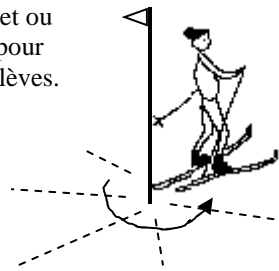
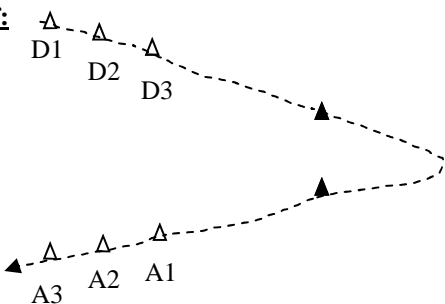


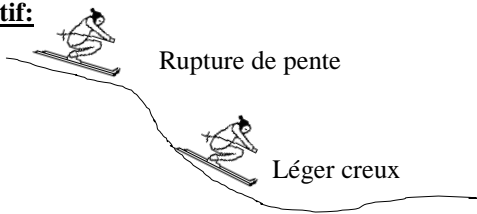
| |
|--|
|  |
|  |
| <h1 style="color: orange; font-weight: bold;">LE SKI ALPIN</h1> <p style="color: blue; font-weight: bold;">A L'ECOLE ELEMENTAIRE</p> |
|  |
| <p>Par Bernard CANO CPC EPS</p> |

| | |
|---|--|
| <u>LA ROSACE</u> | <u>Terrain:</u> Plat et damé |
| <u>Dispositif:</u> Un piquet ou un plot pour quatre élèves. | |
|  | |
| <u>Consignes:</u> Se déplacer dans tout le terrain. Au signal, en fonction de la consigne, venir mettre ses deux spatules ou ses deux talons de skis en contact avec le piquet. Faire un tour à droite et un tour à gauche sans décoller du piquet. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la vitesse de rotation autour du piquet. | |
| <u>Variables -:</u> Diminuer le nombre d'élèves sur un piquet. | |

11

| | |
|--|---|
| <u>LE DAHUT</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne damée |
| <u>Dispositif:</u> | |
|  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir son plot de départ et son plot d'arrivée. Faire une trace directe en traversée. Entre les deux plots skier sur un ski (celui du bas). Faire un virage et recommencer avec l'autre pied. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la distance entre les plots. Rapprocher la trace directe de l'axe de la pente. Choisir un terrain bosselé. | |
| <u>Variables -:</u> Autoriser la pose du pied amont mais le moins de fois possible | |

22

| | |
|--|---|
| <u>LES MONTAGNES RUSSES</u> | <u>Terrain:</u> Pente forte avec rupture et compression |
| <u>Dispositif:</u> | |
|  | |
| <u>Consignes:</u> Faire une trace directe schuss face à la pente. Amortir la rupture de pente pour ne pas décoller Amortir le creux pour ne pas s'écraser dans la compression. | |
| <u>Variables +:</u> Partir de plus haut pour augmenter la vitesse. Choisir un profil plus marqué (rupture de pente et creux). | |
| <u>Variables -:</u> Le contraire. | |

33



- Mettre les élèves en activité un laps de temps suffisant.
- Jouer sur les variables pour complexifier ou pour simplifier les tâches.
- Proposer des situations où les élèves auront le choix de leur niveau de pratique.
- Permettre aux élèves de tester diverses réponses motrices.
- Faire réfléchir les élèves sur leur propre pratique afin de construire le geste efficace.
- Limiter les thèmes de travail à deux par journée.
- Varier l'intensité du travail demandé.

