

# SAVOIR SKIER ALPIN

à l'école primaire



## Des habiletés motrices

**Les fondamentaux : centrage, manœuvre de carres, charge, amplitude de pivotement**

## Des habiletés méthodologiques

Se mettre en projet par l'identification des conditions de l'action.

**Identifier les difficultés d'une piste et les anticiper**

## Des connaissances

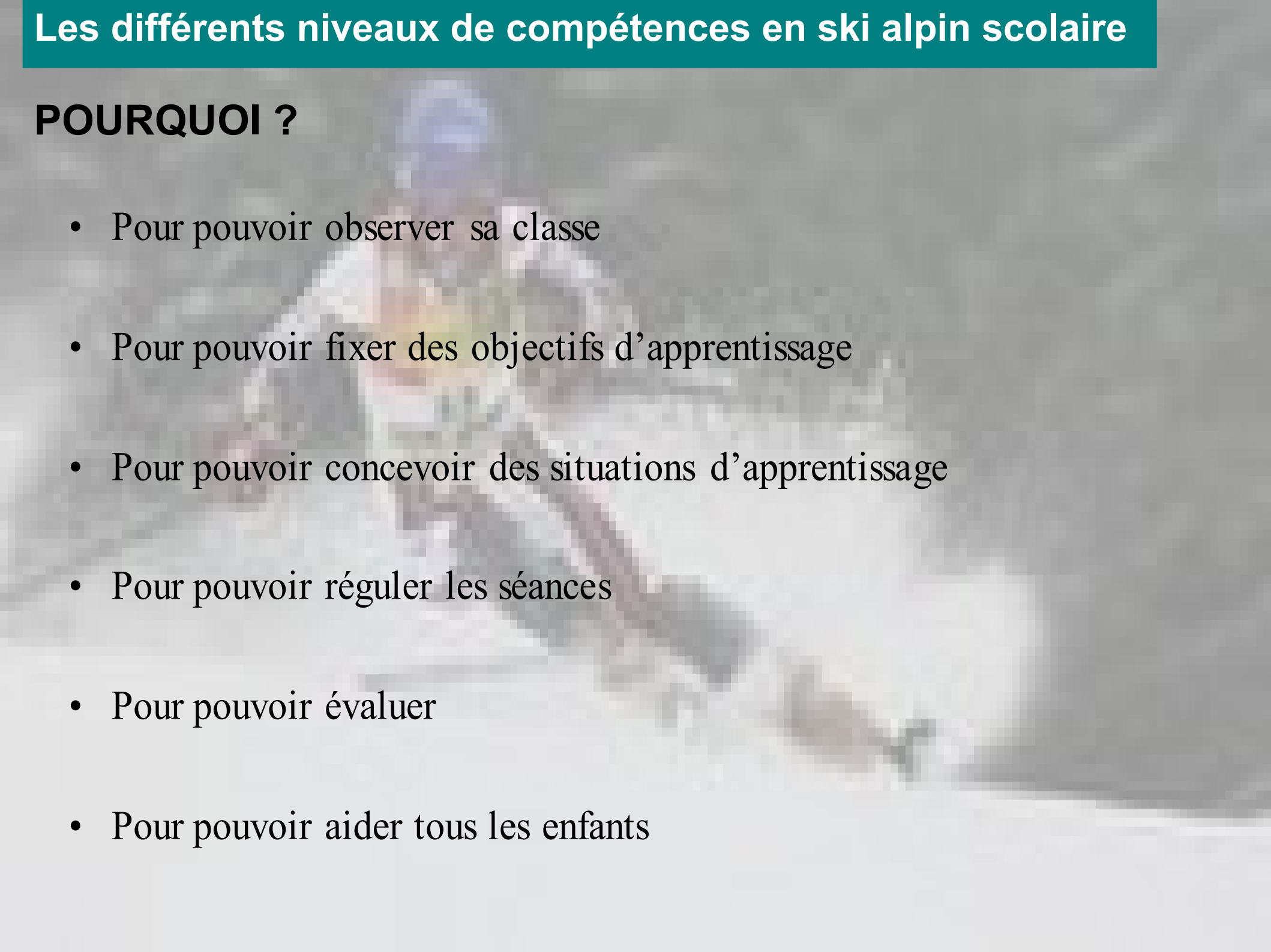
Langage                      **Nommer le matériel, les règles de sécurité...**

## Des attitudes

Comportements, perceptions (estime de soi, sentiment de compétence)  
opinions, orientations, motivation

**Ex : Maîtriser ses émotions lors d'un schuss**

## POURQUOI ?

- Pour pouvoir observer sa classe
  - Pour pouvoir fixer des objectifs d'apprentissage
  - Pour pouvoir concevoir des situations d'apprentissage
  - Pour pouvoir réguler les séances
  - Pour pouvoir évaluer
  - Pour pouvoir aider tous les enfants
- 

# NIVEAU 1

Compétences attendues après 10h de pratique effective.

