

NIVEAU 2 SKI DE FOND
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 2	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes)	22 – 23 -
	Métho- dolo- giques	Se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires avec obligation de franchir des zones aménagées balisées S'arrêter dans les zones de récupération en respectant son projet de départ	
		Mettre en oeuvre au moins 3 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités (ex : 2 temps de base , 1 temps , pas de canard glissé, 2 temps glissé , pas de patineur sans poussée , skis parallèles)	20 – 21 - 23 -
		Préserver sa vitesse en sortie de virage à la descente en utilisant le dérapage ou le pas tournant	
		Changer de trajectoire face à un signal inattendu	23 -
		Réaliser des virages	23 -
		Coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes	20 - 21 -
Connais- sances	Le code des couleurs du degré de difficultés des pistes Les différentes évolutions du skieur: traversée, schuss, virages, pas de patineur Comment repérer son rythme respiratoire(et le contrôler), sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls), la chaleur du corps, la couleur du visage	20 - 21 - 23 - 24	
Attitudes	Rejoindre le stade en semi-autonomie Respecter les règles du skieur(adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large, ne pas stationner dans les endroits étroits ou sans visibilité, sens de déplacement) Ressentir l'intensité de l'effort produit et l'associer au plaisir ou déplaisir éprouvé	23 - 24	

20	NOM DE LA SITUATION: Les jambes et les bras	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 3 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur: pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Frapper des mains à chaque appui</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>prendre de la vitesse et glisser longtemps sur un appui</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>augmenter le temps de glissé</p>
<p>VARIABLES : frapper 2 ou 3 fois à chaque appui, le relief, la pente, la distance</p>		

21	NOM DE LA SITUATION: Le planter de bâtons	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : coordonner l'action des bras en fonction de l'action des jambes</p> <p><u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 3 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités</p> <p><u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur: pas de patineur</p>		
<p>BUT :</p> <p>Simuler avec les bras le planter des bâtons un appui sur 2 puis à chaque appui</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Plots délimitant le départ et l'arrivée</p> <p>Terrain plat</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p>Exécuter des mouvements amples des bras</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p>
<p>VARIABLES : avec un bâton, avec 2 bâtons, le relief, la pente</p>		

22	NOM DE LA SITUATION: Réglage matériel	FORME DE TRAVAIL : Tâche contrastée
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : Méthodologiques : régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes)		
BUT : Durant un atelier, un jeu ou un parcours réaliser la tâche en variant le serrage des chaussures(de complètement desserré à très serré) et la tenue des bâtons(sans dragonnes et avec)		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
CONSIGNES : Associer les différents réglages de matériel avec les sensations ressenties et l'efficacité perçue		CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARIABLES :		

23	NOM DE LA SITUATION: Le sémaphore	FORME DE TRAVAIL : Jeu
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : réaliser des virages <u>Méthodologiques</u> : mettre en oeuvre au moins 3 procédures d'évolution en fonction de sa vitesse, du relief et de ses possibilités; changer de trajectoire face à un signal inattendu, régler son matériel(serrage chaussures, dragonnes) <u>Connaissances</u> : les différentes évolutions du skieur: traversée, schuss, virages, pas de patineur <u>Attitudes</u> : Respecter les règles du skieur(adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large)		
BUT : Réagir vite au signal transmis par le sémaphore(à droite, à gauche, en avant, s'arrêter, ½ tour ...)		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots délimitant l'espace latéral
CONSIGNES : Porter son regard loin afin de voir rapidement le signal émis par le sémaphore Si 2 erreurs de réponse passer son tour et enlever et remettre ses dragonnes ou desserrer et reserrer ses chaussures avant de reprendre le jeu		CRITÈRES DE RÉUSSITE : nombre de gages
VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente, dévers), le relief, la distance entre le sémaphore et les joueurs		

24	NOM DE LA SITUATION: Effort/plaisir	FORME DE TRAVAIL :
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 2</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Connaissances</u> : comment repérer son rythme respiratoire(et le contrôler), sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls), la chaleur du corps, la couleur du visage</p> <p><u>Attitudes</u> : ressentir l'intensité de l'effort produit et l'associer au plaisir ou déplaisir éprouvé</p>		
<p>BUT :</p> <p>A l'issu d'un atelier, d'un jeu ou d'un parcours repérer sa respiration, sa chaleur du corps, sa couleur de visage, sa fréquence cardiaque(sans prise de pouls</p> <p>Associer ces repères avec l'effort ressenti</p> <p>Associer l'effort ressenti au plaisir ou déplaisir éprouvé à l'aide d'une réglette d'intensité(outil USEP)</p>		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :
CONSIGNES :		CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARIABLES :		