

NIVEAU 1 SKI DE FOND  
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

|   |   | Éléments de la compétence du niveau 1   | N° de la fiche  |
|---|---|---|-----------------|
| C<br>a<br>p<br>a<br>c<br>i<br>t<br>é<br>s | Mo-<br>trices   | Porter les protections nécessaires(crème, vêtements,lunettes...)  |                 |
|   | Métho-<br>dolo-<br>giques   | Porter ses skis seul  |                 |
|   |   | Chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade  | 6 – 7 -         |
|   |   | Se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées  | 6 – 9 -         |
|   |   | Mettre en oeuvre au moins 2 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités (ex : ½ pas de patineur (trottinette) ,pas de patineur ,pas de canard glissé , pas de canard ) | 5 - 7 – 8 - 9 - |
|   |   | Changer de direction et s'arrêter dans une zone précise   | 6 - 7 - 8 - 9 - |
|   |   | Se relever seul avec possibilité d'enlever un ski   | 6 -             |
|   | Récupérer dans les zones autorisées   | 9 -   |                 |
|   | Réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps(trace directe avec obstacles ou pas tournant ou slalom sur le plat)   | 3 - 4 – 5 - 6 - 7 - 8 - 9 -   |                 |
|   | Créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant   | 1 – 2 – 3 - 4 - 5 - 6 -   |                 |
| Connais-<br>sances                        | Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), la piste(l'amont,l'aval)<br>Les règles de sécurité en groupe<br>Identifier la zone d'évolution  | 1 – 2 - 3 – 4 -<br>3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 -<br>1 – 2 - 3 - 4 - 7 - 8 -   |                 |
| Attitudes                                 | Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(ro-<br>tations atelier, sens de déplacement ...)<br>Aider un camarade pour déchausser<br>Accepter la chute et le glissement<br>Apprécier la qualité du lieu de pratique en respectant son environnement | 1 – 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8<br>- 9 -<br>6 - 7 - 9 - 8 -   |                 |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>1</b>   | NOM DE LA SITUATION:<br>Le grand écart | FORME DE TRAVAIL :<br>Atelier(tâche contrastée)  |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant</p> <p><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p> |  |  |
| <p>BUT :</p> <p>Sur place effectuer de petits sauts pour écarter les skis en les gardant parallèles, puis revenir dans la position de départ(écart naturel)</p>  |  | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>L'écart maxi est matérialisé par les bâtons posés à plat de chaque côté</p> |
| <p>CONSIGNES :</p> <p>Espacer progressivement l'écart entre les 2 bâtons</p> <p>Varié les appuis(sur l'avant(les orteils), sur l'arrière(le talon), talon soulevé, talon plaqué sur le ski ...) et trouver les réponses efficaces.</p>   |  | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Revenir dans la position de départ</p>  |
| <p>VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente, dévers ), les appuis, le relief</p>   |  |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>2</b>   | NOM DE LA SITUATION:<br>Le tirer pousser | FORME DE TRAVAIL :<br>Atelier(tâche contrastée)   |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant</p> <p><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p> |  |   |
| <p>BUT :</p> <p>A l'arrêt, par 2 l'un à côté de l'autre, pour l'attaquant tirer son camarade pour le défenseur résister au déséquilibre</p>  |  | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Distance de sécurité entre les doublettes</p>  |
| <p>CONSIGNES :</p> <p>Sans les bâtons</p> <p>Varié les appuis(sur l'avant(les orteils), sur l'arrière(le talon), talon soulevé, talon plaqué sur le ski ...) et trouver les réponses efficaces.</p>  |  | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>pour le tireur obliger son camarade à faire un pas pour le défenseur maintenir son équilibre sur place</p> |
| <p>VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente, dévers ), les appuis, le relief</p>   |  |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>3</b>   | <b>NOM DE LA SITUATION:</b><br>La trottinette | <b>FORME DE TRAVAIL :</b><br>Atelier  |
| <b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</b><br><b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b><br><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps<br><u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe<br><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...), |   |   |
| <b>BUT :</b><br>Se propulser en patinant sur un ski en gardant l'autre dans la trace   |   | <b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b><br>Plots au départ et à l'arrivée, retour dans une autre trace                  |
| <b>CONSIGNES :</b><br>Prendre de la vitesse pour rester longtemps en équilibre sur le ski dans la trace<br>Changer de pied d'appui   |   | <b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b><br>Réaliser le moins d'appuis possible entre le cône de départ et celui d'arrivée |
| <b>VARIABLES :</b> La pente (montée, plat, descente, dévers), retirer un ski, le relief, pousser 2 fois avant de glisser sur l'autre ski, la distance  |   |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>4</b>   | <b>NOM DE LA SITUATION:</b><br>Le moteur et le gouvernail | <b>FORME DE TRAVAIL :</b><br>Atelier  |
| <b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</b><br><b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b><br><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps<br><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), Identifier la zone d'évolution<br><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier |   |   |