*Seul, après avoir utilisé une remontée mécanique de débutant (tire-fesse baby, fil neige), sur une piste large sans rupture de pente proche de l'inclinaison d'une verte :*

- Choisir et conduire un déplacement à ski.
- Varier son rythme pour pouvoir s'arrêter en restant debout.
- Se relever en cas de chute.
- S'adapter aux conditions de l'environnement. (aménagements)
- S'adapter aux conditions météo. (protections individuelles, visibilité)

# Mesurer les compétences NIVEAU 1

## DISPOSITIF

- Sur une piste courte avec vue pour le qualifié de l'ensemble du dispositif.

## BUT

- Réaliser un parcours en boucle, le départ et l'arrivée sont au même endroit.

## TACHES

- Porter ses skis jusqu'au départ.
- Chausser ses skis et prendre la remontée.
- Descendre en choisissant son itinéraire avec obligation de franchir des zones aménagées balisées.
- S'arrêter dans une zone précise.
- Déchausser ses skis.

# INDICATEURS de REUSSITE

- Porte les protections nécessaires (crème, vêtements...)
- Porte ses skis seuls.
- Chasse correctement.
- Respecte l'attente à la remontée.
- Arrive en haut en respectant la sécurité.
- Part en traversée, passe entre 2 portes, une au début, une à la fin, espacées de 50 m environ, sans remonter.
- Réalise un parcours slalomé sans marquer d'arrêt.
- Réalise un déplacement en transférant le poids du corps (trace directe avec obstacles ou pas tournant).
- Effectue des pas de montée pour passer entre 2 cônes.
- Descend sur 50 m environ sans balisage pour s'arrêter dans un espace délimité.
- S'assied dans la neige et se relève.
- Déchausse les skis.

# AMENAGEMENT d'un espace / Piste de SKI

- Sur une piste courte avec vue pour le qualifié de l'ensemble du dispositif.

## ENCADREMENT

- Obligation d'un encadrement renforcé.

### **Élémentaire** : au minimum

- le maître + 1 adulte agréé jusqu'à 24 élèves
- le maître + 2 adultes agréés de 25 à 36 élèves

### **Maternelle** : au minimum

- le maître + 1 adulte agréé jusqu'à 12 élèves
- le maître + 2 adultes agréés de 13 à 18 élèves
- le maître + 3 adultes agréés de 19 à 24 élèves
- le maître + 4 adultes agréés de 25 à 30 élèves

# Pédagogie de la tâche :

- Il s'agit de proposer aux enfants des tâches motrices (un but à atteindre, un dispositif aménagé et des critères de réussite)
- L'enfant confronté à un problème apprend en mobilisant ses ressources et ses connaissances pour dépasser l'obstacle.
- Un enfant ne fait jamais « faux » ! Il fait juste en fonction de ce qu'il sait de la tâche, de ses représentations et de ce qu'il pense qu'on attend de lui, **attention à bien expliciter les tâches proposées.**



# Travail en groupe classe

- **Estime de soi.**
- (Supprimer les groupes de niveau .
- Eviter la spirale de l'échec : plus tu développes un sentiment d'incompétence, moins tu oses faire et moins tu sais faire, ce qui augmente le sentiment d'incompétence)

## Conjugaison de 3 activités :

- **Skier ensemble** : Obligation d'un dispositif différencié : la perception donne du sens au progrès
- **Activités langagières** : Motif de langage commun
- **Vivre ensemble** : Possibilité d'échanges sur les tâches, de travail en amont et en aval grâce à un vécu commun

# Travailler aussi en classe

- Le travail en classe avant la séance est très important, il permet :
  - D'améliorer la sécurité.
  - De se faire une idée des situations avant d'y être confronté (travailler avec un plan, une maquette)
  - D'augmenter la quantité d'action pendant la séance
- Etablir un bilan après la séance permet :
  - D'échanger, de construire un vécu commun
  - Construire un itinéraire personnel d'apprentissage
  - Pratique des activités langagières.