| LE PARCOURS | | Terrain: Pente très faible suivie d'un plat |
|---------------------|---|---|
| Dispositif: | | |
| Consignes: | Faire le parcours en respectant le sens de déplacement. Choisir entre les trois plots du haut celui après lequel on va tourner. | |
| Variables +: | Faire tourner au plot au dessus. Aller le plus vite possible. Dans la trace directe: <ul style="list-style-type: none"> - Soulever un ski puis l'autre - Sauter pour toucher un objet haut - Se baisser pour toucher un objet bas. | |
| Variables -: | Descendre le plot le plus bas. | |

| LE BOBSLEIGH | | Terrain: Pente moyenne terrain varié |
|---------------------|--|--|
| Dispositif: | | |
| Consignes: | Faire le parcours en passant les portes. Entre celles-ci choisir son chemin comme on le souhaite. | |
| Variables +: | Choisir un terrain plus difficile. Demander à l'élève de prévoir son déplacement. Aller le plus vite possible. | |
| Variables -: | Revenir à un terrain plus facile. Raccourcir le parcours. | |

| CHRONO | | Terrain: Pente forte |
|---------------------|---|--------------------------------|
| Dispositif: | | |
| Consignes: | Choisir son plot de départ. Au signal (abaissement du bras) s'élancer. Faire le slalom le plus vite possible. Passer la porte d'arrivée le plus vite possible. S'arrêter après. | |
| Variables +: | Rapprocher les portes de l'axe de la pente. Varier le rayon des courbes. | |
| Variables -: | Le contraire. | |



10 REGLES DE SECURITE

| | |
|-----------|---|
| 1 | Avant le départ vérifier l'équipement vestimentaire (anorak, gants, bonnet, lunettes...) |
| 2 | Vérifier le bon fonctionnement des fixations. En cas de problème, faire appel à un professionnel. |
| 3 | Faire faire un échauffement musculaire. |
| 4 | Pointer les présents du jour sur votre liste. |
| 5 | Connaître la station (plan des pistes) et ne pas sortir des pistes balisées. |
| 6 | Donner des consignes précises dans les déplacements et surtout pour prendre le remonte-pente. |
| 7 | Ne pas arrêter son groupe dans un endroit dangereux (passage étroit, lieu sans visibilité). |
| 8 | Fonctionner en binôme de deux équipes ou au moins se trouver sur le même secteur. |
| 9 | En cas d'accident, à faire dans l'ordre suivant: <ul style="list-style-type: none"> - Protéger (baliser le lieu...) - Alerter les secours (portable, skieurs de passage...) - Secourir (caler le blessé, le couvrir, lui enlever ses skis si c'est possible sans le bouger...). - Prévenir l'enseignant responsable |
| 10 | COMPTER ET RECOMPTER LES ELEVES TOUT AU LONG DE L'ACTIVITE |

| | |
|--|---|
| <u>LE TIRE FESSES</u> | <u>Terrain:</u> Plat damé ou légèrement montant |
| <u>Dispositif:</u> | |
| Rondelle entre les jambes | |
| Relier deux bâtons entre eux (rondelle dans dragonne) | |
| <u>Consignes:</u> | |
| Se mettre par deux (un tireur, un tiré). Pour le tiré, prendre le bâton côté rondelle, le mettre entre ses jambes. Pour le tireur, tirer le plus vite possible. Inverser les rôles. | |
| <u>Variables +:</u> | |
| Augmenter la distance et la vitesse. | |
| <u>Variables -:</u> | |
| Ralentir la vitesse. | |

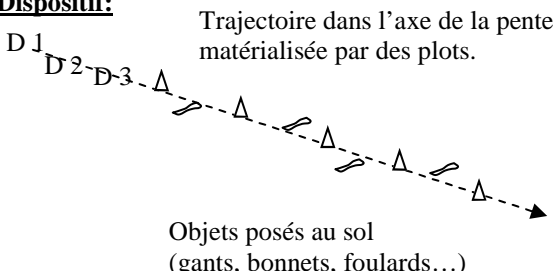
| | |
|---|---|
| <u>LE FESTON</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne damée |
| <u>Dispositif:</u> | |
| | |
| <u>Consignes:</u> | |
| Entrer et sortir de la pente sans franchir l'axe de la pente. L'élève a le choix de rester plus ou moins longtemps dans l'axe de la pente. | |
| <u>Variables +:</u> | |
| Augmenter la pente. Choisir un terrain bosselé. | |
| <u>Variables -:</u> | |
| Faire des incursions courtes dans l'axe de la pente. Choisir une pente plus faible. | |