| <b>BUT :</b><br>par 2 un fait le « moteur » en poussant son camarade, l'autre fait « le gouvernail » en se dirigeant en ligne droite   |   | <b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b><br>Matérialiser le départ et l'arrivée  |
| <b>CONSIGNES :</b><br>Sans les bâtons<br>celui placé devant est en position skis parallèles avec le corps tonique et équilibré<br>Celui placé derrière est en position de patinage bras tendus en appui au niveau du dos de son camarade   |   | <b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b><br>Pour celui placé devant se diriger en ligne droite<br>Pour celui qui pousse atteindre la ligne d'arrivée |
| <b>VARIABLES :</b> La pente (montée, plat, descente, dévers), les appuis, le relief, dans une trace, le « moteur » en demi-pas de patineur.  |   |   |

|   |   |   |                                |   |
|---|---|---|--------------------------------|---|
| <b>5</b>  | <b>NOM DE LA SITUATION:</b><br>5 appuis                                       | <b>FORME DE TRAVAIL :</b><br>Atelier  |                                |   |
| <b>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</b><br><b>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</b><br><u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps<br><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 2 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités<br><u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe<br><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier |   |   |                                |   |
| <b>BUT :</b> Parcourir la plus grande distance possible en 5 appuis   |   | <b>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</b> Ligne d'arrivée et repères de distance matérialisés (voir dispositif de base) |                                |   |
| <b>CONSIGNES :</b><br>Partir presque parallèle à la ligne de départ<br>Rester longtemps sur un pied en gardant de la vitesse<br>Fonctionnement en binôme l'un pratique l'autre juge   |   | <b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b><br>Se déplacer d'un cône quand on réussit                                       |                                |   |
| <b>VARIABLES :</b> Le nombre d'appui , la pente , le relief , avec bâtons .   |   |   |                                |   |
|   | <b>DÉFICIENTS AUDITIFS</b>  | <b>DÉFICIENTS VISUELS</b>   | <b>DÉFICIENTS MOTEURS</b>      | <b>DÉFICIENTS COGNITIFS</b>                       |
| <b>ESPACE</b>   |   | Réduire la largeur du couloir   |                                | Réduire la largeur du couloir                     |
| <b>TEMPS</b>  |   |   | Augmentation du nombre d'appui | Augmentation du nombre d'appui                    |
| <b>RELATION</b>   | Démonstration pour identifier le but<br>Comptage par signal visuel ou sifflet | Guidage sensoriel (corde)   | Aide au départ                 | Démonstration pour identifier le but              |
| <b>EMOTION</b>  | Partir au milieu du groupe pour identifier le but                             |   |                                | Partir au milieu du groupe pour identifier le but |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <b>6</b>  | NOM DE LA SITUATION:<br>1,2,3 soleil                                | FORME DE TRAVAIL :<br>Jeu  |   |  |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1<br/>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, se relever seul avec possibilité d'enlever un ski, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade</p> <p><u>Méthodologiques</u> : se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires,</p> <p><u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)</p> |   |  |   |  |
| <p>BUT :</p> <p>Avancer pendant que le colleur compte ,s'arrêter et ne plus bouger à l'annonce de « soleil ».Atteindre le plus vite possible la ligne d'arrivée .</p>   |   | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Délimiter la ligne de départ , le couloir d'évolution et la ligne d'arrivée</p>             |   |  |
| <p>CONSIGNES :</p> <p>Si je bouge au moment ou le colleur se retourne je passe le tour suivant et dois aller au sol et me relever ou chausser et déchausser les skis avant de reprendre le jeu</p>  |   | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Dès la ligne d'arrivée franchie je marque un point et retourne au départ pour recommencer</p> |   |  |
| <p>VARIABLES : La pente(montée , plat , descente ) ,le relief , la distance ,sur un ski ,comptage accéléré, le type de gage ...</p>   |   |  |   |  |
|   | DÉFICIENTS AUDITIFS   | DÉFICIENTS VISUELS   | DÉFICIENTS MOTEURS                        | DÉFICIENTS COGNITIFS   |
| ESPACE  |   | Matérialiser un couloir individuel   | Distance plus courte                      | Matérialiser un couloir individuel                             |
| TEMPS   |   |  | Autoriser de bouger si l'arrêt est marqué | Autoriser de bouger si l'arrêt est marqué<br>Compter lentement |
| RELATION  | Le comptage est annoncé par des mouvements ,ou des coups de sifflet | Jeu à 2  |   | Un partenaire lui indique le départ en le poussant             |
| EMOTION   |   |  | Passer son tour après 3 fautes            | Retour au départ après 3 fautes                                |

|  |                               |  |   |   |
|--|-------------------------------|--|---|---|
| <b>7</b>   | NOM DE LA SITUATION:<br>Relai |  | FORME DE TRAVAIL :<br>Jeu                         |   |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 2 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe</p> |                               |  |   |   |
| <p>BUT :</p> <p>Partir au signal se déplacer, tourner autour du jalon le plus rapidement possible et transmettre le témoin à son coéquipier. Effectuer 2 passages, le premier étant réalisé avec 1 seul ski, le deuxième avec 2 skis</p>   |                               | <p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Jalons et cônes(voir exemple de dispositif plus haut)</p> |   |   |
