



Après « De l'école à la neige » (1982) l'Ufolep, féd à vocation multisports, secteur sportif de la Ligue de l'Enseignement, a produit un nouvel outil pédagogique consacré à l'apprentissage du ski alpin, in situ

« à l'école de la neige »

Ce document se veut une aide à destination de tous les acteurs concernés par l'activité : animateurs, enseignants, responsables d'associations ou de structures d'accueil... en proposant une démarche originale, une progression simple et des situations variées.

Sommaire :
Enseigner le ski aux enfants: 3 niveaux



en prolongement de ce document vidéo que vous connaissez



... nous vous présentons le document d'accompagnement, constitué de fiches qui, nous l'espérons, vous faciliteront la tâche dans vos actions d'initiation ou de formation.

Bonne lecture !

Bonne neige !



1^{ère} étape

S'accoutumer au matériel et au milieu

Dispositif:
Circuit sur pente faible terminée par un plat.



Tâches :
Se déplacer dans un parcours (plat, montée et descente très faibles).
Monter en escalier.

Utiliser la prise de carres.



1^{ère} étape

Glisser face à la pente en mobilisant ses articulations

Dispositif:
Circuit sur pente faible terminée par un plat.



Tâches :
Toucher des objets posés au sol.
Se relever.

Tâches :
Se laisser glisser dans la ligne de pente.
S'accroupir.
Se relever.

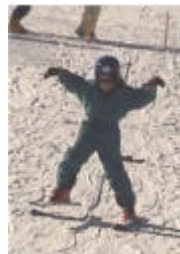
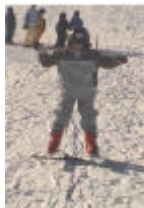


1^{ère} étape

Améliorer son équilibre en glissement face à la pente

Dispositif:

Circuit sur pente faible terminée par un plat.



Tâche :
Éviter l'objet posé au sol en sautant à pieds joints.

Tâche :
Éviter l'objet posé au sol en soulevant le ski.

Tâche :
Réaliser les mêmes gestes que l'adulte placé en face (jeu du miroir).

20095



1^{ère} étape

Sortir de la ligne de pente en arrivant sur le plat.
Premiers changements de direction

Dispositif:

Circuit sur pente faible terminée par un plat.



Tâches 1 : Glisser face à la pente. 2 et 3 : Sortir de la pente vers la droite.



20096



1^{ère} étape

Apprendre à monter au télésiège



Sécurité !
Un adulte à l'arrivée pour les premiers essais.
Pas de bâtons.

Réponses motrices :
Maintenir les skis parallèles.
Ne pas s'asseoir.

20097



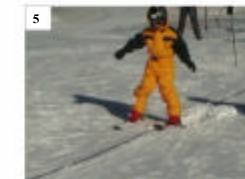
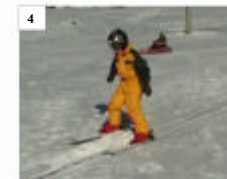
1^{ère} étape

Améliorer l'équilibre latéral



Tâches :

1 et 2 : Glisser en traversée.
3 : Éviter l'objet au sol en soulevant le ski amont.
4 et 5 : Franchir les creux et bosses sans tomber.



20098



1^{ère} étape

Réaliser les premiers serpents



Dispositif:
Pente faible.
Piquets alignés dans la ligne de pente.

Tâche :
Slalomer entre les piquets.



1^{ère} étape

Réaliser les premiers serpents (suite)



Réponses motrices :
1 pas tournants
2 chasse-neige glissé
3 skis parallèles
4 skis croisés = erreur.



1^{ère} étape

Réaliser les premiers serpents (suite2):
Faire acquérir le chasse-neige glissé



1^{ère} étape

Renforcer l'acquisition du chasse-neige glissé

Tâche:
Alterner l'ouverture des talons des skis et le retour skis parallèles.

Dispositif:
Pente faible, glisser face à la pente en écartant et en resserrant les talons





1^{ère} étape

Améliorer les pivotements.

Tâche :
suivre le slalom.



Dispositif:
Pente faible, slalom
matérialisé par des fanions
décalés par rapport à la
ligne de pente.

13



1^{ère} étape

Développer l'indépendance des jambes et les transferts d'appui.

Dispositif:
pente faible, itinéraire
matérialisé par des fanions.



Tâche :
Sortir de la pente en pas tournants.

