

Skier dans les Pyrénées-Atlantiques

Par l'Équipe EPS des Pyrénées-Atlantiques

Proposer à toutes les écoles du département la découverte et la pratique du ski alpin et du ski de fond est l'objectif du projet mené grâce à un partenariat élargi.

Le projet « *Ski scolaire* » s'adresse chaque année à 600 élèves de cycle 3 des écoles publiques des Pyrénées-Atlantiques.

Pourquoi encourager la pratique du ski ?

Sur le plan éducatif, le ski est une activité de glisse par excellence :

- elle fait appel à la maîtrise de l'équilibre lors de déplacements et propulsions variés ;
- elle développe des capacités et ressources en vue d'acquiescer des conduites motrices et de contrôler ses émotions ;
- elle exige des apprentissages pour agir en sécurité dans le respect des autres et dans un milieu réglementé (skieur citoyen) ;
- elle se déroule dans un milieu qui demande des adaptations constantes.

Sur le plan culturel, c'est une activité du patrimoine de notre région, comme l'est également le surf dans l'ouest du département.

Sur le plan sportif, le comité départemental de ski des Pyrénées-Atlantiques, partenaire privilégié de cette action, a créé un réseau dynamique et met les compétences de ses membres au service des dimensions éducatives et sportives du projet. L'existence des sections sportives à Laruns, Oloron et Arette nous incite également à établir un lien fort entre écoles primaires et collèges.

Sur le plan économique, le ski constitue une activité qui génère des emplois et évite la désertification de nos vallées.

Une organisation départementale

Le financement reposant principalement sur l'engagement du Conseil général et la coordination de l'Établissement public des stations d'altitude (EPSA), l'organisation répond à deux contraintes territoriales : valoriser les deux domaines skiables publics



Photos : Auteurs

et apporter une offre égale à tous les élèves du département.

Le principe retenu est que chacune des 12 circonscriptions puisse disposer d'un car pour le transport de 2 classes de cycle 3 engagées dans ce projet. Après un appel à candidatures auprès des enseignants (et en assurant un renouvellement annuel pour que, successivement, chaque école en bénéficie), les classes inscrites participent à qua-

tre journées leur permettant de pratiquer les deux disciplines.

Les enseignants concourent à la préparation pédagogique (élaboration du projet, choix des bénévoles, détermination des groupes de niveaux, contenus d'apprentissages et sites de pratique) et matérielle (besoins en équipements, lien avec les transporteurs, etc.). L'équipe de pilotage départemental assure le côté organisationnel (réunions d'information, relation entre les demandes des classes, les loueurs de matériel, les transporteurs, les responsables des stations) mais aussi pédagogique (formation des enseignants, organisation des journées d'agrément pour les bénévoles qui sont une centaine chaque année).

UN PARTENARIAT ÉLARGI

L'action « *Ski scolaire* », mise en place depuis 2004 et renouvelée en 2007 pour trois ans, lie l'Inspection académique du 64 aux partenaires suivants :

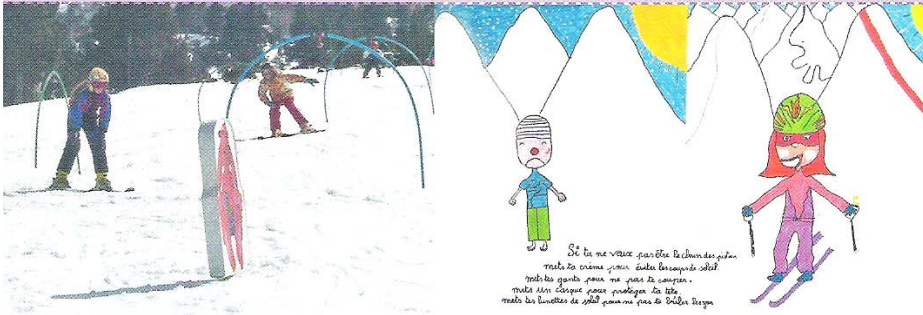
- l'Établissement public des stations d'altitude (EPSA) ;
- le Conseil général des Pyrénées-Atlantiques ;
- le Comité départemental de ski et ses associations (Association sportive municipale de Pau, le Ski-club Nayais et le Ski-club Basque) ;
- l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) ;
- l'association Prévention MAIF 64 ;
- la Ligue de l'enseignement 64 ;
- les Pupilles de l'enseignement public (PEP) ;
- la Ligue contre le cancer.

