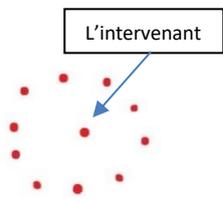
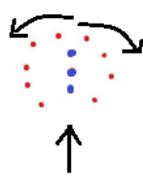
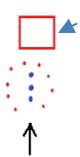
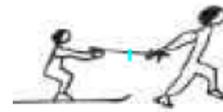


Accepter la glisse : le terrain « commande »		
EN TERRAIN PLAT NON TRACE : sans bâtons		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
<p>Entraide 2 par 2 : Aide pour se relever ou se mettre sur le côté, à 4 pattes.</p>	<p><b>Découverte et appropriation du matériel sur place.</b> Vérifier son matériel : ski, chaussures, bâtons. Lexique : spatule, fixation, semelle...</p>	<p>Enchaînement des actions : se mettre à genou, toucher ses chaussures, se redresser...</p>
<p>S'entraider</p>	<p><b>Tomber, se relever</b> : positionner ses skis, se ralentir pour s'asseoir, s'équilibrer (lever un ski).</p>	<p>Enchaîner les différents positionnements : jeu de Jacadi.</p>
<p>Donner la main à l'élève pour se déplacer ou un élève avec ski aux pieds et un autre sans les skis aux pieds.</p>	<p><b>Accepter la glisse</b> : plots en cercle L'élève doit se déplacer autour des plots, puis s'arrêter entre 2 plots, puis changer de sens au signal (L'horloge).</p> 	<p>Dans un espace agrandi : - chaque élève appelle un autre élève puis ils échangent leurs places - sauter sur place - slalomer - dessiner une fleur autour d'un plot (par la pointe et arrière du ski)</p>
<p>La situation peut être réalisée sur un seul ski (trottinette) ou en donnant la main à un autre élève ou intervenant.</p> 	<p><b>Accepter la glisse</b> : plots en cercle et ligne centrale Se déplacer avec les skis de chaque côté des plots du centre et se laisser glisser pour sortir à gauche ou à droite.</p>	<p>Rajouter des consignes : - toucher ses chevilles - faire la Hola - glisser en longueur le plus longtemps possible - l'adulte indique à l'élève au dernier moment de quel côté sortir du cercle - sortir en faisant des pas tournants. <u>Conseils</u> : chevilles fléchies, genoux fléchis cachant les fixations Placer le regard dans la direction voulue.</p>
<p>Agrandir la taille du carré magique</p>	<p><b>Rechercher le freinage</b> : « chasse neige » glissé et freiné dans la zone du « carré magique » en sortie de cercle pour s'arrêter</p> 	<p>Chasse neige directionnel pour sortir du carré magique par un côté (en pente plus soutenue). Avec une trace centrale, en descente : - demi chasse neige (sortir un ski de la trace) et freiner dans la zone d'arrêt.</p>

**Maîtriser la glisse : l'élève acquiert de l'autonomie**

EN TERRAIN NON TRACE : sans bâtons		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
<p>Autoriser les élèves à sortir du cercle pour se reposer, par exemple 10 secondes (temps déterminé au préalable avec les élèves).</p>	<p><b>Se déplacer à l'intérieur d'une zone délimitée</b> : « jeu du Loup Glacé » (l'intervenant prend le rôle du loup). Les élèves se déplacent dans tout l'espace sans se faire toucher par le loup. Ils s'immobilisent alors et sont « délivrés » quand un autre élève les retouche.</p> 	<p>- agrandir l'espace - augmenter le nombre de loups - donner le rôle du loup à des élèves - choisir une zone avec une légère pente.</p>
<p>L'intervenant peut tracter 2 élèves.</p> 	<p><b>Ressentir la glisse et le déséquilibre avant</b> : situation à 3 « le ski nautique » : Deux élèves tractent avec 2 bâtons un camarade qui se laisse glisser au milieu.</p>	<p>Réaliser cette situation à 2 dans une légère pente :</p> 

**DANS LES TRACES**

<p>Situation : « 1,2,3 je me laisse glisser », expliquer aux élèves le rôle des bras pour la propulsion (possibilité de faire observer d'autres élèves). Changer d'allure selon la couleur du plot (pour favoriser la recherche de glisse).</p>	<p><b>Se propulser et glisser</b> : Situation « 1, 2, 3, je glisse loin » L'élève s'élance en 3 impulsions et se laisse glisser le plus loin possible en repérant son plot d'arrivée.</p> 	<p>Réaliser cette situation : - en montée - en virage - en défi à plusieurs</p>
---	---	---