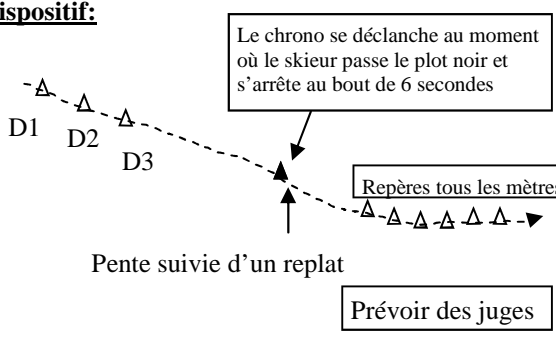
| | |
|--|---|
| <u>SLALOM PARALLELE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne |
| <u>Dispositif:</u> | |
| | Le départ et l'arrivée sont à vue. Disposer de 2 ou 3 chronos pour limiter le temps d'attente. |
| <u>Consignes:</u> | |
| Lancer un défi à un de ses camarades. Au signal (bras baissé) les deux skieurs s'élancent. Celui qui passe la porte le premier marque un point. Chaque élève doit lancer 3 défis différents. Celui qui a marqué le plus de points a gagné. | |
| <u>Variables +:</u> | |
| Rapprocher les portes de l'axe de la pente. Choisir une pente plus raide. Rapprocher les portes. Rallonger le parcours. | |
| <u>Variables -:</u> | |
| Le contraire. | |

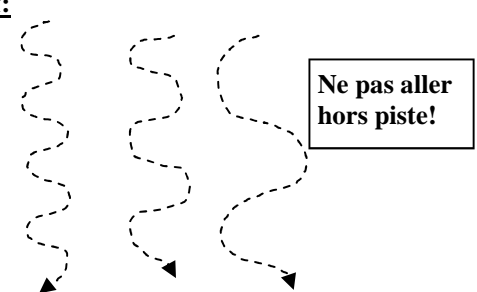


CONDUITE DE GROUPE

| | |
|--|--|
| L'ADULTE SKIE AVEC LES ENFANTS | |
| <u>Il est en tête de groupe</u> | |
| <i>Avantages</i> | <i>Inconvénients</i> |
| Il impose les trajectoires | Les élèves suivent et ne prennent aucune initiative. L'adulte est mal placé pour observer, donner les consignes et intervenir en cas de problème. Il doit prévoir un serre file. |
| <u>Il est au milieu du groupe</u> | |
| <i>Avantages</i> | <i>Inconvénients</i> |
| L'adulte peut intervenir plus facilement et plus rapidement. | Risque de se focaliser sur un seul élève au détriment du groupe. |
| <u>Il suit le groupe</u> | |
| <i>Avantages</i> | <i>Inconvénients</i> |
| L'élève de tête choisit le terrain. (Il faut le changer fréquemment) Place privilégiée pour observer les élèves et intervenir rapidement. | Donner des consignes précises au meneur en ce qui concerne l'arrêt du groupe. Les remarques se font à posteriori. |

| | |
|---|---|
| <u>PATTE EN L'AIR</u> | <u>Terrain:</u> Pente faible avec arrêt naturel |
| <u>Dispositif:</u> Trajectoire dans l'axe de la pente matérialisée par des plots.  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir son point de départ. Glisser tout droit un ski de chaque côté du parcours. A chaque obstacle, lever le pied pour ne pas l'écraser. | |
| <u>Variables +:</u> Diminuer l'intervalle entre les obstacles. Augmenter le nombre d'obstacles. Partir de plus en plus haut. | |
| <u>Variables -:</u> Faire l'inverse. | |

| | |
|---|---|
| <u>LA FUSEE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne damée |
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir son point de départ Faire une trace directe Parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes à partir du plot noir. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la hauteur du point de départ. Prendre une attitude aérodynamique. Espacer les repères. | |
| <u>Variables -:</u> Choisir une pente plus faible avec arrêt naturel. | |

| | |
|---|---|
| <u>LA POUDREUSE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne non damée |
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> S'espacer pour pouvoir partir à trois en même temps. Chacun fait sa trace mais l'enchaînement des virages doit être rythmé et régulier. Prévoir un point de départ et un point d'arrivée. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la pente. En bord de piste varier les virages en poudreuse et sur le damé. | |
| <u>Variables -:</u> Diminuer la pente. Choisir un jour où la poudreuse est légère et peu abondante. | |