# L'évaluation

- Fonctionner en groupe classe, sur les mêmes tâches mais avec des dispositifs différenciés.
- Ne pas sélectionner « bons et mauvais » .  
Influence sur **l'estime de soi**.
- S'auto-évaluer pour permettre une **sécurité active**
- (rapport entre ses propres ressources et les contraintes du milieu).  
Réduire l'écart entre risques objectifs (réels) et risques subjectifs (supposés) pour oser s'engager en toute sécurité.

## CLASSE de PS/MS - 19 élèves – 4 X 2 h

STATION de BERNEX – Piste de La Mouille + Piste La Pallud  
1 téléski + 1 Fil neige (club pioupiou)

- Matériel club Pioupiou : tunnel, plots
- Matériel école : lattes, cônes, cordes, foulards

- 1 enseignante de la classe
- 2 monitrices ESF
- 4 parents agréés

• Mise en place du tunnel + Fil neige du club pour accueil des élèves par un qualifié.

• Plan d'aménagement de la piste par un qualifié ou agréé.

# ACCUEIL Parcours 1 Tire fil



A person wearing a blue helmet and winter clothing is skiing down a snowy slope. The skier is in a dynamic, forward-leaning position, typical of a descent. The background is a soft-focus view of a snowy mountain landscape.

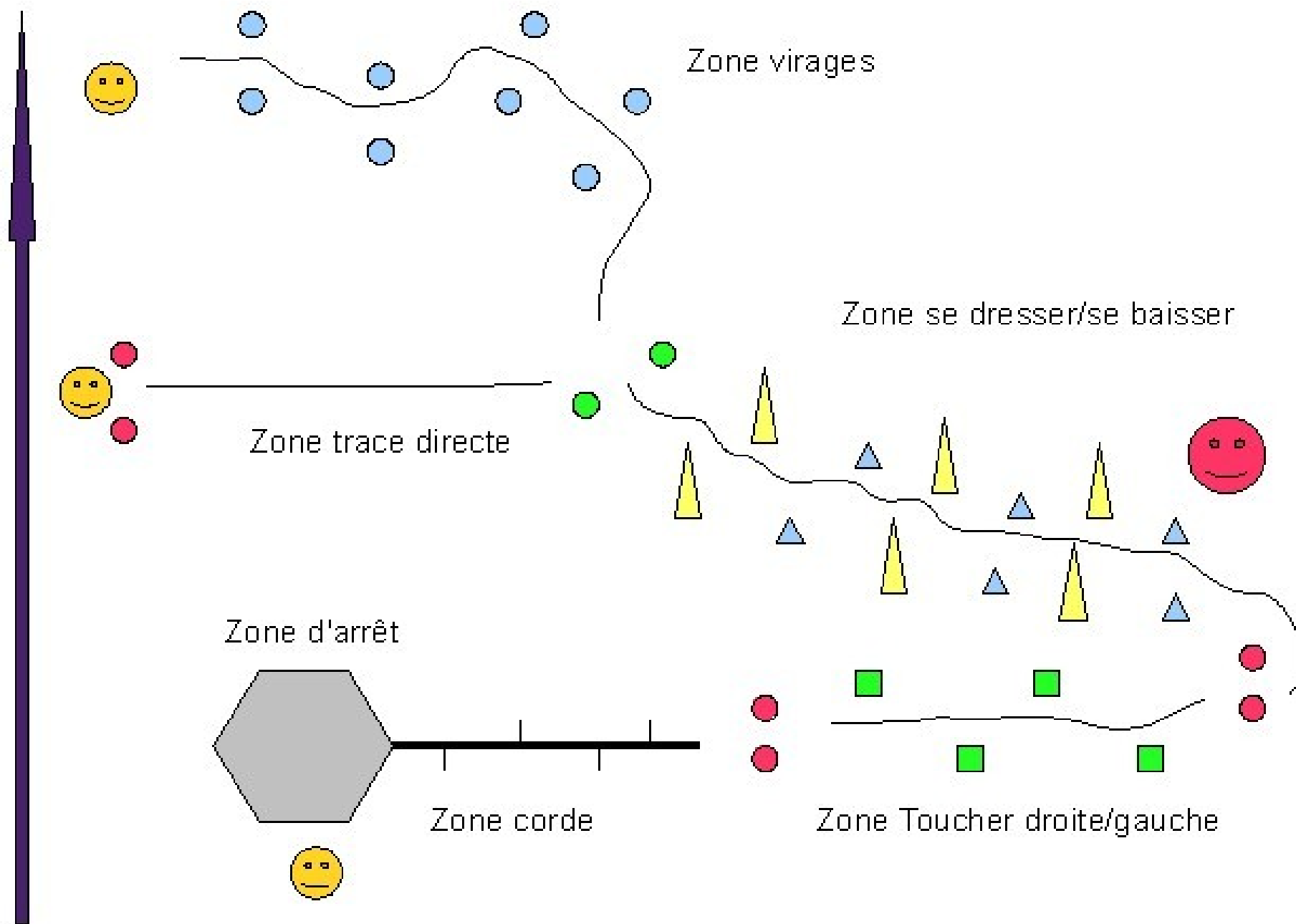
## •FIL NEIGE

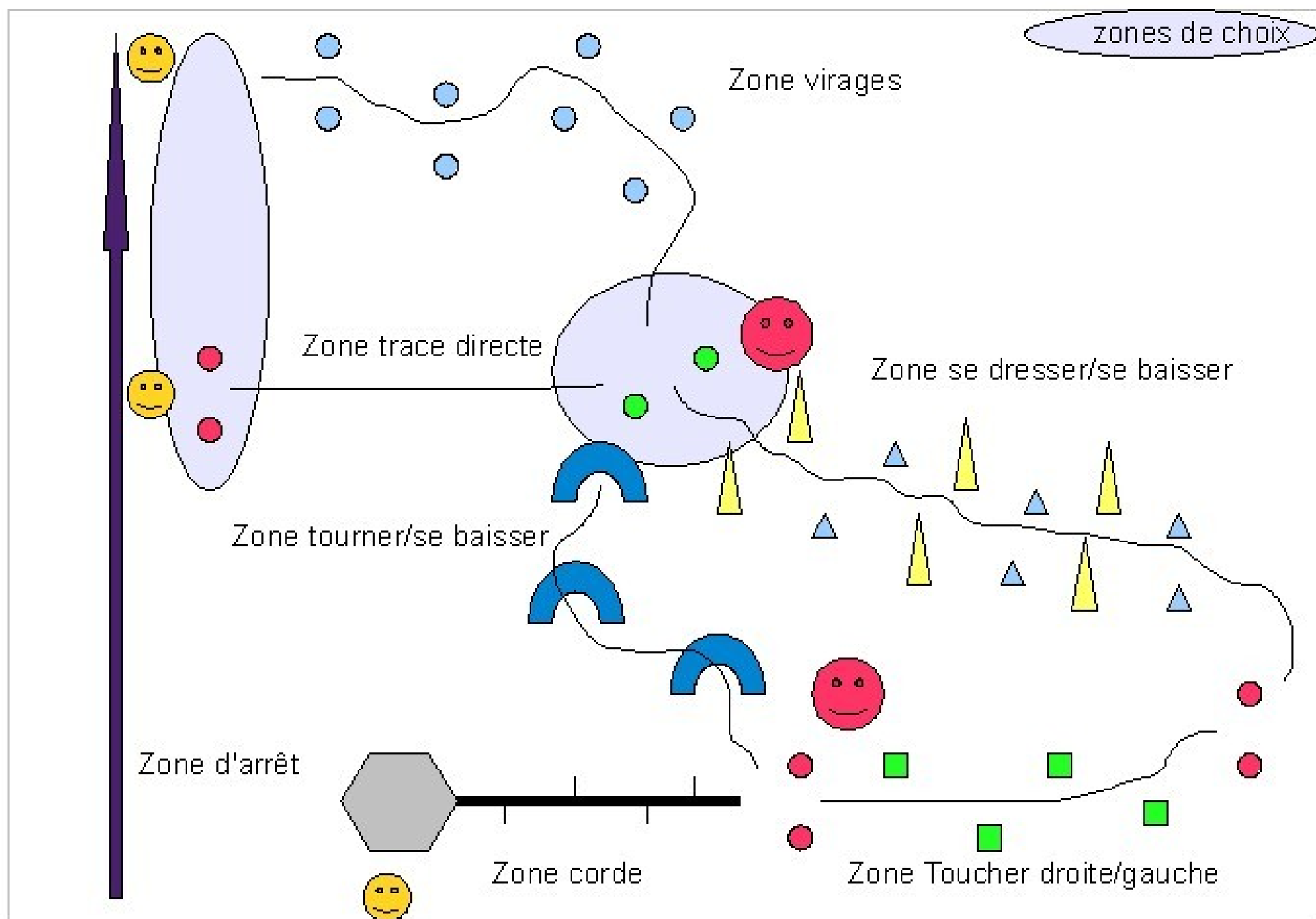
- Sur une pente faible à nulle

- Sur une pente un peu inclinée

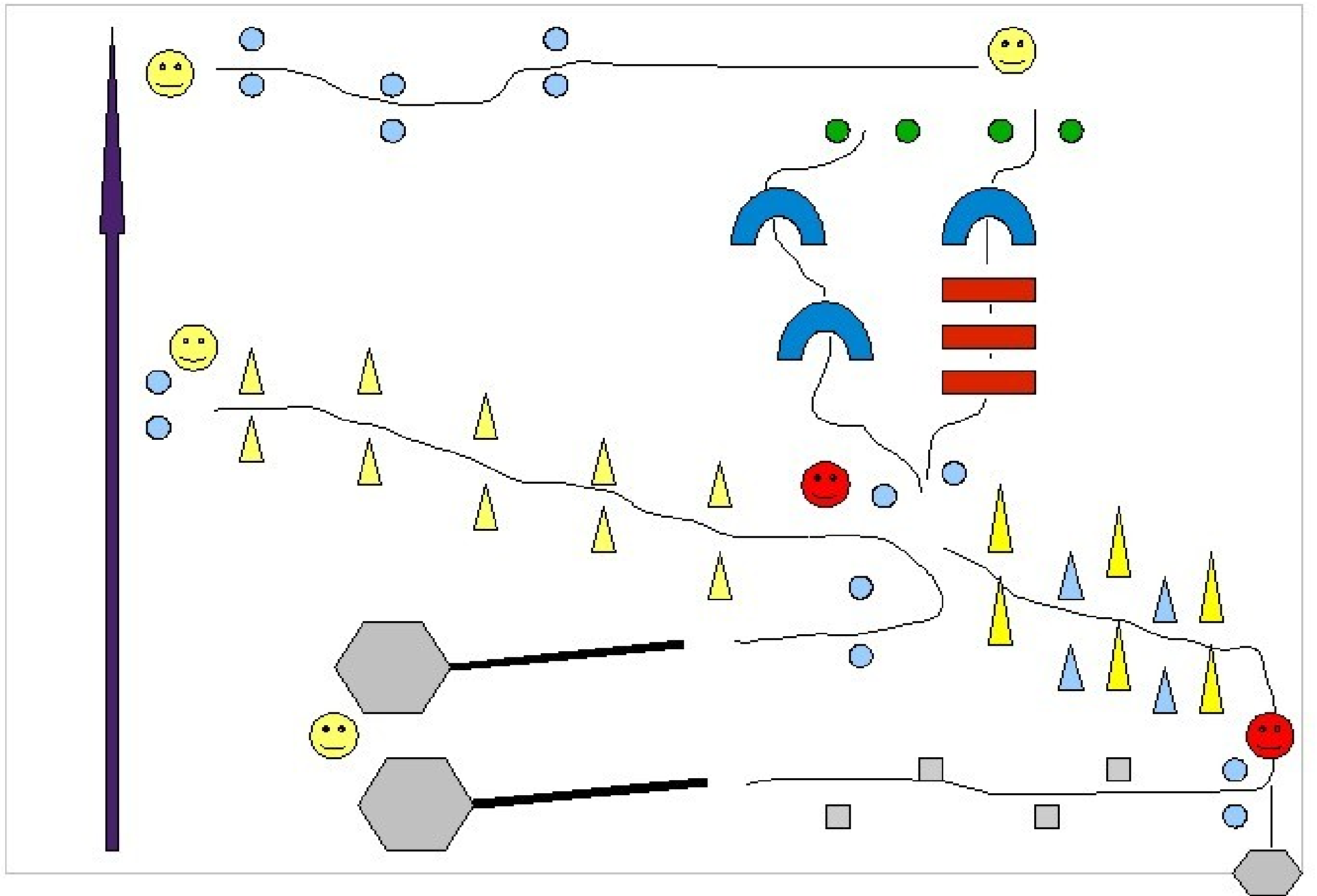
## •TELESKI

- Sur une pente plus importante









•Changer de direction pente plus forte

•Sauter avec ses skis