200914

14



1^{ère} étape

Découvrir le dérapage



Tâche :
Faire déraper le ski aval en le
poussant avec le ski amont.



200915

1^{ère} étape

Réinvestir les acquisitions en terrain non aménagé sur pente moyenne

Trace directe face à la pente



Évolutions :
1° en grand groupe
2° par deux
3° par trois



200916


2^{ème} étape

Glisser sur des pentes de plus en plus difficiles sans freiner

Tâche:

Descendre en ligne droite et garder sa trajectoire.

Critères de réussite:

Glisser le plus vite possible.

Dispositif sur pente moyenne :
«SCHUSS»



200917


2^{ème} étape

Améliorer les pivotements en matérialisant des festons (serpents en traversée)

Tâche:

Effectuer le slalom en traversée sans s'arrêter.

Critères de réussite:

Les pivotements (dérapages arrondis) vers l'amont sont réalisés skis parallèles.

Dispositif:

Pente moyenne, slalom en traversée matérialisé avec les bâtons. Le pivotement vers l'amont est suffisamment marqué pour induire un appui énergétique sur le ski aval.



Les pivotements vers l'aval peuvent se réaliser en écartant les talons.

Les pivotements vers l'amont se réalisent skis parallèles.



2000

18


2^{ème} étape

Améliorer les prises et les transferts d'appui : le pas de patineur

Tâche:

S'accélérer sur le plat.

Dispositif:

En individuel ou courses en ligne sur le plat.



200919


2^{ème} étape

Améliorer les pivotements en renforçant l'appui sur le ski extérieur

Tâche:

Effectuer le slalom en soulevant le ski intérieur pour ne pas toucher l'objet posé sur la neige.

Critères de réussite:

Les pivotements se réalisent sans effort, les équilibres antéropostérieurs et latéraux (centrage) sont maîtrisés.

Dispositif:

Pente faible, slalom de 6 à 10 virages, matérialisé avec les bâtons des enfants. Un objet (foulard, plot) est posé sur la neige à l'intérieur de chaque virage.


Indicateurs:

Le talon du ski intérieur traîne sur la neige, le skieur est en déséquilibre arrière

Le ski intérieur est parallèle à la surface, le skieur est en équilibre, bien centré.



2000

20


2^{ème} étape

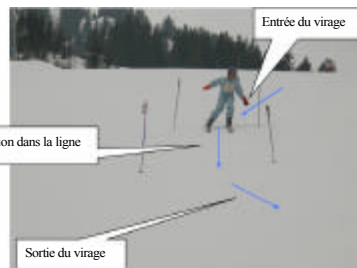
Dans le virage, accepter l'accélération dans la ligne de pente

Tâche:

Dans le virage, rester skis parallèles face à la pente, pendant un temps perceptible.

Dispositif:

Pente moyenne.
 2 piquets pour l'entrée du virage.
 2 piquets 2 à 3 m plus bas pour la sortie du virage.


Autres dispositifs

2^{ème} étape

Perfectionner les pivotements en découvrant le mouvement vertical des jambes vers le haut (suite)

Tâche:

Effectuer le slalom en se relevant pour tourner

Critères de réussite:

Les skis restent parallèles tout au long du virage.

Dispositif:

Slalom avec piquets penchés vers l'extérieur.


2^{ème} étape

Améliorer les pivotements en utilisant les transferts d'appui

Tâche:

Effectuer le slalom en déplaçant latéralement les skis l'un après l'autre par-dessus l'objet posé sur la neige. Déplacer d'abord le ski avant.

Critères de réussite:

Les pivotements se réalisent sans effort, à la suite du transfert d'appui.


Dispositif:

Pente faible, les changements de direction sont plus marqués par le décalage des bâtons par rapport à la ligne de pente. Les objets sont posés à 1m en avant et en amont du bâton.



Le déclenchement du pivotement a lieu quand le ski intérieur franchit l'objet posé.


2^{ème} étape

Perfectionner les pivotements en découvrant le mouvement vertical des jambes

Dispositif:

Pente moyenne, slalom en traversée matérialisé avec les bâtons (festons). Le pivotement vers l'amont est suffisamment marqué pour induire un appui énergétique sur le ski aval.


Tâche:

Effectuer le slalom sans s'arrêter en se baissant pour tourner vers l'amont, en se relevant pour tourner vers l'aval.