**PROPOSITIONS DE QUELQUES SITUATIONS A METTRE EN ŒUVRE EN : SKI de FOND**

Documents consultables sur le site départemental EPS 07 <https://eps07.web.ac-grenoble.fr/agrements/agrement-ski-et-raquettes-neige>

Demander de lever un seul ski et toujours le même	<b>Se propulser et s'équilibrer :</b> « La cigogne » L'élève se déplace et lève un ski au niveau de chaque plot (en alternance). L'élève se déplace et touche ses chaussures au niveau du plot, puis lève les bras et poursuit son déplacement, puis revient au départ par un côté. - Jeu de « 1,2, 3 soleil »	Réaliser cette situation : - en montée - en diminuant la distance entre les plots - en demandant d'enchaîner plusieurs consignes (changement de traces, se baisser, lever les bras...)
Aider l'élève à pousser son ski sur le côté, puis lui demander de pousser quelque chose latéralement (effet chasse neige), image du chapeau pointu.	<b>Maitriser son déplacement et sa vitesse :</b> situation du « demi chasse neige » dans les traces, en légère descente, à réaliser au niveau des plots installés sur le bord des traces.	Effectuer un demi chasse-neige en alternant le côté droit et gauche.
Réduire la distance à parcourir. 	<b>Parcourir une distance le plus vite possible :</b> - situation du relais - situation des déménageurs (vers le jeu des voleurs de trésors avec 3 équipes) - jeu du bérêt	Réaliser ces situations en : - en augmentant la distance - en mettant des obstacles - en expliquant la notion de <i>coopétition</i> : donner des « coups de pouce et coups d'éclat » pour équilibrer les résultats des équipes.

**Maitriser son déplacement : l'élève augmente son efficacité en montée, gère sa vitesse et sa trajectoire en descente**

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Faire vivre cette situation à plat, ou en pente douce.	<b>Se propulser en montée et chercher à glisser :</b> compter ses impulsions entre 2 plots, rôle des bras.	Faire vivre cette situation : - avec bâtons - en pas de 1 - en poussée simultanée (essai avec un seul bâton) - en montée
Sortir des traces puis revenir dans les traces sur une pente légère.	<b>Se propulser, glisser et changer de direction :</b> sortir des traces et effectuer un pas tournant pour changer de direction.	Faire vivre cette situation : - en pente plus prononcée, vers le virage dérapé - avec de plus en plus de vitesse - en suivant un autre élève.
Accepter de s'engager, s'aider des bâtons pour monter le plus haut possible sans temps d'arrêt. 	<b>Se propulser en montée :</b> <i>monter en canard, en escalier, en courant...</i> Course de-« côte » en un temps donné, aller le plus haut possible (avec des plots pour se repérer) puis redescendre sur le côté et gérer l'arrêt.	Proposer des situations du type « le plus possible » permettant à chacun de réussir à sa mesure et de se lancer des défis.
Accepter de s'engager dans une pente douce. Nombre de virages réduit.	<b>Maitriser sa vitesse : vers le chasse neige</b> Chasse neige dirigé, chasse neige arrêt d'urgence. Mettre en place un slalom et enchaîner des virages en chasse neige.	Dans une pente plus raide : - rajouter l'arrêt d'urgence sur le parcours - rajouter un pas tournant à l'arrivée ou un dérapage pour s'arrêter.
Pente plus douce.	<b>Contrôler sa trajectoire en descente :</b> jeu des signaux ; L'intervenant est placé en bas de la piste et indique des directions à suivre au élèves qui la descendent → à droite, à gauche, freiner, tout droit	Faire vivre cette situation : - en demandant aux élèves de se suivre à 2 (celui qui est devant donne les consignes) - ou descendre à 2 en se donnant la main (un élève donne les consignes).

**Gérer son effort**

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Réduire le parcours.  Rapprocher les cibles.	<b>Se déplacer sans s'arrêter :</b> se déplacer progressivement sur une plus grande distance sans s'arrêter ; Exemple : un Parcours sur un 8. <b>Vers le biathlon :</b> enchaîner plusieurs tours d'une petite boucle sans s'arrêter, en maintenant sa vitesse et en réalisant des lancers de balles dans des cibles (cerceaux).	Se donner des objectifs de distance à parcourir, s'aider des bâtons pour se propulser, rajouter des poursuivants ( <i>pas tournants</i> ).  Agrandir la distance à parcourir Eloigner les cibles. 