

PROPOSITION

pour une

DEMARCHE D'APPRENTISSAGE en SKI ALPIN

Objectifs généraux :

- Rendre l'élève autonome dans un environnement différent et changeant.
- Aborder par l'observation directe de nouvelles notions et connaissances des lois physiques et de l'activité humaine.
- Prendre conscience des risques naturels, découvrir les règles de sécurité et les moyens de prévention.
- Pratiquer une éducation physique avec une activité de glisse comme support.

Objectifs spécifiques à l'EPS :

- Développer des qualités physiques de souplesse, de force, de coordination motrice, de dissociation segmentaire, d'équilibre.
- Développer des qualités physiologiques d'adaptation au froid, à l'altitude et à l'effort, d'endurance et de vitesse de réaction.
- Apprendre à gérer le risque, à s'orienter spatialement, confronter la difficulté à ses propres compétences.
- Adapter ses déplacements à l'environnement physique et humain, les rendre efficaces en vue d'une réalisation particulière.

Objectifs spécifiques au ski :

- | | |
|------------------------------|--|
| Glisser équilibré, | anticiper les accélérations et décélérations, rester disponible. |
| Changer de direction, | développer les actions motrices de pivotement, gérer les trajectoires, utiliser les effets directionnels des skis. |
| Varié les appuis, | adapter le contact ski / neige, répartir les pressions sur la neige, transférer les appuis. |
| Coordonner les actions, | les enchaîner, dissocier celles du haut et du bas du corps, développer l'indépendance des jambes. |
| Gérer le risque, | accepter de prendre de la vitesse dans la ligne de pente, la maîtriser, s'arrêter. |
| S'adapter à l'environnement, | évoluer en terrain varié, dans des parcours imposés. |
| Accéder à l'autonomie, | connaître l'espace skiable et se situer, assurer sa sécurité, identifier les critères et les indices de ses progrès. |

Les pentes faciles sont favorables à l'apprentissage du ski.

Skier c'est rechercher le glissement, l'entretenir et ne pas mettre en situation de freinage sauf pour raison de sécurité. Il est donc préférable de faire rechercher la vitesse sur des pentes douces.

Les pentes trop fortes ou des neiges trop dures provoquent des comportements de défense, de recul, de peur de la pente. L'enfant adopte alors une position de déséquilibre arrière et de crispation sur les carres qui nuisent à la glisse et au pivotement.

Les situations nouvelles d'apprentissage doivent être proposées sur des terrains adaptés, connus de l'élève, où il se sent en confiance. Ne complexifiez pas sa tâche en multipliant les difficultés, en parasitant son attention par du stress.

Les consignes doivent concerner la réalisation de la tâche et non pas le comportement moteur.

Mettez en place des situations qui induisent naturellement le comportement moteur attendu.

Les mises en situations et les formes de travail doivent être variées. Animez la séance par des jeux.

Le suivez moi n'est pas une démonstration mais la matérialisation d'un parcours imposé.

1

DECOUVRIR LA GLISSE

Terrain **PLAT**

Et

Pente TRES FAIBLE

CHAUSSER

DECHAUSSER

MANIPULER

VARIER :

- les comportements moteurs

- les DEPLACEMENTS { Directions
Sens
Zones
Formes
Vitesse



- les skis GLISSENT

INTEGRER LE MATERIEL
AU
SCHEMA CORPOREL

PIETON  GLISSEUR

2

GLISSER EQUILIBRE

Pente TRES DOUCE

Ligne de plus grande pente

Légers
de

CHANGEMENTS
PENTE

SKIS à PLAT

SKIS PARALLELES
ou
Légèrement convergents

~~SKIS SUR LES CARRES~~
(à proscrire)