| | |
|--|---|
| L'ADULTE EST A L'ARRET | |
| Les élèves fonctionnent en circuit | |
| Avantages | Inconvénients |
| <p>L'adulte est libéré de la conduite du groupe. Il peut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observer les élèves - Individualiser son enseignement - Assurer l'entretien du tracé - Faire évoluer la situation en fonction des réponses des élèves - Veiller à la sécurité. <p>Il peut se placer en différents points du parcours. C'est le mode de fonctionnement qui permet à l'élève d'avoir la plus grande quantité d'action.</p> | <p>Il faut que les élèves soient visibles à tous moments (piste et remonte-pente)</p> <p>Nécessité de donner des consignes de fonctionnement très précises.</p> <p>Prévoir un regroupement en fin de tâche.</p> |

N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS ETES RESPONSABLES DES ELEVES DANS LE CADRE DE L'ORGANISATION PREVUE DANS LE PROJET PEDAGOGIQUE ET DES CONSIGNES QUI VOUS ONT ETE DONNES.

| | |
|---|--------------------------------------|
| <u>DECOLLAGE</u> | Terrain: Pente très faible |
| Dispositif: | |
| | |
| Consignes: | |
| <p>Choisir son point de départ. Descendre en trace directe en passant entre les portes. Sauter pour toucher l'objet suspendu.</p> | |
| Variables +: | |
| <p>Augmenter le nombre de portes. Partir de plus haut. Mettre les objets à toucher plus haut. Demander de toucher avec la tête.</p> | |
| Variables -: | |
| <p>Le contraire.</p> | |

| | |
|---|---|
| <u>LES MOTARDS</u> | Terrain: Pente moyenne damée |
| Dispositif: | |
| <p>Tracer de grandes courbes.</p> | |
| Consignes: | |
| <p>Faire le parcours le plus vite possible en passant à l'extérieur des plots Se pencher à l'intérieur du virage.</p> | |
| Variables +: | |
| <p>Allonger le parcours. Agrandir le rayon des courbes. Choisir une pente plus raide.</p> | |
| Variables -: | |
| <p>Le contraire.</p> | |

| | |
|--|---|
| <u>L'AIGLON</u> | Terrain: Bosse, zone réception en pente |
| Dispositif: | |
| | |
| Consignes: | |
| <p>Choisir son plot de départ. Trace directe sans freiner. A la bosse sauter le plus loin possible Après la bosse continuer tout droit, se rééquilibrer avant de s'arrêter (loin de la zone de réception).</p> | |
| Variables +: | |
| <p>Augmenter la hauteur de la bosse.</p> | |
| Variables -: | |
| <p>Le contraire.</p> | |



CHOIX DES SITUATIONS

NIVEAU 1

| SE DEPLACER AU PLAT OU SUR PENTE FAIBLE | SAVOIRS VISES | SITUATIONS PROPOSEES | PAGE |
|---|---|----------------------|------|
| | Glisser se propulser S'équilibrer | La trottinette | 8 |
| | | Les patineurs | 9 |
| | | Contre la montre | 10 |
| | | Le parcours | 12 |
| | | Le tire fesses | 13 |
| | | Patte en l'air | 14 |
| | | Décollage | 15 |
| | | Bas haut bas (b) | 16 |
| | Piloter ses skis | La rosace | 11 |
| Le parcours | | 12 | |
| Le virage | | 17 | |
| Le grand S | | 18 | |
| Le serpent | | 19 | |
| Maîtriser sa vitesse | Coup de frein | 20 | |
| | Accélérer/ralentir | 21 | |

5

| BAS HAUT BAS (B) | Terrain: Pente très faible |
|--|--------------------------------------|
| Dispositif: | |
| | |
| Consignes: | |
| Choisir son point de départ. Descendre en trace directe. Au plot gris, toucher ses chaussures Au plot noir, taper dans ses mains au dessus de sa tête. | |
| Variables +: | |
| Mettre plus de plots. Les resserrer Toucher ses chaussures et taper dans ses mains au dessus de sa tête le plus de fois possible entre le départ et l'arrivée. | |
| Variables -: | |
| Le contraire. | |