Critères de réussite:

Les pivotements se réalisent sans effort, en gardant les skis parallèles. Les mouvements verticaux sont synchronisés.

Perfectionner les pivotements en découvrant le mouvement vertical des jambes vers le bas (suite)

Dispositif:

Slalom avec piquets penchés vers l'extérieur.

Tâche:

Effectuer le slalom en se baissant pour tourner.

Dispositif:

Slalom humain.

Se baisser pour tourner.



Se baisser pour tourner.

200925



Perfectionner la conduite des courbes

Tâche:

Suivre les courbes tracées sans freiner.

Critères de réussite:

Le skieur enchaîne les courbes en limitant le dérapage et en gardant les skis parallèles.

Indicateurs:**Dispositif:**

Pente moyenne, matérialisation de l'entrée et de la sortie des courbes avec des bâtons plantés, matérialisation des courbes avec des bâtons couchés

Le skieur n'est pas en position de recul.

Les skis restent parallèles aux bâtons posés.



2009

26



Réaliser des dérapages en biais

Tâche:

Déraper en glissant vers l'avant et en maintenant une trajectoire rectiligne.

Critères de réussite:

Tout le ski dérape en même temps.



200927



Réaliser des dérapages arrondis vers l'amont

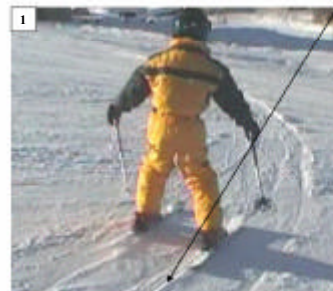
Tâche:

Remonter vers l'amont en faisant déraper les talons.

Dispositif:

Suivre la trace laissée sur la neige ou matérialiser avec des bâtons le départ et l'arrivée de la courbe.

Indicateurs:
Traces laissées sur la neige.



2009

28


 3^{ème} étape

Solliciter les manœuvres de carres

Dispositif :

Pente moyenne à soutenue.

But à atteindre :

Améliorer le dérapage en biais.

Critère de réussite :

Conduire un long dérapage (vers la droite, vers la gauche).

Evolution de la situation :

Alterner dérapage en biais / prise de carres (festons simples).


Réponse motrice :

Lâcher de carres et mise à plat des skis.

200929


 3^{ème} étape

Solliciter les manœuvres de carres

Tâche :

Réaliser des valse.

Dispositif :

Pente faible.


Réponse motrice :

Mettre les skis à plat et les faire pivoter.

2009

30


 3^{ème} étape

Solliciter les manœuvres de carres

Dispositif :

Pente moyenne.

Tâche :

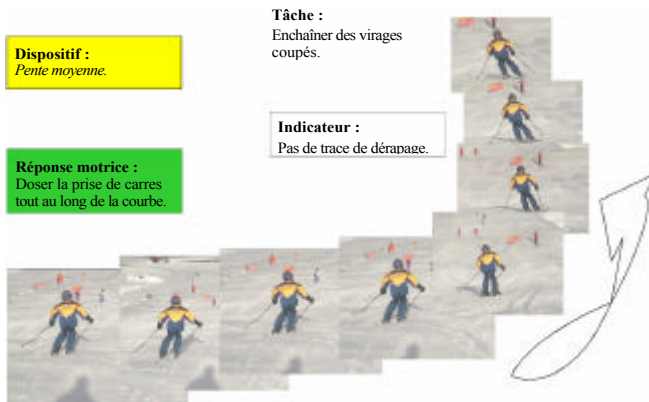
Enchaîner des virages coupés.

Indicateur :

Pas de trace de dérapage.

Réponse motrice :

Doser la prise de carres tout au long de la courbe.



200931


 3^{ème} étape

Maîtriser le dérapage frein (arrêt braquage)

Indicateurs :
But à atteindre :

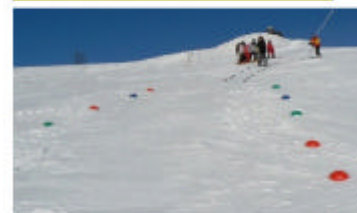
S'arrêter dans la zone délimitée sans tomber.

Critères de réussite :

Le freinage ne commence pas dans la zone de trace directe. Le skieur s'arrête sans sortir de la zone matérialisée.

Dispositif :

Pente moyenne ou soutenue, matérialisation de la trace directe avec des bâtons couchés, matérialisation de la zone de freinage avec des plots, coupelles ou foulards.



