

# SKI ALPIN

Définition de la compétence :

« Adapter ses déplacements aux différents environnements » → glisser sur pistes balisées.

« Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en conditions similaires, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement ».

Nous rechercherons à ce que **les élèves puissent conduire et construire un déplacement en maîtrisant la direction et la vitesse sans appréhension, et respecter les consignes de sécurité ainsi que l'environnement**

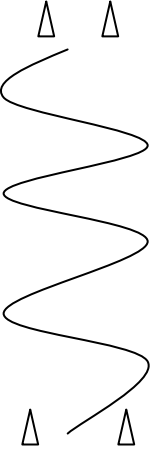
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Du pratiquant :</i></p> <p>* Vocabulaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lié au matériel : spatule, fixation, carre, dragonne....</li> <li>- lié à la pratique : trace, flexion, virage, trace directe....</li> <li>- lié à l'environnement : aval, amont, crête, ....</li> <li>- les premières règles de sécurité du skieur : le code de la piste, équipement, signalisation...</li> </ul> <p>* Les particularités du site : piste, hors piste, états de la neige....</p> <p>* Les principes de glisse : équilibres du corps avant/arrière et latéral.</p> <p>* Les principes d'équilibration : répartition poids, action sur les skis...</p> <p><i>Liées aux autres rôles :</i></p> <p>* Connaissance du code du SKIEUR</p>	<p><i>Du pratiquant :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Savoir s'équiper.</li> <li>* Enchaînement d'actions simples : trace directe, virage et arrêt.</li> <li>* Tomber, se relever.</li> <li>* S'arrêter vite face à un danger</li> <li>* Adopter une posture jambes fléchies, buste droit et incliné vers l'avant, regard loin devant : ressentir la glisse.</li> <li>* S'engager dans la pente (épaule face à la pente)</li> <li>* Répartir le poids du corps sur un ou deux skis en fonction des choix de direction.</li> <li>* Maîtriser son arrêt en groupe : par l'arrière du groupe (arrêté au bord de la piste) et en dessous de mon camarade.</li> <li>* Prendre un télésiège, un télési.</li> </ul>	<p><i>Du pratiquant :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Prévoir un habillement adéquat afin de s'adapter à la rusticité du milieu (soleil, vent, froid....).</li> <li>* Respecter les consignes de sécurité.</li> <li>* Respecter les autres usagers, l'environnement, la faune et la flore.</li> <li>* Respecter le matériel et participer à son rangement.</li> <li>* Vaincre son appréhension pour s'engager, relativiser la chute.</li> </ul>

De façon à pouvoir évaluer les apprentissages et valider la compétence attendue pour un cycle 3, nous vous proposons une situation de référence et 2 tâches intermédiaires pour les élèves très débutants.

Le facteur discriminant qui déterminera le niveau des élèves est l'inclinaison de la pente sur laquelle seront réalisées les tâches.

## Situation de référence test

**Maîtriser sa trajectoire**, pour réaliser 6 virages entre 2 portes, suivis d'un arrêt, en compagnie d'un partenaire qui me suit et qui doit réaliser le même parcours que moi.

Objectif	But de la tâche	Consignes	Critères de Réalisation	Critères de réussite
<p>- Maîtrise de ses déplacements : trajectoire adaptée et lecture de piste. - Application du code du skieur.</p>	<p>Préparer, déclencher et conduire 6 virages entre 2 portes. Terminer par un arrêt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les Skieurs partent 2 par 2 : un conducteur, un passager</li> <li>- L'écart entre eux ne doit pas être supérieur à 3 m environ</li> <li>- Le passager doit suivre la même trajectoire que le conducteur</li> <li>- Chaque élève sera alternativement conducteur et passager</li> <li>- Pas d'arrêt</li> </ul> 	<p><i>Pour le conducteur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se préparer à enchaîner plusieurs actions</li> <li>- intégrer :               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la lecture de la pente et de la piste pour anticiper ses virages</li> <li>➤ la présence de son partenaire dans le choix de sa trajectoire</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Pour le passager :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser sa vitesse pour respecter les écarts (en + ou en -)</li> <li>- anticiper les déplacements du conducteur</li> <li>- se préparer à enchaîner plusieurs actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 virages réalisés</li> <li>- distance inter skieur respectée durant toute la descente</li> <li>- arrêt à l'endroit déterminé</li> </ul>