16

| LE SUIVEUR | Terrain: Pente moyenne |
|--|----------------------------------|
| Dispositif: | |
| | |
| Consignes: | |
| Un pilote un suiveur. Le suiveur suit le plus près possible sans rentrer dans le pilote. Il tourne exactement au même endroits que celui-ci. Le pilote choisit la trajectoire. Il signale au suiveur le moment où il va s'arrêter en levant le bras. Changer les rôles. | |
| Variables +: | |
| Le pilote accélère ou ralentit. Le pilote essaie de semer le suiveur. Skier à trois de front, le pilote annonçant les changements de direction. | |
| Variables -: | |
| Accepter un espace plus large entre les deux skieurs. | |

27

| HOP! | Terrain: Pente moyenne à forte |
|---|--|
| Dispositif: | |
| | |
| Consignes: | |
| Un suiveur, un suivi. Le suiveur suit de près le suivi et lui cri hop! A chaque hop! le suivi change de direction. Changer les rôles. | |
| Variables +: | |
| Le suiveur peut varier la fréquence des hop! (rapides/ lents). Augmenter la pente. Donner les hop! En fonction de la pente: pente faible hop! lents pente forte hop! rapides. | |
| Variables -: | |
| Donner des hop! réguliers. Choisir une pente plus faible. | |

38

NIVEAU 2

| SE DEPLACER SUR PENTE MOYENNE | SAVOIRS VISES | SITUATIONS PROPOSEES | PAGE |
|-------------------------------|---|----------------------|------|
| | Glisser se propulser S'équilibrer | Le dahut | 22 |
| | | Le bobsleigh | 23 |
| | | Le Feston | 24 |
| | | La fusée | 25 |
| | | Les motards | 26 |
| | Piloter ses skis | Le suiveur | 27 |
| | | La godille | 28 |
| | | Max ou mini | 29 |
| | Maîtriser sa vitesse | La banane | 30 |
| Dérapage | | 31 | |
| La feuille morte | | 32 | |

| LE VIRAGE | Terrain: Pente très faible |
|---|--------------------------------------|
| <p>Dispositif:</p> | |
| <p>Consignes: Choisir son point de départ. Tourner après les deux plots noirs soit à droite soit à gauche en fonction de la consigne donnée.</p> | |
| <p>Variables +: Augmenter la vitesse initiale en partant de plus haut. Rapprocher les deux plots noirs de la zone de virage pour réduire le temps de réaction. Refermer la courbe du virage.</p> | |
| <p>Variables -: Le contraire. Se mettre dès le départ en chasse-neige.</p> | |

| GODILLE | Terrain: Pente moyenne puis pente plus forte |
|---|--|
| <p>Dispositif:</p> | |
| <p>Consignes: Effectuer entre les deux repères, une godille plus ou moins serrée en fonction de la pente.</p> | |
| <p>Variables +: Augmenter la pente. Tourner à chaque fois qu'on lève le bâton. Demander d'annoncer le nombre de virages.</p> | |
| <p>Variables -: Réduire la pente. Accepter la chasse-neige.</p> | |

| ETRANGLEMENT | Terrain: Pente moyenne à forte |
|--|--|
| <p>Dispositif:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> <p>Prévoir des élèves pour remettre les portes arrachées.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> <p>Placer les piquets en les resserrant progressivement et en les rapprochant de la ligne de pente.</p> </div> </div> | |
| <p>Consignes: Effectuer le slalom le plus vite possible. Rester dans le parcours le plus longtemps possible. Partir lorsque celui qui est devant arrive au 3ème piquet.</p> | |
| <p>Variables +: Augmenter la pente. Réduire de plus en plus l'espace entre les portes</p> | |
| <p>Variables -: Le contraire.</p> | |