Le pilotage et la coordination du projet sont assurés par l'Équipe départementale en Éducation Physique et Sportive des Pyrénées-Atlantiques (EPEPS 64) et l'EPSA.

Le ski alpin et le ski de fond

Pour le ski alpin, les classes bénéficient de trois journées sur trois semaines consécutives, deux sur un site et une sur l'autre. Les élèves sont répartis en quatre groupes de niveaux pour lesquels l'adaptation des situations repose sur le choix du terrain et l'emploi de matériel facilement transportable (plots, cordes, foulards, etc.). Les circonstances (météo, qualité de la neige) conditionnent également fortement le choix des terrains d'activité.

La quatrième journée est consacrée au ski de fond sur le domaine du Braca (station de la Pierre Saint-Martin) : les élèves d'un même niveau de deux écoles différentes sont regroupés par ateliers (cf. pages suivantes).



Cette organisation prend en compte les transferts d'apprentissage entre les deux disciplines (acceptation de la glisse, équilibre) en abordant les spécificités du ski nordique. Le contexte de rencontre motive l'activité, sans créer de rivalité mais plutôt dans une saine émulation par une pratique ludique et intense.

Les enseignants

Impliqués sur la base du volontariat, ils participent à une journée de formation organisée en partenariat avec l'USEP et l'EPSA afin d'aborder les thèmes de l'organisation, de la responsabilité et des mises en œuvre pédagogiques. Pour ce projet deux documents ont été créés par l'équipe

départementale EPS : ils sont enrichis de séquences vidéo permettant une compréhension rapide des situations proposées et sont accessibles sur le site internet de l'Inspection académique 64, rubrique EPS et sorties.

Les enseignants ont également un rôle prépondérant dans la sollicitation de parents bénévoles, souvent déjà impliqués dans la vie de l'école ou l'association sportive, qui, après leur agrément, seront en charge d'un groupe d'élèves.

Les partenaires

Le bon déroulement de l'activité requiert la présence de deux adultes par groupe de 12 élèves. Il s'agit des enseignants (20 %) de parents (60 %) et/ou d'animateurs bénévoles de clubs sportifs (20 %) du comité

LA JOURNÉE DE SKI DE FOND

Les groupes d'élèves sont répartis sur des ateliers disposés sur deux espaces distincts où ils restent pendant une demi-journée. Les responsables d'ateliers privilégient le temps d'activité, les formes jouées, duelles, par équipes, etc. Une fiche d'évaluation permet aux élèves, de retour en classe, d'apprécier leurs progrès.

LE PLATEAU DU BAS

4 ateliers sont disposés, chacun accueillant 10 à 12 élèves de même niveau (soit un groupe issu de 2 classes différentes). Les rotations se font toutes les 30 minutes, enseignants et bénévoles disposant des fiches de relances pédagogiques.

Le sprint

Objectif : se propulser en privilégiant la glisse.

Critères de réussite :

- effectuer l'aller-retour le plus vite possible ;
- idem en réalisant le moins de foulées possible (les compter, en retenir le nombre et améliorer son score sur 5 passages).

Critères de réalisation :

- niveau 1 : différencier courir et glisser ; coordonner l'action des bras et des jambes ; s'arrêter ;
- niveau 2 : rester dans les traces ; dissocier la poussée des jambes ; coordonner les poussées de bras.

Le tunnel

Objectif : améliorer l'équilibre par les changements d'appuis, la prise

d'information (relever la tête), le guidage des skis.

Critères de réussite :

- passer sous les portes et toucher les cloches ;
- passer sous les portes et se redresser entre chaque porte ;
- effectuer les parcours le plus vite possible ;
- soulever un ski puis l'autre entre les arceaux, tout en conservant son équilibre.

