

AGREMENT SKI DE FOND

Compétence minimale demandée : être capable de se déplacer en ski de fond avec aisance (savoir glisser/se propulser ; piloter ses skis ; gérer son effort) permettant l'accompagnement et la prise en charge en responsabilité d'un groupe. Cette compétence sera évaluée au cours d'un déplacement sur une piste tracée présentant une variation du relief (plat, descente, montée).

1- situation non réalisée 2- situation correctement réalisée 3- situation maîtrisée

Capacité	Validation des compétences
Se déplacer en file indienne	Le bénévole est capable d'effectuer des changements d'allures : 1 – 2 - 3 Le bénévole est capable de conserver un espacement lors des accélérations, ralentissements, changements de direction, arrêts : 1 – 2 - 3
Réaliser une descente sans chuter	Le bénévole maîtrise son équilibre : 1 – 2 - 3
Sortir de la trace, se déplacer et changer de trace plusieurs fois consécutives	Le bénévole est capable d'enchaînement propulsion/glisse : 1 – 2 - 3 Le bénévole est équilibré lors du changement de trace : 1 – 2 - 3
Réaliser une montée en continu	Le bénévole est capable de gérer son effort : 1 – 2 - 3

La présence aux 2 parties de l'agrément est obligatoire pour obtenir l'agrément + la vérification de l'honorabilité.

Partie 1, agrément théorique → visio en amont de la partie pratique avec un conseiller pédagogique à partir d'un support PPT commenté

Partie 2, agrément pratique → temps de pratique ski avec au choix du matériel alternatif ou skating

Déroulé de l'agrément pratique :

- **Echauffement** collectif proposé par le conseiller pédagogique
- Faire vivre aux bénévoles 4 **situations** qu'ils pourront réutiliser avec les élèves
- **Déplacement en groupe** sur une piste

Echauffement sans bâtons	Jeu de jacadi : enchaîner différents positionnements pour apprendre à se relever, positionner ses skis, s'équilibrer sur un ski, se pencher en arrière, en avant, sauter sur place avec ¼ ou ½ tour...	Jeu de l'horloge : tracer un cercle avec des plots (1 plot par bénévole). Les faire se déplacer en se suivant autour du cercle, dans un sens puis dans l'autre au signal du formateur. Proposer aussi de slalomer entre les plots. Tracer une fleur autour d'1 plot par la pointe du ski ou par l'arrière du ski...	Jeu du loup glacé : délimiter une zone avec des plots, les bénévoles se déplacent à l'intérieur, l'un d'eux est le « loup » qui doit figer les autres en le touchant uniquement dans le dos. Il est possible d'être délivré par ses coéquipiers à condition de n'être touché que dans le dos...
Situations	Situations à proposer dans une zone de montée douce à modérée . Prévoir un espace de 15m environ entre les plots de départ et d'arrivée. Les bénévoles sont sur la même ligne de départ (espacés de 1m50) derrière un plot. Au signal, ils doivent : - 1 ^{er} passage : se déplacer vers le plot en face, en « escalier » sur le 1 ^{er} tiers du cheminement puis en « canard » sur le 2 ^{ème} tiers puis finir en « courant » → retour en glissant jusqu'au plot de départ. - 2 ^{ème} passage : se déplacer en glissant ou « canard » tous à la même allure pour arriver ensemble aux plots en face →	Situations à proposer dans une zone plate, dans des traces ou à l'extérieur . - situation « ski nautique » (par groupe de 3 ou 2 personnes avec bâtons) : 1 ou 2 personnes tractent avec 1 bâton un autre bénévole qui se laisse glisser → changer les rôles. - situation « 1, 2, 3 » : partir d'un plot et en 3 poussées simultanées de bâtons, se laisser glisser le plus longtemps sans réutiliser ses bâtons (les bénévoles seront espacés d'1m50). Le bénévole peut poser un plot à l'endroit où il s'est arrêté pour essayer d'aller plus loin lors de l'essai suivant. - jeu des « déménageurs » : par groupe de 2 sous forme de relais, partir d'un plot et emmener ses 2 bâtons jusqu'au plot en face, les	1 - Situations à proposer dans une zone légèrement descendante . - situation de la « cigogne » : les bénévoles partent ensemble d'une ligne de plots et lèvent le ski droit puis gauche en alternance quand ils franchissent la ligne de plots suivante (prévoir 4 à 5 changements) → idem au retour. - même dispositif mais les bénévoles se baissent pour toucher leurs chaussures puis se redressent en levant les bras → idem au retour. - situation « 1, 2, 3 soleil » : dans une zone plate. 2 - Situations à proposer dans une zone descendante, dans des traces ou à l'extérieur . - partir du plot A (sans bâtons) et se laisser glisser dans la pente pour effectuer un arrêt « chasse-neige » (pour les plus aguerris, proposer un

	<p>retour en glissant jusqu'au plot de départ.</p> <p>- 3^{ème} passage : défis → au signal de départ, atteindre le plus vite possible le plot en face, le contourner et revenir au plot de départ.</p>	<p>poser et revenir sans ses bâtons toucher le dos de son partenaire qui a son tour effectuée le parcours → refaire la même situation pour aller cette fois récupérer ses bâtons.</p>	<p>arrêt ski parallèles) devant le plot B sans le toucher → retour libre.</p> <p>- partir du plot A (avec bâtons) et se laisser glisser dans la pente pour effectuer un pas tournant autour du plot B et remonter sans temps d'arrêt jusqu'au plot A.</p> <p>- par groupe de 2 ou 3 bénévoles (sans puis avec bâtons) : se suivre dans la pente (espacement de 2 longueurs de spatule minimum à prévoir au départ). Celui qui est devant fait des « arrêts d'urgence », le suivant doit stopper derrière lui sans le toucher. Variante → slalomer entre des plots positionnés dans la pente, le bénévole suiveur doit maîtriser sa vitesse et/ou son freinage pour ne pas rattraper le précédent.</p>
<p>Déplacement en groupe</p>	<p>Déplacement collectif en continu sur une piste vallonnée où les bénévoles prennent à tour de rôle le statut de leader et de suiveurs les uns derrière les autres.</p> <p>Le leader proposera des variations d'allure et devra être en capacité de réguler les efforts du groupe et prendre en compte sa diversité.</p> <p>Le conseiller pédagogique validera les compétences (1- 2- 3) des bénévoles en lien avec les capacités identifiées dans le 1er tableau.</p>		