•Glisser en se fléchissant

•Changer de direction pente faible

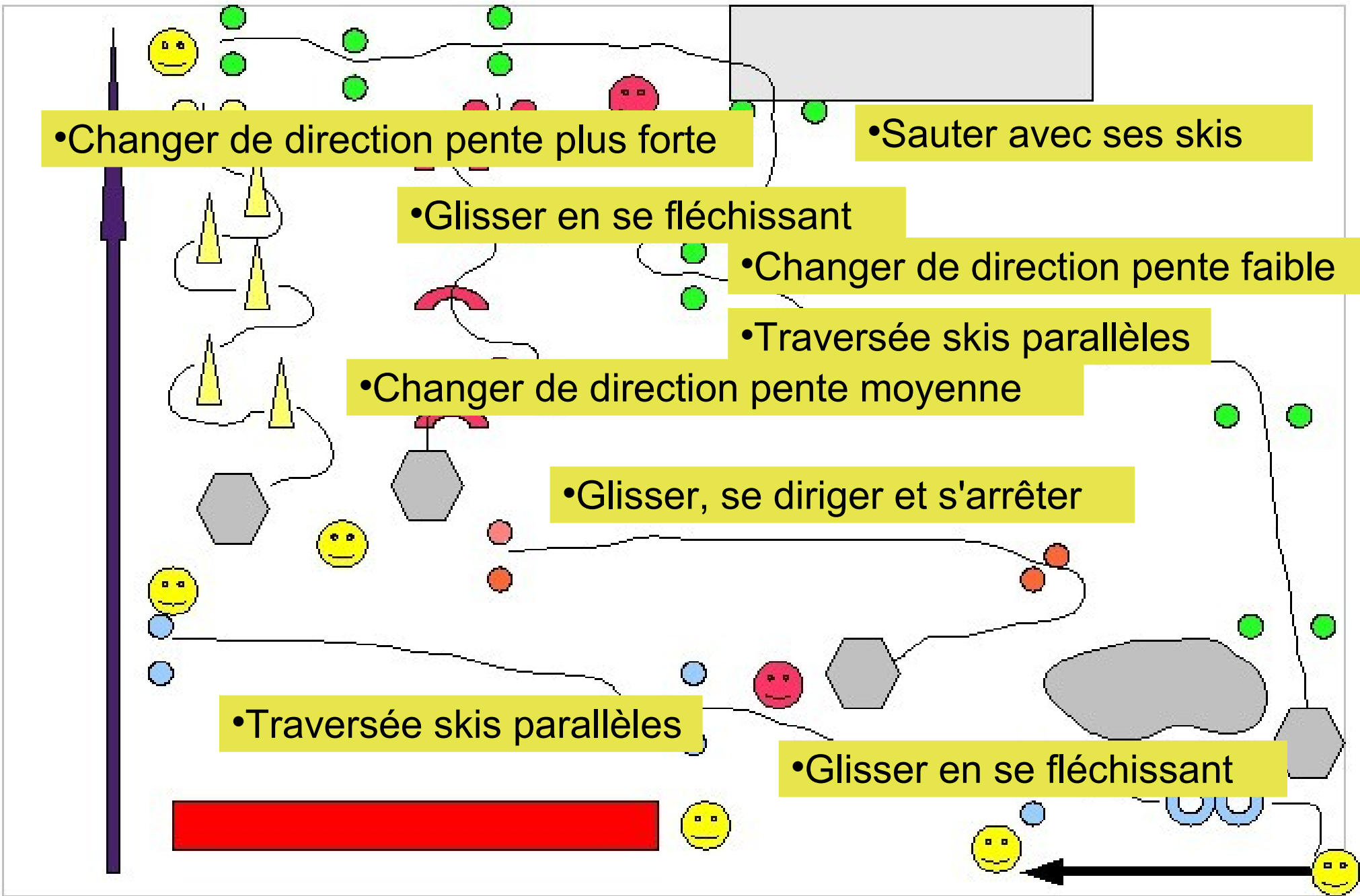
•Traversée skis parallèles

•Changer de direction pente moyenne

•Glisser, se diriger et s'arrêter

•Traversée skis parallèles

•Glisser en se fléchissant







# Remerciements

- à l'école de BERNEX et à son équipe enseignante
- aux élèves de la classe maternelle de l'école de BERNEX
- à Claire Mudry PE de la classe maternelle
- À l'ESF de BERNEX et au service des pistes, à la Mairie.