Critères de réalisation :

- niveau 1 : avoir un centre de gravité bas, fléchir ses genoux ;
- niveau 2 : se rééquilibrer lors de l'extension des jambes, des changements d'appui, des actions bras-jambes, maîtriser les transferts de poids.

Le slalom

Objectif : contrôler sa vitesse et ses changements de direction.

Critères de réussite :

- slalomer, enchaîner plusieurs virages ;
- par 2, le second respectant exactement la trajectoire de son « guide », le premier adaptant son allure à celle de son partenaire.

Critères de réalisation :

- niveau 1 : contrôler sa vitesse en utilisant le chasse-neige, s'arrêter ;

- niveau 2 : maîtriser ses trajectoires, gérer son allure ; prendre des informations sur la trajectoire de l'autre, réaliser le transfert du poids pour virer ; changer de trace.

Les montagnes russes

Objectif : changer d'appui en conservant l'équilibre.

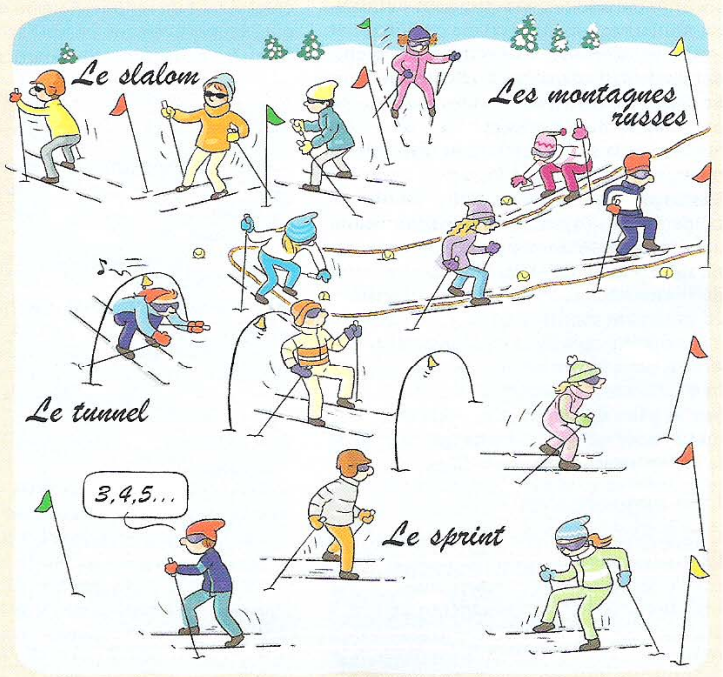
Critères de réussite :

- glisser avec les skis de part et d'autre de la corde posée au sol ;
- effectuer le parcours le plus de fois possible ;

- toucher les objets posés au sol de chaque côté de la corde et/ou passer les deux skis le plus grand nombre possible de fois d'un côté à l'autre de la corde sans la toucher.

Critères de réalisation :

- niveau 1 : fléchir ses jambes, répartir son poids sur les 2 skis, assurer son équilibre sur une pente douce ;
- niveau 2 : maîtriser les perturbations antéro-postérieures ou latérales.



Illustrations : C. Tarcein

LA JOURNÉE DE SKI DE FOND (suite)

LE PLATEAU DU HAUT

Pour cette demi-journée, les élèves constituent 4 groupes de 10 à 12 élèves, 2 groupes se joignent pour effectuer la randonnée d'1 heure tandis que les 2 autres réalisent, pendant 30 mn, les 2 ateliers techniques.

La course en ligne

Objectifs : se propulser efficacement ; se rapprocher de la course culturellement connue (APS).

Critères de réussite :

- arriver le premier de sa course ;
- parcourir le trajet dans un minimum de foulées (compter et rete-

nir le nombre, essayer d'améliorer son score sur 5 passages). Varier les formes d'organisation (course poursuite, relais en équipe, par niveau, etc.).

Critère de réalisation : rechercher l'économie de l'effort (relâchement, suppression des actions parasites).

La montée impossible et la descente infernale

Objectifs : grimper, tourner à 180° dans une pente forte, contrôler sa vitesse.

