

NIVEAU 1
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Porter les protections nécessaires (crème, vêtements, casque, lunettes, gants etc ..)	
	Métho- dolo- giques	Porter ses skis seul	
		Chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade	2 - 3 -
		Identifier la zone d'arrivée du télési	
		Traverser une piste avec le minimum d'angle de prise de carre pour ne pas dériver	
		Réaliser un court déplacement en transférant le poids du corps	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8
		Se déplacer en marchant sur le plat et à la montée	1 - 2 - 3 - 4 - 8
		Réaliser des virages imposés dans un parcours slalomé	6
		Réaliser sa propre trace sans jalonnage et sans adulte devant sur une cinquantaine de mètres	
		S'arrêter volontairement dans un espace imposé	7
	Se relever seul avec possibilité d'enlever un ski	1 - 2	
	Choisir la technique d'évolution correspondant à la difficulté de la situation et à ses possibilités		
Connaissances	Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), la piste (l'amont, l'aval), la remontée mécanique	1 - 2 - 3 - 4 - 8	
	Les règles de sécurité aux remontées	8	
	Identifier la zone d'évolution	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
Attitudes	Respecter l'attente à la remontée, arriver en haut en respectant la sécurité, dégager la trace en cas de chute	8	
	Respecter une distance de sécurité à la descente avec les autres skieurs,	8	
	Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8	
	Aider un camarade pour déchausser		
	Accepter la chute et le glissement	5 - 6 - 7 - 8	
	Apprécier la qualité du lieu de pratique en respectant son environnement		

1	NOM DE LA SITUATION: Parcours nordique	FORME DE TRAVAIL : Parcours		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement glissé , se déplacer en marchant sur le plat et à la montée <u>Méthodologiques</u> : se relever seul avec possibilité d'enlever un ski <u>Connaissances</u> : identifier la zone d'évolution, les règles de sécurité en groupe <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 : Avancer sur le plat en marchant et en glissant, monter en canard, glisser skis parallèles, choisir son couloir en fonction de ses possibilités.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : 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

2	NOM DE LA SITUATION: 1,2,3 soleil	FORME DE TRAVAIL : Jeu		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 (et 2) SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, se déplacer en marchant sur le plat et à la montée, se relever seul avec possibilité d'enlever un ski, chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade <u>Méthodologiques</u> : se déplacer sur un parcours en choisissant ses trajectoires, <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution, Les règles de sécurité en groupe <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...)</p>				
BUT : 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 .		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Délimiter la ligne de départ , le couloir d'évolution et la ligne d'arrivée		
CONSIGNES : Si mes skis bougent 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		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Dès la ligne d'arrivée franchie je marque un point et retourne au départ pour recommencer		
VARIABLES : La pente(montée , plat ,descente) ,le relief , la distance ,sur un ski ,comptage accéléré, le type de gage ...				
	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 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

3	NOM DE LA SITUATION: Relai	FORME DE TRAVAIL : Jeu		
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement en transférant le poids du corps, changer de direction et s'arrêter dans une zone précise, se déplacer en marchant sur le plat <u>Méthodologiques</u> : chausser et déchausser seul ou avec l'aide d'un camarade <u>Connaissances</u> : Identifier la zone d'évolution <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement ...)				
BUT : 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		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Jalons et cônes		
CONSIGNES : 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 Après le passage se déplacer d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer d'adversaires.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Après 2 victoires reculer d'une longueur de ski		
VARIABLES : La pente (montée , plat , descente) , le relief , la distance , le nombre de joueurs par équipe, le nombre de relais, le handicap aux vainqueurs				
	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 Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme	Premiers passages en binôme Un partenaire indique le départ en le poussant
EMOTION			Une victoire attribuée si arrive premier au jalon	Présenter le jeu en classe (fiche , schéma)

