










La classe sera organisée en groupes homogènes évolutifs.

Très important : le terrain choisi sera adapté aux différents niveaux pour favoriser la sécurité et la réussite de tous.

- La 1ère séance pour constituer des groupes

- Les situations test pour évaluer

- Les 10 règles du skieur
- Comment conduire un groupe ?

Niveau 1		Premiers glissements, en respectant les autres	Évolution sans bâtons	
Objectifs	Type de terrain Matériel	Être capable de	Situations  ouvre une vidéo	
<p>Se familiariser avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le matériel - le milieu <p>Glisser S'équilibrer Virer 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> spatules fixations talons carres dragonnes aval amont ... 	<p>ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ</p> <p>Jeux sur le plat - Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> Courses sur une boucle : sur 1 ski en patinette, en changeant le ski de pied au signal. Puis sur 2 skis. Relais... <u>Cavaliers en selle</u> Jeu du bérêt Épervier passez ... 	 
	<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>	   
		Remonter la pente à l'aide		

TERRAIN :
Piste verte


du tapis
roulant

Évoluer en
chasse-neige
sur une
trajectoire
serpentée
choisie par
l'enfant

Départ trace directe puis
chasse-neige serpenté
(ouverture talons) sur
parcours libre.





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  ouvre une vidéo
	<p>TERRAIN : Pistes vertes puis</p>	<p>Prendre le tapis roulant, le téléski (Genoux souples, buste droit, regard horizontal)</p>	<p>Reprise du circuit et des situations proposées au niveau 1, avec possibilité d'inclure le tapis roulant, le téléski. La variable pente complexifie les situations, donc les réponses : 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>En circuit avec le tapis roulant, 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> <div data-bbox="1169 1386 1477 1638" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1169 1638 1477 1890" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1250 1879 1323 1921" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1071 1921 1144 1963" data-label="Image"> </div>

<p>Contrôler : - son équilibre - sa vitesse - ses trajectoires</p> <p>pour évoluer en autonomie</p>	<p>bleues Travail en circuit avec téléski ou non</p> <p>MATÉRIEL : Plots soucoupes corde piquets foulards</p> <p>Introduction progressive des bâtons</p>	  <p>Contrôler son équilibre</p> <p>Contrôler sa vitesse</p> <p>Contrôler ses trajectoires</p> <p>S'arrêter</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  ouvre une vidéo
		<p>Prendre le télésiège en assurant sa sécurité, celle des autres</p> <p>Dissocier :</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.</p> 

Améliorer les pivotements pour une recherche d'efficacité

TERRAIN :
Pistes vertes, bleues ou rouges

Petites bosses

En circuit ou non

MATÉRIEL :
Mini fanions, cônes souples, foulards, bâtons

- Haut et bas du corps
- Pied gauche, pied droit



Adapter le rayon de ses virages

Modifier son allure

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)

Variables pour chacune des situations précédentes :

En descendant sans bâtons.

Bâtons tenus par le milieu.

Bâtons tenus horizontaux :

- face à la pente
- face au virage

Déraper

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.

Effectuer des traces directes

Face à la pente (position schuss).
En traversée.
Franchissement de bosses.

