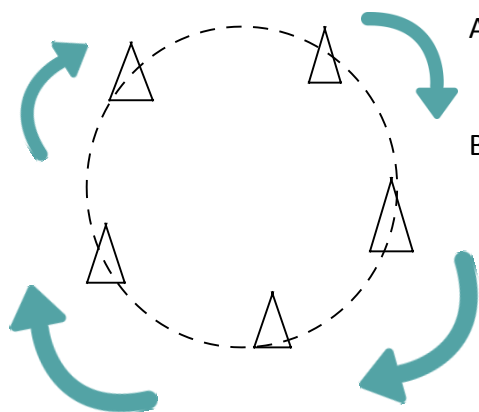
- Se familiariser avec le matériel et le milieu
- Glisser, s'équilibrer, virer, marcher, s'arrêter

L'enfant s'étant familiarisé avec le fait de glisser et ayant réussi à s'équilibrer sur les skis, il va se trouver confronté au problème du changement de direction.

On va l'aider à résoudre ce problème en lui proposant divers circuits, (toujours sur des terrains relativement plats).

1)

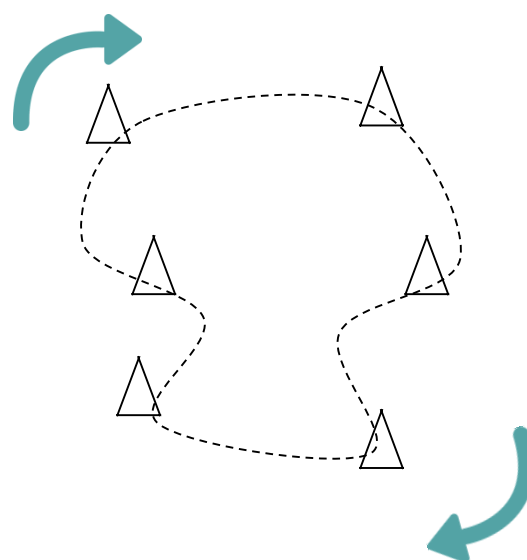
Circuit aux formes arrondies obligeant toutefois l'élève à modifier légèrement sa direction:



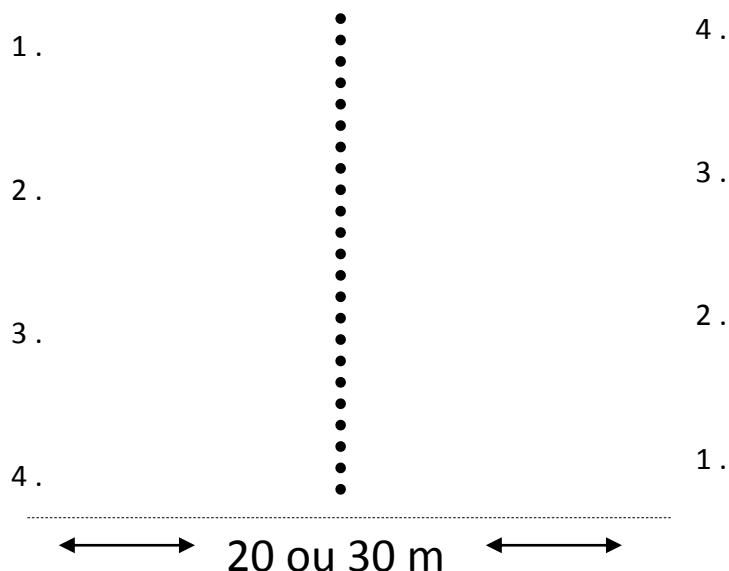
A) avec un seul ski (en trottinette)

B) puis avec deux skis

Circuit obligeant l'élève à des changements de direction plus prononcés:



2) Sprint sur la ligne



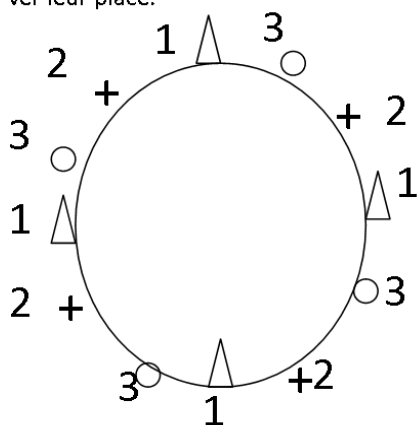
4. Matérialiser sur la neige une ligne équidistante des 2 équipes (avec des plots), le maître se placera en face de celle-ci.