Laisser GLISSER

PROVOQUER LE GLISSEMENT

Varié les attitudes

Varié les pressions

Accélérer

Décélérer

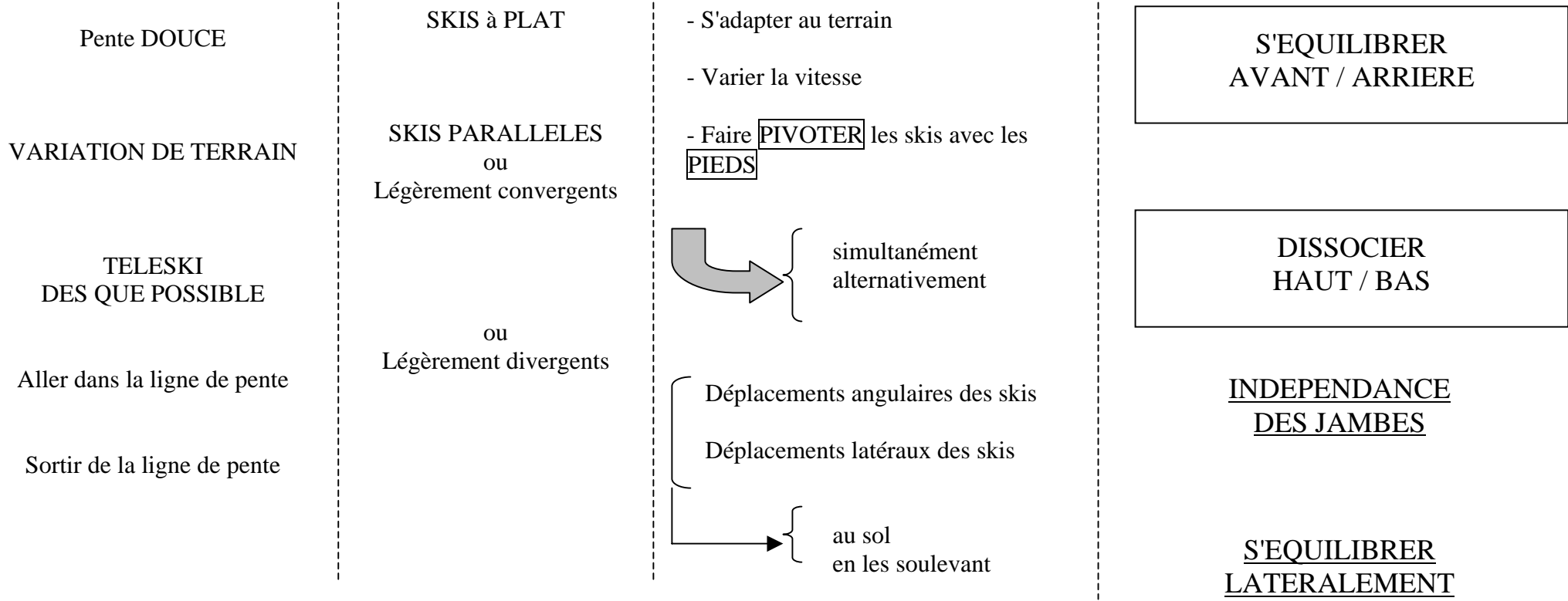
Prendre CONFIANCE

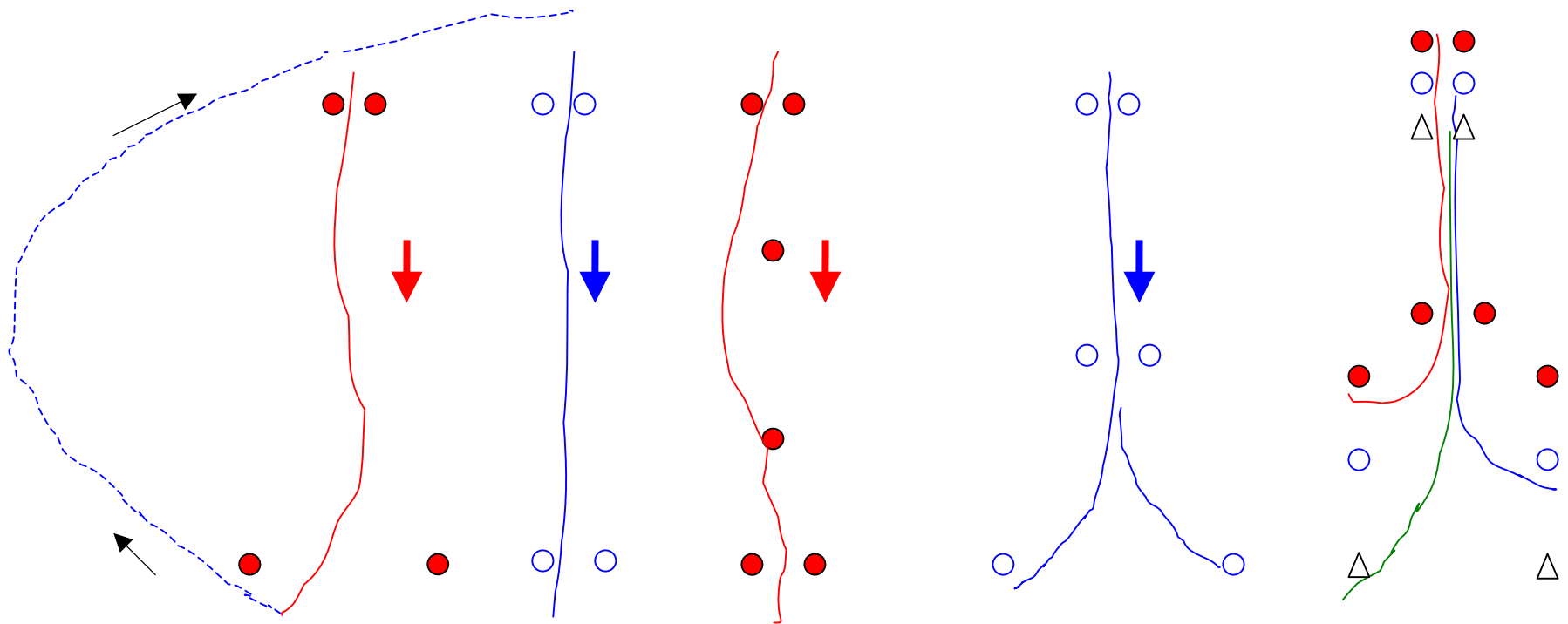
DISSOCIER
HAUT / BAS

S'EQUILIBRER
AVANT / ARRIERE

3

CHANGER DE TRAJECTOIRE





AUGMENTER LA VITESSE

Pente DOUCE

SKIS PARALLELES

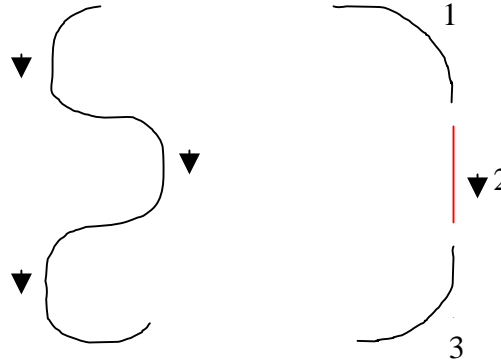
SKIS à PLAT