Critères de réussite :

- réaliser le parcours (montée/descente) sans tomber ;
- dans la descente, marquer l'alternance skis parallèles puis en chasse-neige en freinant au niveau des lattes disposées en V.

Critères de réalisation :

- **niveau 1 :** coordonner l'action des bras et des jambes pour monter en « canard » ; trouver les appuis pour la rotation ;

- **niveau 2 :** contrôler sa vitesse (chasse-neige) en poussant sur les talons (skis à plat), pour passer chaque porte sans arrêt puis retrouver la glisse (skis parallèles).

La randonnée encadrée

Objectif : se rapprocher de la pratique sociale de référence, en randonnée en groupe en toute sécurité pour soi et pour les autres.

Critères de réussite :

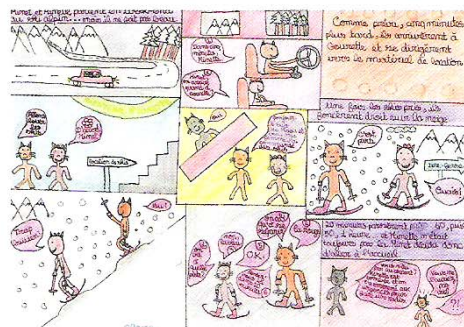
- effectuer une randonnée d'1 heure sur une piste verte en skiant en groupe et en partant et arrivant ensemble ;
- gérer son allure par rapport au groupe ;
- établir un code de glisse (distance de sécurité, entraide), connaître et utiliser le lexique (spatules, fixations, talons, carres, dragones, aval, amont) ;
- gérer et être responsable de son matériel (transporter, chausser, déchausser).

Critère de réalisation : réinvestir des conduites motrices en s'adaptant aux contraintes du milieu et de l'environnement.



départemental de la FFS. La formation et l'agrément des encadrants visent à s'assurer d'un niveau de pratique, de maîtrise et d'autonomie suffisant pour qu'ils soient, pendant la durée de l'activité, totalement disponibles pour les enfants. Outre les aspects réglementaires et sécuritaires, les mises en situation permettent d'aborder :

- les connaissances pédagogiques sur les principaux thèmes de conduites motrices plus spécifiques au ski (glisse, propulsion, équilibre, maîtrise de la vitesse et de la trajectoire) ;
- des savoir-faire (prendre les remontées mécaniques avec un groupe d'enfants, conduire un groupe dans le brouillard, agir en cas d'accident) ;



- des procédés alliant mise en œuvre de la sécurité (tenue : casque obligatoire, gants, lunettes, protection solaire...) et organisation pédagogique adaptée (élèves en binôme, skier en file, à deux, en couloir, s'arrêter en groupe en sécurité, etc.).

La mise en projet des classes

Outre l'activité physique, les classes participantes s'engagent dans un travail interdisciplinaire dont la forme reste au choix de l'enseignant. Les différents témoignages (affiches, expositions, photos, journal scolaire ou site internet des écoles, revue de presse, dessins, etc.) sont regroupés à partir de fin avril et présentés aux différents partenaires

du projet. Pour soutenir ce travail, chaque année, des thématiques particulières sont proposées en relation avec l'éducation à la santé et à la sécurité :

- campagne « Glisse pas perso », pour l'apprentissage de la sécurité sur les pistes, avec le SNTF (remontées mécaniques), aboutissant à l'élaboration d'un DVD ;
- opération « Prévention des risques liés à l'exposition au soleil », en partenariat avec la Ligue contre le cancer. Séances d'information et ressources documentaires sont alors proposées aux enseignants, certaines faisant l'objet de mises en situation des élèves, comme le parcours « Glisse pas perso » proposé en 2009 lors de la troisième séance de ski alpin. ●

Équipe EPS des Pyrénées-Atlantiques avec les partenaires du projet Ski scolaire 64.

Pour en savoir plus

Retrouvez sur www.revue-eps.com, dans les compléments à cet article, les exemples de fiches d'évaluation des élèves en ski de fond et ski alpin.

