


















DES PISTES POUR LE SKI ALPIN









Document Pascale Cartillon et Alain Larrieu CPC EPS, sur la base d'images USEP-UFOLEP

Consultez le site <http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64> : document complété par des séquences vidéo pour chaque situation, les recommandations départementales concernant cette activité, un dépliant sécurité pour les élèves, l'histoire et le développement du ski, les composantes de l'activité.

La classe sera organisée en groupes homogènes évolutifs. [Evaluation préalable à l'école](#) (but : constituer des groupes avant le départ)
Il est essentiel que le terrain choisi soit adapté aux différents niveaux pour un apprentissage favorisant la sécurité et la réussite de tous.

Niveau 1		Premiers glissements, en respectant les autres	Évolution sans bâton	
Objectifs	Type de terrain Matériel	Être capable de	Situations	
<p>Se familiariser avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le matériel - le milieu <p>Glisser</p> <p>S'équilibrer</p> <p>Virer</p> <p>S'arrêter</p>	<p>TERRAIN : Plateau</p> <p>MATÉRIEL : Soucoupes ou plots</p>	<p>Gérer son matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Transporter Chausser - déchausser Tomber - se relever Se déplacer <p>Connaître un lexique : spatules fixations talons carres dragonnes aval amont ...</p>	<p>ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ</p> <p><u>Jeux sur le plat</u> - Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> Course sur une boucle : sur 1 ski en patinette, en changeant le ski de pied au signal. Puis sur 2 skis. Relais... Jeu du béré Epervier passez Jeu : cavaliers en selle ... 	 
	<p>TERRAIN : Confectionner un circuit : Plat + Montée + Pente très faible suivie d'un arrêt naturel</p>  <p>MATÉRIEL : Plots soucoupes corde piquets foulards</p>	<p>Se déplacer skis aux pieds sur un parcours varié</p> <p>Glisser en adoptant l'attitude de base (jambes fléchies, appui sur les languettes de chaussures, buste droit, incliné vers l'avant, bras équilibrés vers l'avant)</p> <p>Maîtriser un arrêt</p> <p>Maîtriser son allure</p>	<p>Sur circuit aménagé :</p> <p>Pas en montée : escalier et canard</p>  <p>Recherche d'équilibre : lever un ski puis l'autre, dissocier haut bas du corps, petits sauts, franchir de petits obstacles (dessus, dessous), changer de trace.</p> <p>Départ trace directe puis changement de direction.</p> <p>Départ trace directe puis arrêt chasse-neige (ouverture talons, jouer sur la pression des appuis, prise de conscience de l'effet de freinage).</p> <p>Descentes en chasse-neige glissé face à la pente.</p>	   
	<p>TERRAIN : Piste verte</p>	<p>Remonter la pente à l'aide du tapis roulant</p> <p>Évoluer en chasse-neige sur une trajectoire serpentée choisie par l'enfant</p>	<p>Départ trace directe puis chasse-neige serpenté (ouverture talons) sur parcours libre.</p>	 

Niveau 2		Un peu plus haut, un peu plus loin, en respectant les autres		Introduction progressive des bâtons		
Objectifs	Type de terrain Matériel	Être capable de	Situations			
<p>Contrôler :</p> <ul style="list-style-type: none"> - son équilibre - sa vitesse - ses trajectoires <p>pour évoluer en autonomie</p>	<p>TERRAIN :</p> <p>Pistes vertes puis bleues Travail en circuit avec téléski ou non</p> <p>MATÉRIEL :</p> <p>Plots soucoupes corde piquets foulards</p> <p>Introduction progressive des bâtons</p>	<p>Prendre le télé ski</p>  <p>Contrôler son équilibre Contrôler sa vitesse Contrôler ses trajectoires</p> <p>S'arrêter</p>	<p>Reprise du circuit et des situations proposées au niveau 1, avec possibilité d'inclure le téléski. La variable pente complexifie les situations, donc les réponses :</p> <p>Recherche d'équilibre : lever un ski puis l'autre, dissocier haut bas du corps, petits sauts, franchir de petits obstacles (dessus, dessous), changer de trace. Pas en montée (canard et escalier). Changements de direction. Freinage, arrêt chasse-neige - Chasse-neige glissé, serpenté.</p>	 <p>L'imitateur</p>  <p>Slalom piquets alignés</p>  <p>Slalom piquets décalés</p>  <p>Slalom humain</p>  <p>le jeu du chat et de la souris</p>  <p>dérapage latéral</p>		
			<p>En circuit avec le téléski 1 adulte en haut, 1 sur le circuit.</p> <p>L'imitateur : à 2 (3 maximum), je suis mon partenaire en passant exactement dans ses traces (changer de rôle).</p> <p>Je suis mon partenaire durant 3 virages, je le double, etc...</p> <p>Sur une distance donnée, je respecte le nombre de virages imposés.</p> <p>Slalom piquets alignés ou décalés.</p> <p>Le slalom humain (le skieur devient le dernier piquet humain).</p> <p>Le chat et la souris (départ décalé du chat).</p> <p>Inclure un dérapage dans le circuit (portion de pente plus forte).</p>			

Niveau 3		Encore plus haut, encore plus vite, en toute sécurité, en respectant les autres		Avec bâtons	
Objectifs	Type de terrain Matériel	Être capable de	Situations		
Améliorer les pivotements pour une recherche d'efficacité	<p>TERRAIN : Pistes vertes, bleues ou rouges</p> <p>Petites bosses</p> <p>En circuit ou non</p> <p>MATÉRIEL : Mini fanions, cônes souples, foulards, bâtons</p>	<p>Dissocier : - Haut et bas du corps - Pied gauche, pied droit</p>  <p>Adapter le rayon de ses virages</p> <p>Modifier son allure</p>	<p>Reprise des situations proposées aux niveaux 1 et 2, sur piste bleue : la variable pente complexifie encore plus les situations mais, à ce niveau, on s'orientera davantage vers la construction des transferts d'appuis : Ex : passer de part et d'autre d'une ligne, pas du patineur ...</p> <p>D'un point à un autre, par paires ou triplettes :</p> <p>En suivant le guide. En variant le nombre de virages. En dépassant le guide après 4 virages. Le chef d'orchestre : obéir aux indications de direction. Les plates bandes du jardinier : 3 ou 4 colonnes rejoignent la ligne d'arrivée sans jamais sortir de leur territoire = surface de neige comprise entre 2 colonnes (de plus en plus étroite selon les progrès). Le slalom humain, en groupe : le skieur devient le dernier piquet humain. Variante : en passant sous les bâtons tenus horizontalement</p> <p>Variables pour chacune des situations précédentes : En descendant sans bâtons. En tenant les bâtons par le milieu. En tenant les bâtons horizontaux : - face à la pente - face au virage</p>	     	
		Déraper	<p>1...2...3... soleil ! Le 1^{er} arrivé au meneur en dérapage latéral. Immobilisation sur soleil. À 2 course en parallèle en dérapage latéral d'un point à un autre.</p>		
		Effectuer des traces directes	<p>Face à la pente (position schuss). En traversée. Franchissement de bosses.</p>		