L'évolution suit la ligne de plus grande pente

- Allonger le temps de plongée dans la ligne de pente

- Virages à très grand rayon

- Virages trois temps

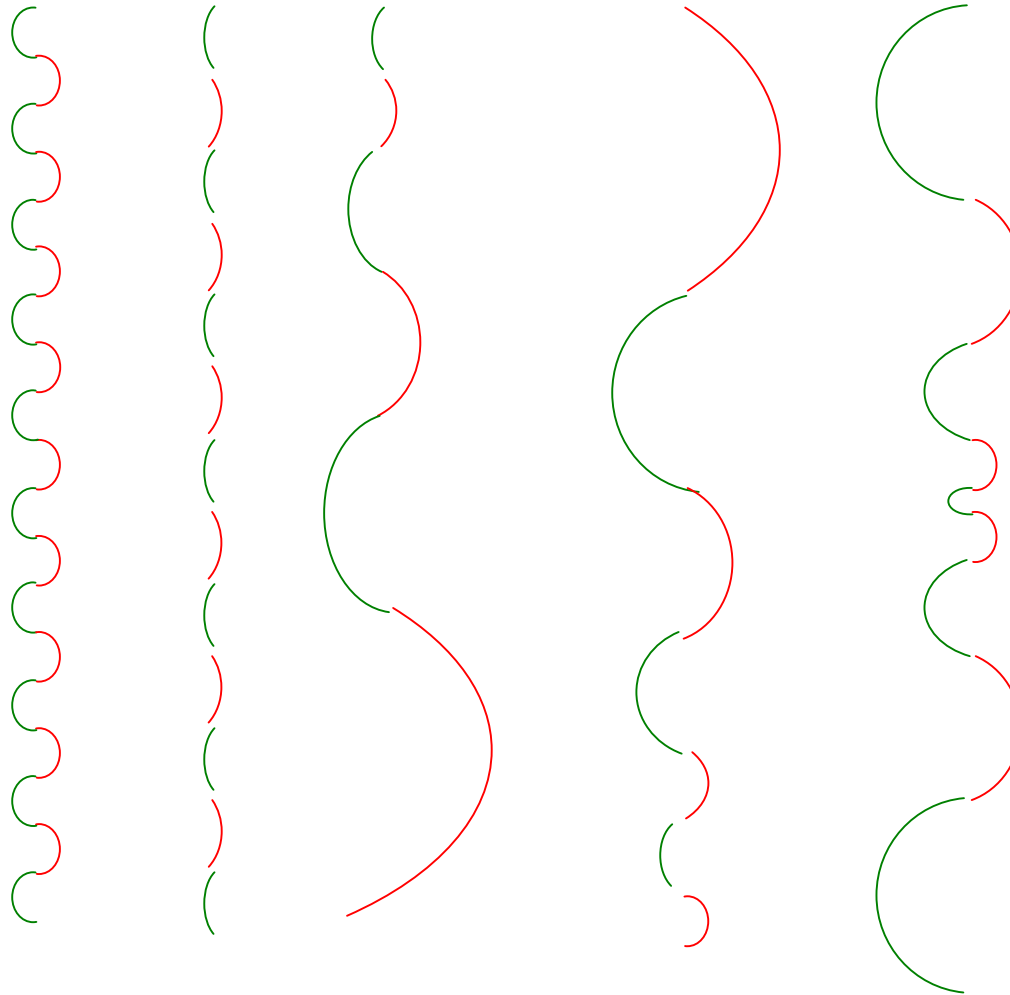


ACCEPTER UNE PLUS GRANDE VITESSE

EFFETS DIRECTIONNELS
DERAPES

TRANSFERTS D'APPUI
PASSIFS

RYTHMER L'EVOLUTION GLISSEE



COORDINATION

MAITRISE DES PIVOTEMENTS

S'ORGANISER DANS L'ESPACE