**TABLEAU D'ÉVALUATION DE LA SITUATION DE REFERENCE TEST**

	Je sais skier					Je sais skier en tenant compte des autres		
NOM Prénom de l'élève	UTILISER LE MATÉRIEL/ SAVOIR CHAUSSER/ SE RELEVER	Enchaîner 6 VIRAGES	MAÎTRISER L'ARRÊT	ADOPTER et MAINTENIR la POSITION du SKIEUR *	Maintenir les SKIS PARALLELES	GARDER une DISTANCE de SECURITE avec le SKIEUR AVAL	RESTER DERRIERE le CONDUCTEUR	S'ARRÊTER en AVAL et par l'ARRIERE du SKIEUR PRECEDENT
Réponse	OUI/NON	Espace débutant/ vert/bleu/ rouge	Espace débutant/ vert/bleu/ rouge	Espace débutant/ vert/bleu/ rouge	Espace débutant/ vert/bleu/ rouge	OUI/NON	OUI/NON	OUI/NON

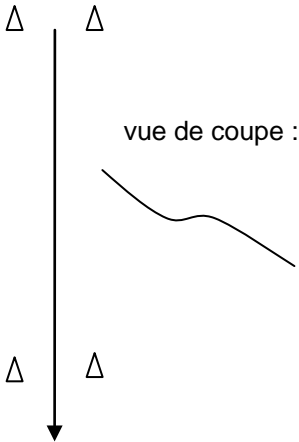
\* Position du skieur : jambes fléchies, buste droit et incliné vers l'avant, regard loin devant

- Cette situation de référence qui témoigne de l'acquisition de la compétence telle qu'elle a été définie page 1 et selon les programmes, sera à proposer à vos élèves plusieurs fois dans le séjour, ou lors des journées. La descente d'une piste, par exemple « le boulevard des Pyrénées » ne peut pas constituer à elle seule un critère objectif de transformations de vos élèves (il y manque les éléments liés aux capacités, connaissances et attitudes).
- Vous décidez en fonction des réalisations de vos élèves du moment où vous proposerez la situation de référence test (ou les situations simplifiées A et B). Néanmoins, pour qu'elle soit identifiée par les élèves comme la situation qui témoigne de la mobilisation de leurs ressources, il convient de les confronter régulièrement à cette situation.
- Un élève pourra valider successivement 2 niveaux : par exemple, le vert puis le bleu.  
Le niveau d'acquisition de la compétence sera fonction du degré d'inclinaison de la pente : vert sur une piste verte/bleu sur une piste bleue/rouge sur une piste rouge. Les endroits où vous pourrez faire passer vos élèves seront identifiés sur les stations.
- Chaque élève passera sur les 2 items, la validation complète des 2 rôles témoignera de l'acquisition d'un niveau de compétence (conducteur et passager).
- Les tâches A et B reprennent une partie des items constitutifs de la compétence. Elles peuvent être des étapes avant de confronter vos élèves à la situation de référence. Elles peuvent être réalisées sur l'espace débutant des stations. Vous avez par ailleurs un grand nombre de situations d'apprentissage à disposition pour faire évoluer vos élèves.

## Situations test simplifiées (antérieures à la situation de référence)

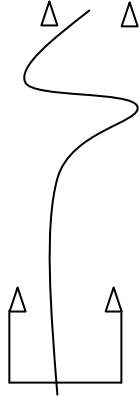
### Situation A

S'engager dans la ligne de pente en acquérant une certaine vitesse sans modifier sa posture

Objectif	But de la tâche	Consignes	Critères de Réalisation	Critères de réussite
S'engager dans la pente pour déclencher un déplacement tout en gardant la posture du skieur	Réaliser une trace directe (sans virage) entre deux points, en gardant la posture du skieur malgré une cassure de pente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se laisser glisser en contrôlant sa trajectoire</li> <li>- garder la posture</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adopter la position du skieur (genou fléchi, tibia sur languette, buste droit et incliné vers l'avant, regard vers l'avant)</li> <li>- maintenir cette position malgré les cassures de pentes</li> <li>- avaler la (es) bosse(s)</li> <li>- anticiper les caractéristiques de la piste</li> <li>- skis parallèles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trace directe</li> <li>- posture maintenue</li> </ul>

## Situation B

Etre capable de s'arrêter en urgence :

Objectif	But de la tâche	Consignes	Critères de Réalisation	Critères de réussite
Maîtriser ses déplacements	Réaliser un arrêt brusque à une certaine vitesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser 2 virages suivi d'une trace directe</li> <li>- s'arrêter dans l'espace défini</li> </ul>  <p>The diagram illustrates a ski run path. It starts with a vertical line at the bottom, representing the start of the run. From the top of this line, the path curves to the right, then back to the left, and finally straight down. At the top of the path, there are two small triangles pointing upwards, indicating the start of the two turns. At the bottom of the path, there are two small triangles pointing upwards, indicating the stop area.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser les 2 virages puis la trace directe</li> <li>- adapter sa vitesse pour être capable d'un arrêt d'urgence/brusque</li> <li>- transfert rapide de poids</li> <li>- utilisation des carres du ski pour rechercher le plus d'accroche possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les skis sont dans la zone finale sans dépasser</li> </ul>