

UN PARCOURS DE FORMATION DU SKIEUR

DEBUTANT

NIVEAU 1

OURSON

PROBLEME A RESOUDRE : Accès à l'autonomie : s'approprier son matériel, premières glisses, premiers changements de directions.

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE : Se déplacer de manière autonome sur le plat et sur pistes à pente faible, en toute sécurité. Prendre ses premières remontées mécaniques.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 1
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne connaît rien du milieu et de la pratique. ➤ Appréhension possible lié au glissement ➤ Matériel lourd et encombrant : les skis se croisent fréquemment. ➤ Nombreuses chutes liées à une position de recul excessive ➤ Chasse-neige dissymétrique (un ski sur la carre, un ski totalement à plat) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître son matériel (vocabulaire), chausser et déchausser ➤ Evoluer avec son matériel sur plat : marche, canard, escalier, pas tournants, se relever ➤ Acquérir l'attitude de base en glissement : trace directe, avec jeux de déséquilibres ➤ Contrôler sa vitesse, s'arrêter : chasse-neige glissé, chasse-neige pour s'arrêter. ➤ Serpenté et s'arrêter en chasse-neige ➤ Repérer le ligne de pente 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Je chausse et déchausse mes skis tout seul ➤ J'utilise mes premières remontées mécaniques. ➤ Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent. ➤ J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat. ➤ Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige. ➤ Je suis autonome et capable d'évoluer en dehors du club piou-piou.

OURSON

NIVEAU 2

FLOCON

PROBLEME A RESOUDRE : Ramener skis parallèles en traversée : efficacité accrue, meilleur équilibre.

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE : Se déplacer de manière autonome sur pistes à pente faible (vertes et bleues), en ramenant les skis parallèles au cours des phases de traversée. Respecter les dix règles de bonne conduite et connaître la signalisation des pistes.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 2
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skieur qui évolue en chasse-neige, avec une position plutôt de recul. ➤ Il tourne par un mécanisme de rotation de l'ensemble du corps et un effort de pivotement plus important du ski extérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trace directe en traversée, skis parallèles (premier maintien prise de carres interne / externe) sur pente faible. ➤ Développer son équilibre : petits sauts, bosses, creux, lever un pied (son talon, sa spatule, tout le ski), en trace directe face ➤ Bien bouclé les virages pour faciliter une traversée skis parallèles ➤ Sur parcours matérialisé : course poursuite → mettre les skis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige. ➤ Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible. ➤ Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.

	parallèles comme solution pour aller plus vite.	
--	---	--

PROBLEME A RESOUDRE : Découverte du dérapage : Dérapage arrondi en fin de virage

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE : Se déplacer de manière autonome sur pistes à pente faible et moyenne, en contrôlant son équilibre et sa vitesse par une trajectoire dérapée en fin de virage. Respecter les dix règles de bonnes conduites et connaître la signalisation des pistes.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 3
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skieur qui évolue en chasse-neige, avec une position plutôt de recul mais qui ramène ses skis parallèles dans les traversées. ➤ Il tourne par un mécanisme de rotation de l'ensemble du corps et un effort de pivotement plus important du ski extérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dérapage arrondi ➤ Festons élémentaires : successions de déclenchements en chasse-neige entrecoupés de dérapages arrondis, sans jamais franchir la ligne de pente. ➤ Pas tournants vers l'amont ➤ Trace directe en traversée avec maintien de l'angle de prise de carres. ➤ Jeux divers d'équilibre, switch ➤ Possibilité d'introduire les bâtons en faisant attention à l'attitude de base : pointes des bâtons derrière, mains basses en avant du bassin (sinon accentuation de l'attitude de recul). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...). ➤ Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles et moyennes. ➤ Je découvre le dérapage (arrondi, en biais).

PROBLEME A RESOUDRE : Passer la ligne de pente ski parallèles (seul le déclenchement du virage peut se faire skis convergents) → LE DERAPAGE

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE : Se déplacer de manière autonome sur pistes à pente faible et moyenne, en conduisant son virage ski parallèles. Respecter les dix règles de bonne conduite et connaître la signalisation des pistes.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 4
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skieur qui a découvert le dérapage arrondi, ce dérapage est plutôt subi. ➤ Prise de carres faible liée à l'écartement des pieds ➤ Mécanisme de rotation utilisé est toujours la rotation. ➤ Dérapage subi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dérapage en biais : descente en escalier plus ou moins glissée, ciseaux rapides, dérapage poussé avec les bâtons, dérapage en biais ➤ Pas de patineur : course poursuite, relais... ➤ Jeux d'équilibre : whoops, passage de box simples (parcours vert) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs. ➤ Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.

PROBLEME A RESOUDRE :Evoluer exclusivement skis parallèles → Déclenchement du virage skis parallèles

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE : Se déplacer skis parallèles sur des pentes de plus en plus raides grâce à des effets directionnels dérapés. Respecter les dix règles de bonne conduite.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 5
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elève qui conduit son virage skis parallèles avec une attitude de base en terrain favorable. ➤ Le dérapage est plus ou moins contrôlé avec parfois un effet survireur. ➤ Le déclenchement du virage se fait toujours avec les skis convergents, même si un transfert d'appui sur le ski extérieur s'opère pour ramener rapidement les skis parallèles. ➤ Ecart de pieds encore important 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Découverte du mouvement vertical pour évoluer exclusivement skis parallèles : saut horloge, virages sautés ➤ Festons simples (cf. attendus. Pour développer son équilibre latéral et sa prise de carre). ➤ Festons pivotés de base (tout parallèle pour enchaîner les déclenchement). ➤ Dérapage frein ➤ Jeux d'équilibre : skiercross, box 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs ➤ Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses). ➤ J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons)

PROBLEME A RESOUDRE :Réduire ses dérapages et varier les rayons → Améliorer la qualité de ses appuis

EXEMPLE DE COMPETENCE ATTENDUE :Evoluer avec de plus en plus d'efficacité (réduire le dérapage) sur tous types de neige et de terrain, en variant les rayons des virages. Evoluer dans un snowpark en toute sécurité.

CONDUITES INITIALES	LES CONTENUS ET CAPACITES PRIORITAIRES	LES ATTENDUS DE CE NIVEAU 6
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skieur qui évolue skis parallèles avec une recherche de l'attitude de base dans toutes les situations. ➤ Mouvement vertical actif mais de faible amplitude qui sert au déclenchement et à la conduite du virage ➤ Découverte de la dissociation haut et bas du corps ➤ Equilibre latéral correct avec transfert d'appui volontaire. ➤ Dérapage contrôlé avec un pivotement des skis plus ou moins importants en fonction de la pente. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer le mouvement vertical et le transfert d'appui pour favoriser le déclenchement du virage et la conduite. ➤ Maintenir une attitude de base dans toutes les situations. ➤ Godille de base : faire le plus de virages possibles dans un espace donné ➤ Premières notions de dissociation : Lucky Luke <p>Il est important de consolider les acquis, en reprenant des situations du niveau précédent et jouant sur les variables : découverte ski toutes neiges, tous terrains,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage. ➤ J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs. ➤ Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross). ➤ Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.

	rayons des virages, plus grand dénivelé	
--	---	--