NIVEAU 3

| SE DEPLACER PARTOUT | SAVOIRS VISES | SITUATIONS PROPOSEES | PAGE |
|----------------------|---|----------------------|------|
| | Glisser se propulser S'équilibrer | Lee montagnes russes | 33 |
| | | Chrono | 34 |
| | | Slalom parallèle | 35 |
| | | La poudreuse | 36 |
| | | L'aiglon | 37 |
| Piloter ses skis | Hop ! | 38 | |
| | Etranglement | 39 | |
| | Géant | 40 | |
| | Les traceurs | 41 | |
| Maîtriser sa vitesse | Coup de frein | 42 | |
| | Evitement | 43 | |

| LE GRAND S | Terrain: Pente très faible |
|--|--------------------------------------|
| <p>Dispositif:</p> | |
| <p>Consignes: Faire une trace directe en traversée. Entrer dans la pente et trace directe dans l'axe de la pente. Sortir de l'axe de la pente après le plot blanc, le plot gris, le plot noir au choix.</p> | |
| <p>Variables +: Rallonger la phase de descente. Imposer un type de virage. Tourner de l'autre côté</p> | |
| <p>Variables -: Choisir une pente plus faible.</p> | |

| MAX OU MINI | Terrain: Pente moyenne |
|---|----------------------------------|
| <p>Dispositif:</p> | |
| <p>Consignes: Faire un premier passage en faisant un maximum de virages entre les deux repères. Faire un deuxième passage en faisant un minimum de virages entre les deux repères.</p> | |
| <p>Variables +: Augmenter la distance à parcourir. Choisir une pente plus forte.</p> | |
| <p>Variables -: Le contraire.</p> | |

| GEANT | Terrain: Pente moyenne |
|---|----------------------------------|
| <p>Dispositif:</p> | |
| <p>Consignes: Partir lorsque celui qui est devant arrive au 3ème picquet. Faire le slalom le plus vite possible. Passer toujours au dessus du repère avant de franchir la porte.</p> | |
| <p>Variables +: Rapprocher les portes de la ligne de pente et les éloigner. Monter le repère pour rechercher un appui sur le ski extérieur.</p> | |
| <p>Variables -: Le contraire.</p> | |

| <u>LA TROTTINETTE</u> | <u>Terrain:</u> Plat et damé |
|---|--|
| <u>Dispositif:</u> | |
| <p>Distance environ 20 m</p> <p>Ligne de départ</p> <p>Ligne d'arrivée</p> <p>Tout le groupe s'élançe en même temps</p> | |
| <u>Consignes:</u> | |
| <p>Sans bâtons, au signal chausser un ski. Se déplacer le plus vite possible vers la ligne d'arrivée. Changer le ski de pied et revenir toujours le plus vite possible.</p> | |
| <u>Variables +:</u> | |
| <p>Augmenter la distance. Donner le moins possible d'impulsions avec le pied libre.</p> | |
| <u>Variables -:</u> | |
| <p>Diminuer la distance. (On peut proposer des distances différentes en fonction du niveau des élèves)</p> | |

8

| <u>LE SERPENT</u> | <u>Terrain:</u> Pente faible |
|---|--|
| <u>Dispositif:</u> | |
| <p>Départ</p> <p>Arrivée</p> <p>Varier le rayon des virages et leur fréquence.</p> | |
| <u>Consignes:</u> | |
| <p>Effectuer le parcours tracé. On a le choix de le faire en entier ou d'en faire qu'une partie. Celle de son choix.</p> | |
| <u>Variables +:</u> | |
| <p>Faire le parcours le plus vite possible Choisir une pente plus raide. Imposer un mode de virage (pas tournants, chasse-neige, braquage).</p> | |
| <u>Variables -:</u> | |
| <p>Elargir les portes.</p> | |

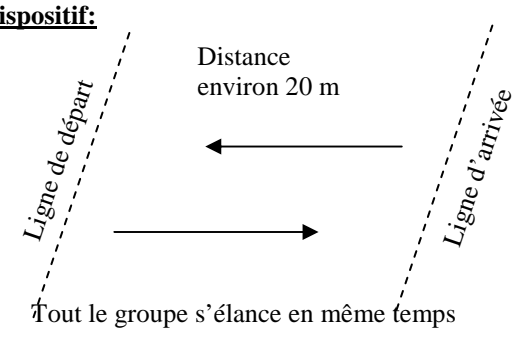
19

| <u>LA BANANE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne |
|---|---|
| <u>Dispositif:</u> | |
| <p>Départ</p> <p>Repères d'arrivée</p> <p>Repère de déclanchement du dérapage</p> | |
| <u>Consignes:</u> | |
| <p>Faire une trace directe. Au repère faire un dérapage arrondi. Remonter la pente jusqu'au repère le plus haut possible.</p> | |
| <u>Variables +:</u> | |
| <p>Augmenter la vitesse en partant de plus haut. Remonter les repères d'arrêt. Rechercher l'appui sur le ski extérieur.</p> | |
| <u>Variables -:</u> | |
| <p>Le contraire.</p> | |