Le freinage est déclenché trop tôt. Les skis doivent rester parallèles aux bâtons.

Le dérapage n'est pas maîtrisé (déséquilibre arrière), le skieur sort de la zone d'arrêt.



Le skieur s'arrête dans la zone, mais - c'est dommage son buste reste face aux skis.



Le skieur s'arrête dans la zone et son buste est bien placé, face à la pente.

2009

32



3^{ème} étape

Renforcer les prises d'appui et l'équilibre latéral

Dispositif :
Pente moyenne.

Tâche :
Glisser en traversée en soulevant le ski amont.
Critère de réussite :
Le ski aval ne dérape pas.



Indicateur :
Trace laissée par le ski.



3^{ème} étape

Améliorer le mouvement vertical des jambes et les mécanismes de pivotement

Dispositif :
Pente moyenne.
Un skieur en observateur.

Tâche :
Se baisser pour tourner.
Variante : se relever pour tourner.



Réponse motrice :
La flexion est suffisamment marquée pour permettre un pivotement sans effort.



3^{ème} étape

Améliorer le mouvement vertical des jambes et les mécanismes de pivotement

Tâche :
Réaliser des festons pivotés (Succession de flexions pivotées vers l'amont et d'extensions pivotées vers l'aval).
Critère de réussite :
Appui marqué sur le ski aval.

Dispositif :
Traversée sur pente moyenne.

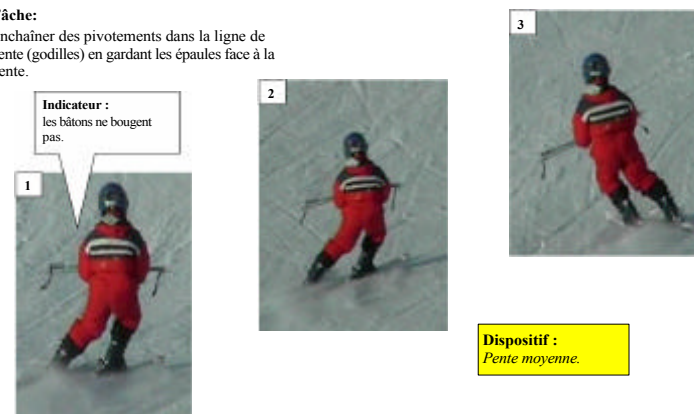


3^{ème} étape

Améliorer la dissociation haut / bas du corps

Tâche :
Enchaîner des pivotements dans la ligne de pente (godilles) en gardant les épaules face à la pente.

Indicateur :
les bâtons ne bougent pas.



Dispositif :
Pente moyenne.



3^{ème} étape

Les crêtes

Utiliser le terrain

Les canyons

But à atteindre :

Découvrir les effets d'accélération, de freinage et de compression

But à atteindre :
Changer les appuis en slalomant de part et d'autre de la crête.



200937



3^{ème} étape

Utiliser le terrain (suite)

Tâche:

Avaler les bosses.

Critères de réussite :

Garder le plus possible le contact ski / neige.

Dispositif :

Utiliser les bosses.



Indicateur :
Les talons restent en contact avec la neige.



2009

38



3^{ème} étape

Utiliser le terrain (suite)

Tâche:

Sauter les bosses.

Critères de réussite :

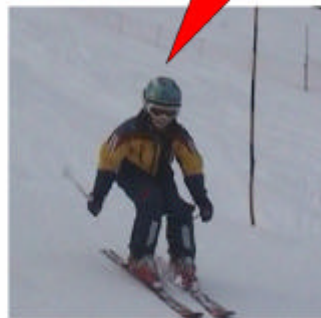
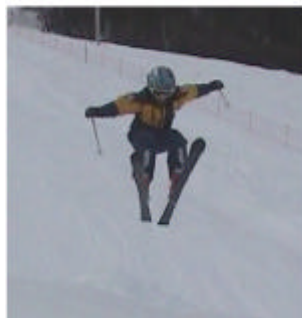
Décoller.

Dispositif :

Utiliser les bosses.

Sécurité !

S'assurer que la réception se fasse dans la pente et non sur un plat



200939



nous vous remercions de votre attention et vous souhaitons

bonne glisse !

pour tous renseignements sur le DVD ou sur ce document, vous pouvez vous adresser à :

ufolep73@laligue.org

2009

40