3. A l'appel d'un numéro, les deux élèves appelés s'élancent en direction de la ligne, selon une trajectoire rectiligne. Le vainqueur est celui qui la franchit le premier.

2. Placer les élèves selon le plan pour éviter les heurts.

3) Course aux numéros

- Elèves placés les spatules face au centre du cercle.
- A l'appel de leur numéro, les coureurs effectuent un tour à l'extérieur du cercle et essaient de rattraper le coureur qui les précède avant de retrouver leur place.



4) Le relais

Courses de relais

5) Jeu des élèves placés dos à dos

Oppose 2 équipes, se joue en 2 manches. Les élèves des équipes A et B sont placés à l'arrêt dos à dos (talons de skis contre talons de skis). A l'appel d'un numéro, les élèves appelés s'élancent en direction du bâton placé à 20 ou 30 mètres.

L'élève de l'équipe B essaie d'atteindre et de toucher le bâton sans avoir été rejoint et touché par l'élève de l'équipe A, dans ce cas 1 point pour l'équipe B. Au contraire, un élève de l'équipe A, qui au préalable a dû exécuter un demi tour, a rejoint et touché son adversaire avant que celui-ci n'atteigne le bâton, 1 point pour l'équipe A. Chaque manche peut se jouer en 10 points.

Variante: les élèves ne sont pas placés dos à dos, mais dans la même direction (1,50m les sépare). L'équipe victorieuse sera celle qui, malgré son handicap (changement de direction ou décalage de 1,50 m) aura agi le plus rapidement dans l'action.

1 . . 6

2 . . 5

3 . . 4

4 . . 3

5 . . 2

6 . . 1

30 m

A B

II) Sur pente faible, avec arrêt naturel

1) Au cours de ces diverses activités l'élève apprendra également à remonter la pente

- Dans tous les cas il devra apprendre à positionner ses skis sur la carre pour éviter de déraiper et reculer :
 - o Monter en canard avec 2 skis, remonter en patinette (avec 1 seul ski au pied)
 - o Monter en escalier - Pas du patineur (pour monter et glisser en même temps)

2) Descente naturelle face à la pente (l'arrêt se faisant grâce au terrain)

Consigne : garder les skis parallèles, légèrement écartés, aller le plus loin possible.

3) Descente face à la pente avec recherche de l'équilibre postural

Consigne : au cours de la descente, penche-toi en avant... en arrière.

Après l'expérience, verbalisation de ce qui a été vécu (appui sur les orteils, sur les talons).

4) Petits sauts en cours de descente

Consigne : saute avec tes skis, décolle-les de la neige

Déclenchement de ce mouvement : libre ou à un repère (piquet, bâtons...)

Consigne : en cours de descente, regarder à droite puis à gauche, lever, baisser les bras.... (S'entraîner à la dissociation segmentaire bras-jambes)

5) Descente un seul ski au pied :

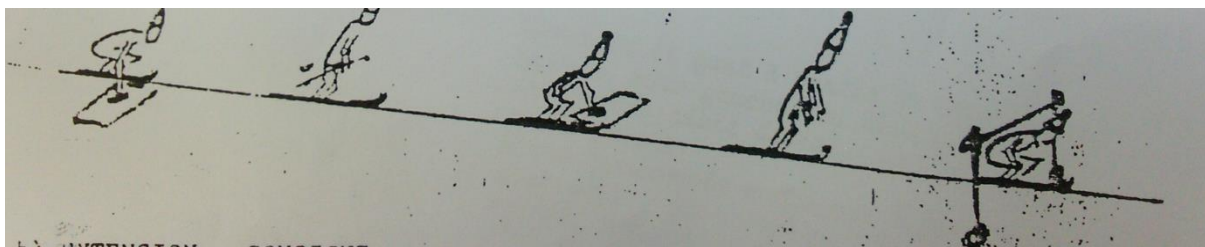
Comme avec une trottinette, descendre sur un seul ski (tout droit) en essayant de poser le moins de fois possible la chaussure (l'autre pied) sur la neige > nécessité pour l'élève de trouver un nouvel équilibre sur une jambe : favorise la dissociation segmentaire Gauche-Droite(expérimenter avec l'autre jambe bien sûr).