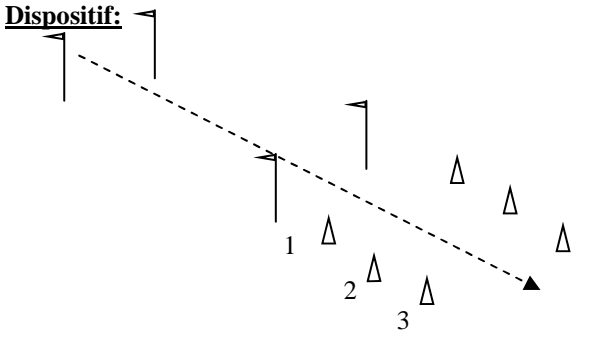
30

| <u>LES TRACEURS</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne à forte |
|---|---|
| <u>Dispositif:</u> | |
| | |
| <u>Consignes:</u> | |
| <p>Les traceurs sont par deux. Un a les piquets rouges, l'autre a les piquets bleus. Ils doivent tracer un géant. Les autres testent le parcours et en font la critique. Tous les élèves du groupe doivent passer traceur.</p> | |
| <u>Variables +:</u> | |
| <p>Tracer le parcours sur un profil de pente varié.</p> | |
| <u>Variables -:</u> | |
| <p>Laisser la possibilité de rectifier le parcours</p> | |

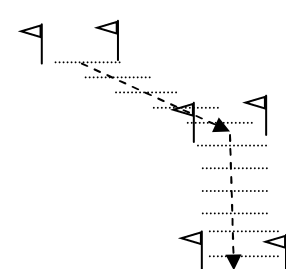
41

| <u>LES PATINEURS</u> | <u>Terrain:</u> Plat et damé |
|--|--|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Les deux skis aux pieds, aller le plus vite possible de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. | |
| <u>Variables +:</u> Distances différentes en fonction des élèves. Faire le moins d'appuis possibles pour parcourir la distance. | |
| <u>Variables -:</u> Diminuer la distance à parcourir. | |

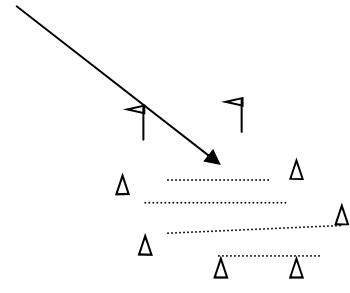
9

| <u>COUP DE FREIN</u> | <u>Terrain:</u> Pente faible |
|--|--|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir une zone d'arrêt (ex après le plot 2). Trace directe entre les deux portes. Freiner après le passage de la deuxième porte. | |
| <u>Variables +:</u> Rapprocher la porte des zones d'arrêt. Augmenter la hauteur de départ. Varier ou imposer un style d'arrêt (chasse-neige, braquage...). | |
| <u>Variables -:</u> Partir de moins haut. Agrandir les zones. | |

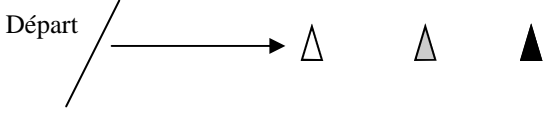
20

| <u>DERAPAGE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne devenant plus forte |
|--|---|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Trace directe en traversée. Au premier repère déclancher le dérapage et le conduire jusqu'à la fin du parcours (en biais puis latéral). | |
| <u>Variables +:</u> Choisir une pente plus forte. Rétrécir le couloir. Allonger le dérapage. | |
| <u>Variables -:</u> Le contraire. Donner des repères visuel à l'élève pour qu'il se positionne les épaules dans le sens du déplacement. | |