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

5	NOM DE LA SITUATION: Trace directe face à la pente avec arrêt naturel	FORME DE TRAVAIL : Atelier		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>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</p> <p><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</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), accepter la chute et le glissement</p>				
BUT : Partir d'un cône , glisser skis parallèles		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Points de départs différenciés , couloir matérialisé avec des obstacles , zone d'arrêt matérialisé		
CONSIGNES : Maintenir les skis parallèles , mettre les mains sur les genoux , former un « chapeau pointu » avec ses skis pour se freiner .		CRITÈRES DE RÉUSSITE : 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 Premières descentes avec un guide		
EMOTION	Partir au milieu du groupe afin de mieux identifier le but. 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

6	NOM DE LA SITUATION: Virage serpenté	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : Réaliser des virages imposés dans un parcours slalomé</p> <p><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</p> <p><u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), accepter la chute et le glissement</p>		
BUT : Contourner les cônes en maintenant son glissement		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : 4 ou 5 cônes espacés et alignés dans l'axe de la pente
<p>CONSIGNES :</p> <p>Mettre les mains sur les genoux , former un « chapeau pointu » avec ses skis pour se diriger .</p> <p>Pour les plus jeunes prendre un cône dans les mains et s'en servir de volant pour tourner</p> <p>Pour les plus en difficulté poser les 2 mains sur le genoux extérieur au virage(où opposé au sens du virage)</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Effectuer tous les virages sans marquer d'arrêt</p>
<p>VARIABLES : des obstacles (piquet au sol,tunnel) , le relief (bosses) , la vitesse , des consignes (toucher les chaussures ,sauter...).</p>		

7	NOM DE LA SITUATION: Trace directe face à la pente avec freinage	FORME DE TRAVAIL : Atelier		
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : changer de direction et s'arrêter dans une zone précise <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 <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...), accepter la chute et le glissement</p>				
BUT : Partir d'un cône , glisser skis parallèles puis au niveau du premier cônes se freiner en chasse neige tout en maintenant son glissement pour atteindre le 2ème cône		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Points de départs différenciés , couloir matérialisé, zone d'arrêt matérialisé par 2 cônes		
CONSIGNES : Maintenir les skis parallèles , mettre les mains sur les genoux , former un « chapeau pointu » avec ses skis pour se freiner tout en gardant son glissement.		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Partir d'un cône correspondant à son niveau , rester debout , se freiner tout en atteignant le 2ème cône.		
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 Premières descentes avec un guide		
EMOTION	Partir au milieu du groupe afin de mieux identifier le but. 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

8	NOM DE LA SITUATION: télési	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : réaliser un déplacement en transférant le poids du corps, se déplacer en marchant sur le plat et à la montée, réaliser des virages imposés dans un parcours slalomé</p> <p><u>Connaissances</u> : Le vocabulaire spécifique: les différentes parties d'un ski (avant, arrière, fixation), la piste(l'amont,l'aval), la remontée mécanique</p> <p>Les règles de sécurité aux remontées</p> <p><u>Attitudes</u> : Respecter l'attente à la remontée, arriver en haut en respectant la sécurité, dégager la trace en cas de chute</p> <p>Respecter une distance de sécurité à la descente avec les autres skieurs, , accepter la chute et le glissement</p>		
<p>BUT : Prendre la remontée, atteindre la zone d'arrivée et redescendre en autonomie en suivant les cônes</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT :</p> <p>Matérialiser avec des cônes la zone d'arrivée.</p> <p>L'enseignant sans les skis aux pieds réceptionne les élèves à l'arrivée</p> <p>Matérialiser avec des cônes un slalom pour la descente</p>
<p>CONSIGNES :</p> <p><u>Au départ</u> : placer les skis parallèles, tenir la perche à 2, ne pas s'asseoir</p> <p><u>Au milieu</u> : regarder devant, suivre la trace, repérer la zone d'arrivée</p> <p><u>A l'arrivée</u> : écarter les cuisses et pousser avec les 2 mains la perche, dégager la piste en pas de canard</p> <p><u>A la descente</u> : suivre le slalom et reprendre une perche</p> <p><u>En cas de chute</u> : lâcher la perche, dégager la piste, se relever, rejoindre le slalom de descente et reprendre une perche</p> <p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p> <p>Atteindre l'arrivée du télési, en cas de chute ne pas gêner les autres, descendre en autonomie le slalom</p>		
<p>VARIABLES : télési plus long</p>		