Favorisera la 1° approche du virage naturellement vers « l'intérieur » (appui sur la jambe aval)

6) Effectuer des flexions et des extensions

a) Flexion : Consignes :

- Ramasse le gant avec ta main droite, ta main gauche
- Dépose tel objet à tel endroit (avec de la pente)
- Passe sous le bâton...



7) Idem avec le jeu du miroir

L'enseignement impose à l'élève de lever les yeux pour prendre des informations : il doit imiter les mouvements du maître dans sa descente : toucher ses chaussures, lever un pied, lever les bras, toucher le sol à droite, à gauche... à enchaîner plus ou moins rapidement.



III) Pente faible avec arrêt volontaire de l'élève.

Même exercices avec utilisation du chasse-neige pour freiner, virer et s'arrêter.

L'élève écarte les talons et mets ses skis sur les carres : ATTENTION de ne pas rentrer les genoux.

Possibilité de faire les mêmes jeux que précédemment.

Jeu 1, 2,3 soleil sur une pente un peu plus importante pour travailler le chasse-neige

IV) Idem sur pente faible avec remontée au tapis roulant.

Les élèves passent en boucle de façon autonome ; l'enseignant a installé un parcours en slalom large qui amène le jeune skieur d'un bord à l'autre de la piste imposant ainsi des virages (très important de mettre des repères visuels pour les élèves qui permettent de matérialiser ainsi la pente (trace directe) et/ou la traversée (qui permet de ralentir et d'être en sécurité)

Le parcours «large slalom » permet aussi à l'élève de passer du chasse-neige pour tourner aux skis parallèles pour glisser en traversée.

V) Remonté mécanique :

1) Prendre un télési :

Au préalable, un petit test : à l'aide d'un bâton glissé entre les jambes et tenu par l'élève, le tirer sur quelques mètres (à l'image du télési) > Objectif : apprendre et comprendre qu'il faut rester debout, skis parallèles et ne pas s'assoier.

Les enfants ne devront pas slalomer pendant la remontée, tenir fermement les bâtons dans une main et la perche dans l'autre. A leur arrivée, lâcher la perche (pas trop tôt). Dégager rapidement la zone d'arrivée et rejoindre le groupe qui sera lui éloigné du bruit du télési. Un adulte accompagnateur (sans skis) assurera l'arrivée dans un premier temps.

En cas de chute pendant la montée, plusieurs cas de figure :

Dans tous les cas, l'élève doit dégager rapidement la trace de remontée.

- Si la piste est proche et accessible, dire à l'élève de stationner en bord de piste et d'attendre le groupe. L'élève ne descend pas seul.
- Si la chute est proche du départ. Il revient prendre une perche. Le deuxième adulte devra être en tous les cas le dernier à remonter.



En cas de chute, inviter les élèves à communiquer aux élèves devant.

- Si la piste est inaccessible, le 2^{ème} adulte devra décrocher pour accompagner l'élève.

Il vaudra mieux éviter ce type de télési.

2) Prendre un télésiège :

Quelle organisation pour les adultes ?

Le premier adulte monte avec les premiers élèves. A l'arrivée, il pourra ainsi indiquer une zone de regroupement sécurisée et éloignée du bruit du télésiège. Il pourra également donner des consignes aux élèves qui arrivent par la suite pour accompagner leur sortie du télésiège.

Au départ du télésiège, l'adulte peut avertir les perchmen de l'arrivée imminente d'un groupe de jeunes scolaires.

Quelle organisation pour les enfants ?

Pas d'enfant seul sur le télésiège

On peut confier des enfants à un adulte extérieur. (Attention c'est lui qui en devient responsable)

Avant de prendre le télésiège, quelles consignes donner aux élèves ?

Attention au sac à dos ; S'avancer jusqu'à la zone délimité ; après vérification de l'installation de tous les passagers, on abaisse la garde.

Pendant le trajet : on n'enlève pas les gants, on tient fermement les bâtons dans une main, on ne joue pas avec ses skis. On pourra questionner les élèves sur les raisons de ces consignes. Les élèves seront invités à observer la signalétique tout au long de la remontée.

Au passage devant le panneau « relevez la garde », s'exécuter. Tenir le bâton devant, mettre ses skis bien parallèles et avancer rapidement pour dégager la zone d'arrivée.

Ne pas se lever du siège et s'arrêter mais glisser tout droit le plus loin possible.



VI) Descendre des pistes

Plusieurs façons de descendre : en groupe « en file indienne », par petits groupes (2 ou 3) ou individuel.

Cas classique : 1 adulte fait la trace, l'autre adulte ferme la marche.

Quelle consigne donner au groupe ?

Se suivre en file indienne la trajectoire de l'ouvreur- interdiction de doubler

Comment et où s'arrêter ?

Il faut s'arrêter dans une zone la plus sécurisée possible. Le groupe stationné ne doit pas représenter un danger pour lui-même et les autres skieurs.

Les skieurs doivent stationner les uns sous les autres dans le sens de la pente. Ils s'arrêteront en bord de piste mais en laissant la place pour le dernier dérapage. Les skieurs seront orientés vers l'intérieur de la piste.

Penser à anticiper les croisements de pistes.

On peut déléguer l'ouverture de la piste à un élève en lui donnant des consignes précises et des contraintes :

Utiliser la signalétique des pistes.

On peut demander aux élèves de faire le plus de grands virages possibles (en précisant de bord de piste à bord de piste : les élèves ont besoin de précisions visuelles).

Demander un nombre faible ou élevé de virages.

VII) Propositions de situations de jeux

« Le Moniteur » : 1 élève mène la trajectoire pour le groupe.

Alternance grandes et petites courbes selon pente - Savoir arrêter le groupe ...

Jeu « locomotive et wagon » (1 Enfant guide l'autre suit ; le guide varie les trajectoires, petites courbes grandes courbes, arrêt et redémarrage...)

L'objectif de ces 2 derniers jeux est d'amener l'élève à faire des choix de trajectoire, de prendre des décisions. Il est cependant nécessaire de cadrer cela avec des contraintes.

>Exemple : « la locomotive doit faire au moins 10 virages avant de s'arrêter devant le poteau n° 15 de la piste »

Duel Schuss (1x1 Enf.) course en trace directe (Apprendre à maîtriser la vitesse) ; A réaliser lorsque le terrain comporte un arrêt naturel (plat).

A chacun sa trajectoire : mais avec des contraintes

Virages + traversées skis parallèles

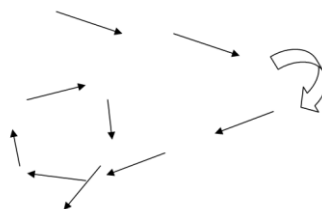
Virages + skis parallèles + décoller talon du ski amont (impose appuis sur ski aval)

Effectuer le plus grand nombre de virages fermés ; les compter ainsi comparaison d'un élève à l'autre...

« Le slalom humain » (le skieur de devant devient le dernier piquet humain)

Slalom parallèle : 2 élèves skient en // et donc effectuent les virages ensemble (l'un guide et l'autre effectue en même temps : difficile !) A travailler sur pente douce.

« Le looping » grand virage avec prise de carres qui permet de remonter (L'élève contrôle ainsi sa vitesse, évite les dérapages, repère le sens de la pente, réalise un enchaînement d'actions : traversée skis parallèles, engager un virage dans la pente, transfert du poids du corps, revenir en traversée skis parallèles par la prise de carres et l'appui sur le ski aval, poursuivre jusqu'à être dos à la pente puis pas canard et rotation...



Le lien ci-dessous permet de découvrir des vidéos qui illustrent les activités qui viennent d'être proposées :

<http://webetab.acbordeaux.fr/Primaire/64/EP64/pedagogie/proposition/skialp/ski%20video/ski%20alp.htm>

Travaux proposés par l'Académie de Bordeaux