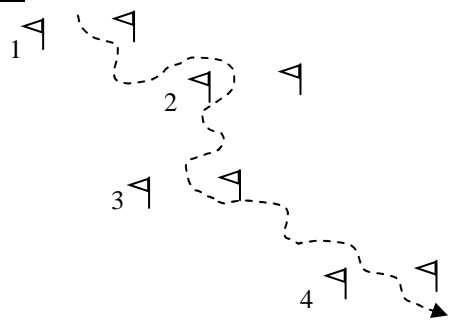
31

| <u>COUP DE FREIN</u> | <u>Terrain:</u> Pente forte |
|--|---------------------------------------|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir sa hauteur de départ. Faire une trace directe. Freiner après la porte. S'arrêter dans la zone. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la vitesse en partant de plus haut. Rapprocher la porte de la zone d'arrêt. Réduire la zone d'arrêt. | |
| <u>Variables -:</u> Le contraire. | |

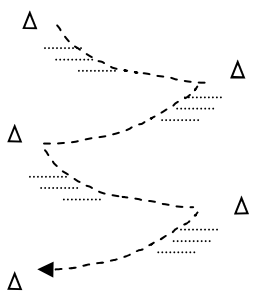
42

| <u>CONTRE LA MONTRE</u> | <u>Terrain:</u> Plat et damé |
|---|--|
| <u>Dispositif:</u>  <p style="text-align: center;">Tout le groupe s'élance en même temps</p> | |
| <u>Consignes:</u> Choisir un plot. Au premier signal s'élancer sans décoller les skis en poussant simultanément avec les deux bâtons. Au deuxième signal après 10 secondes, je dois avoir dépassé le plot choisi. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la distance. Diminuer le nombre de poussées de bâtons. | |
| <u>Variables -:</u> Diminuer la distance. | |

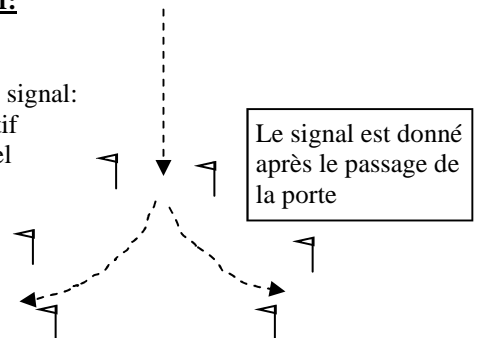
10

| <u>ACCELERER /RALENTIR</u> | <u>Terrain:</u> Pente faible |
|--|--|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Aller le plus vite possible de 1 à 2 et de 3 à 4. Aller le plus lentement possible de 2 à 3. | |
| <u>Variables +:</u> Choisir un terrain avec plus de pente. Augmenter la fréquence déplacement rapide, déplacement lent. Par deux suivre un camarade le plus près possible sans lui rentrer dedans. | |
| <u>Variables -:</u> Ne mettre que deux parties rapide et lent sur un terrain moins pentu. | |

21

| <u>LA FEUILLE MORTE</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne |
|---|---|
| <u>Dispositif:</u>  | |
| <u>Consignes:</u> Aller d'un plot à l'autre sans tourner mais en faisant déraper ses skis tantôt vers l'avant, tantôt vers l'arrière. | |
| <u>Variables +:</u> Allonger le dérapage. Rapprocher le déplacement de l'axe de la pente. Choisir une pente plus forte. | |
| <u>Variables -:</u> Le contraire. Faire l'exercice en tenant les bâtons à deux mains comme le guidon d'un vélo. | |

32

| <u>EVITEMENT</u> | <u>Terrain:</u> Pente moyenne à forte |
|--|---|
| <u>Dispositif:</u> Varier le signal: - auditif - visuel  | |
| <u>Consignes:</u> Choisir son point de départ. Faire une trace directe. Après la porte, tourner du côté indiqué. | |
| <u>Variables +:</u> Augmenter la vitesse en partant de plus haut. Donner le signal le plus tard possible | |
| <u>Variables -:</u> Le contraire. | |

43