

NIVEAU 3 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	Lire le plan des pistes et établir son parcours en fonction des passages obligés, l'annoncer au départ	43 -
	Métho- dolo- giques	Gérer son effort en fonction de la physionomie du parcours	40 – 41 – 42 -
		Conseiller des camarades sur la procédure d'évolution la plus appropriée en fonction du profil du terrain	42 -
		Glisser de manière équilibrée sur un ski	40 -
Connais- sances	Donner l'alerte Les éléments particuliers d'un site nordique : les croisements de piste, le hors piste, les bords de piste, la signalétique, l'habitat, les postes de secours. Lire le plan des pistes L'état de la neige(poudreuse, gelée, compacte, lustrée...) et son incidence sur la glisse	44 43 - 43 40 - 41 - 42 -	
Attitudes	Adopter des attitudes d'entraide pour skier ensemble (observer si tout le monde suit, attendre un camarade après une chute, prendre en compte le niveau de chacun) Assurer sa propre sécurité et celle du groupe(règles du skieur, ne pas s'engager quand c'est dangereux) Évaluer la sensation d'aisance	43 - 44 43 - 40 - 41 - 42 -	

40	NOM DE LA SITUATION: Glisser vite	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : glisser de manière équilibrée sur un ski <u>Méthodologiques</u> : varier son rythme pour s'adapter aux conditions de l'environnement, gérer son effort en fonction de la physionomie du parcours <u>Connaissances</u> : l'état de la neige(poudreuse, gelée, compacte, lustrée...)et son incidence sur la glisse <u>Attitudes</u> : évaluer la sensation d'aisance</p>		
<p>BUT : Créer de la vitesse pour se mettre dans les traces et glisser sans propulsion</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste Pente douce</p>
<p>CONSIGNES : Alternier les passages de propulsion et de glisse dans les traces</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Glisser longtemps dans les traces</p>
<p>VARIABLES : le relief, la pente, la distance</p>		

41	NOM DE LA SITUATION: Monter en glissant	FORME DE TRAVAIL : Tâche contrastée
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : varier son rythme pour s'adapter aux conditions de l'environnement(nivologie, affluence, conditions météo, pente, aménagements...), gérer son effort en fonction de la physionomie du parcours <u>Connaissances</u> : l'état de la neige(poudreuse, gelée, compacte, lustrée...)et son incidence sur la glisse <u>Attitudes</u> : évaluer la sensation d'aisance</p>		
<p>BUT : Franchir une montée en variant la position des skis(de très divergents à très convergents) et la propulsion des bras(alternative, simultanée)</p>		<p>AMÉNAGEMENT : Piste Pente forte</p>
<p>CONSIGNES : Associer les différentes positions avec les sensations ressenties et l'efficacité perçue</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Monter en glissant</p>
<p>VARIABLES : le relief, la pente, la distance</p>		

42	NOM DE LA SITUATION: Le 3 fois plus vite	FORME DE TRAVAIL : Parcours
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Méthodologiques</u> : gérer son effort en fonction de la physionomie du parcours, conseiller des camarades sur la procédure d'évolution la plus appropriée en fonction du profil du terrain <u>Connaissances</u> : l'état de la neige(poudreuse, gelée, compacte, lustrée...)et son incidence sur la glisse <u>Attitudes</u> : évaluer la sensation d'aisance</p>		
<p>BUT : Réaliser 3 fois la boucle en diminuant son temps à chaque fois</p>		<p>AMÉNAGEMENT : Boucle matérialisée de 200 m Chronométrage</p>
<p>CONSIGNES : Se reposer entre chaque passage Associer l'effort ressenti au plaisir ou déplaisir éprouvé à l'aide d'une réglette d'intensité(outil USEP) après chaque passage</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Réaliser le contrat à l'issu de la première répétition</p>
<p>VARIABLES : le relief, la pente, la distance, le nombre de répétitions, la consigne(3 fois moins vite, 3 fois égal ...)</p>		

43	NOM DE LA SITUATION: Conduite de groupe	FORME DE TRAVAIL : Boucle
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Méthodologiques</u> : lire le plan des pistes et établir son parcours en fonction des passages obligés, l'annoncer au départ <u>Connaissances</u> : les éléments particuliers d'un site nordique : les croisements de piste, le hors piste, les bords de piste, la signalétique, l'habitat, les postes de secours; lire le plan des pistes <u>Attitudes</u> : adopter des attitudes d'entraide pour skier ensemble (observer si tout le monde suit, attendre un camarade après une chute, prendre en compte le niveau de chacun) Assurer sa propre sécurité et celle du groupe(règles du skieur, ne pas s'engager quand c'est dangereux)</p>		
<p>BUT : Par binôme conduire le groupe à un endroit particulier de la boucle(bâtiment, arbre, relief ...) à l'aide ou non d'un support(plan, photo)</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste L'enseignant reste à l'arrière du groupe</p>
<p>CONSIGNES : Skier en groupe le lieu est fixé par l'enseignant</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE : Le groupe reste ensemble Le lieu de rendez-vous correspond à celui défini au départ</p>
<p>VARIABLES : le lieu est fixé par le binôme, balises d'orientation posées à l'avance</p>		

44	NOM DE LA SITUATION: Donner l'alerte	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 3 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Connaissances</u> : donner l'alerte <u>Attitudes</u> : adopter des attitudes d'entraide pour skier ensemble</p>		
<p>BUT : Simuler un accident et faire le P-A-S</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Piste L'enseignant reste à l'arrière du groupe</p>
<p>CONSIGNES : Le P-A-S <u>PROTÉGER</u> : La victime , le groupe et soi-même Eviter le sur accident en mettant les skis et /ou les bâtons en croix en amont , des personnes pour faire ralentir <u>ALERTER</u> : Bilan circonstanciel : - De quoi s'agit-il ?que s'est-il passé ?nombre de victimes ? Lieu de l'accident ? Bilan d'urgence vital - hémorragie oui ou non ?, conscience oui ou non ?, éventuellement respiration oui ou non ? ; pouls oui ou non ? ; lésion (fracture ,douleur ...) Contacter les secours Par téléphone Si impossibilité deux élèves se rendent à un poste de secours ou auprès de la remontée mécanique la plus proche . <u>SECOURIR</u> : Réconforter et couvrir la victime</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p>
<p>VARIABLES : <u>sur place</u> : rencontre pisteurs <u>À l'école</u> : Préparer en classe individuellement un carton que l'on glissera dans la poche sur lequel est indiqué le PAS et numéro tel secours, attestation apprendre à porter secours(APS), visite pompier ...</p>		