| <p>CONSIGNES :</p> <p>Contourner le jalon par la droite , laisser la priorité au premier arrivé. Pendant que le camarade effectue son parcours chausser son ski. Après plusieurs épreuves le contournement du jalon se réalisera par la gauche</p> <p>Après le passage se déplacer d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer d'adversaires.</p>   |                               | <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Après 2 victoires reculer d'une longueur de ski</p>         |   |   |
| <p>VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente ) ,le relief , la distance , le nombre de joueurs par équipe, le nombre de relais</p>  |                               |  |   |   |
|  | DÉFICIENTS AUDITIFS           | DÉFICIENTS VISUELS   | DÉFICIENTS MOTEURS                                | DÉFICIENTS COGNITIFS  |
| ESPACE   |                               |  | Garder le même couloir                            | Garder le même couloir  |
| TEMPS  |                               |  |   | Autoriser le départ anticipé  |
| RELATION   | Signal de départ par un geste | Signal de départ sonore ou tactile<br>Premiers passages en binôme                            | Premiers passages en binôme                       | Premiers passages en binôme<br>Un partenaire indique le départ en le poussant |
| EMOTION  |                               |  | Une victoire attribuée si arrive premier au jalon | Présenter le jeu en classe (fiche , schéma)                                   |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <b>8</b>   | NOM DE LA SITUATION:<br>Trace directe face à la pente avec arrêt naturel   | FORME DE TRAVAIL :<br>Atelier   |   |   |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1<br/>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps<br/><u>Connaissances</u> : le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), la piste(l'amont,l'aval), identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe<br/><u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, accepter la chute et le glissement</p> |  |   |   |   |
| BUT : Partir d'un cône , glisser skis parallèles , se freiner  |  | DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Points de départs différenciés , couloir matérialisé avec des obstacles , zone d'arrêt matérialisé |   |   |
| CONSIGNES :<br>Maintenir les skis parallèles , mettre les mains sur les genoux , former un « chapeau pointu » avec ses skis pour se freiner .  |  | CRITÈRES DE RÉUSSITE :<br>Partir d'un cône correspondant à son niveau , rester debout , se freiner dans la zone autorisée.  |   |   |
| VARIABLES : des obstacles (piquet au sol,tunnel) , le relief (bosses) , la vitesse , des consignes (toucher les chaussures ,sauter...).  |  |   |   |   |
|  | DÉFICIENTS AUDITIFS  | DÉFICIENTS VISUELS  | DÉFICIENTS MOTEURS                        | DÉFICIENTS COGNITIFS                                  |
| ESPACE   |  | Matérialiser le couloir avec des cônes de couleur de grande taille et réduire l'élan .                                      | Elargir le couloir et la zone de freinage | Elargir le couloir et la zone de freinage             |
| TEMPS  |  |   |   | Décomposer la tâche en sous-tâches                    |
| RELATION   |  | Indiquer la zone d'arrivée par des coups de sifflet<br>Premières descentes avec un guide                                    |   |   |
| EMOTION  | Partir au milieu du groupe afin de mieux identifier le but.<br>Faire ressentir la vitesse à l'aide d'une écharpe | Description de l'environnement avant le premier essai   |   | Description de l'environnement avant le premier essai |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>9</b>   | NOM DE LA SITUATION:<br>Parcours nordique         | FORME DE TRAVAIL :<br>Parcours   |   |   |
| <p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1<br/> SAVOIRS À CONSTRUIRE :<br/> <u>Moteurs</u> : créer un appui solide et orienté pour une propulsion vers l'avant, réaliser un déplacement glissé en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise<br/> <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 2 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités, récupérer dans les zones autorisées, se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées<br/> <u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe<br/> <u>Attitudes</u> : Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier</p> |   |  |   |   |
| BUT : Réaliser une boucle en franchissant tous les obstacles .   |   | DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Matérialisation du parcours , pente avec arrêt naturel , choix différenciés . |   |   |
| CONSIGNES :<br>Avancer sur le plat en glissant , en marchant , monter en canard , glisser skis parallèles, s'arrêter .choisir son couloir en fonction de ses possibilités.   |   | CRITÈRES DE RÉUSSITE :<br>Si réussite choix suivant plus difficile , si échec choix plus facile        |   |   |
| VARIABLES : pente , relief , distance , obstacles .  |   |  |   |   |
|  | DÉFICIENTS AUDITIFS                               | DÉFICIENTS VISUELS   | DÉFICIENTS MOTEURS  | DÉFICIENTS COGNITIFS                                      |
| ESPACE   |   | Guidage sensoriel avec tapis et corde  | Couloir individuel  |   |
| TEMPS  |   |  | Possibilité de s'arrêter pour récupérer avant de repartir | Possibilité de s'arrêter pour récupérer avant de repartir |
| RELATION   | Démonstration                                     | Premiers passages en binôme  | Premiers passages en binôme                               | Premiers passages en binôme                               |
| EMOTION  | Partir au milieu du groupe pour identifier le but |  |   | Partir au milieu du groupe pour identifier le but         |