

MODULE : SKI DE FOND

APERÇU DU MODULE



PPL10-40

Définition de l'activité :

Le ski de fond est une activité hivernale de plein air qui permet aux élèves de se déplacer sur la neige en utilisant leur équilibre, leur coordination, leur endurance et leur jugement. Dans ce module, les élèves découvrent le ski nordique comme activité sportive, récréative et historique, tout en développant des compétences pratiques liées à la sécurité, à l'autonomie et au respect de l'environnement.

Le module propose une progression simple et concrète : comprendre l'activité, se préparer adéquatement, pratiquer les techniques de base, puis appliquer les apprentissages dans une sortie réelle. Les élèves apprennent à gérer leur effort, à adapter leurs mouvements aux conditions, à prendre soin du matériel et à skier de façon responsable.

Vue d'ensemble

Certifications nécessaires du personnel enseignant	Premiers soins de base et RCR Premiers soins en terrain sauvage, recommandé pour une sortie prolongée ou en milieu éloigné Expérience ou formation pertinente en ski de fond et en plein air hivernal Connaissance des procédures du conseil scolaire liées aux sorties éducatives, aux commotions cérébrales et aux situations d'urgence
Tâche d'évaluation sommative du module	La tâche d'évaluation sommative comprend trois volets : 1. Évaluation des connaissances Court test ou quiz portant sur l'histoire du ski de fond, l'équipement, l'habillement, la santé, le fartage, la sécurité et l'autonomie. 2. Observation pendant les leçons pratiques Grille d'observation portant sur l'équilibre, la propulsion, la coordination, le contrôle de la vitesse, le respect des règles de piste, la participation et l'attitude sécuritaire. 3. Carnet d'exploration ou journal de réflexion Réflexions courtes à compléter après les activités pratiques afin d'amener l'élève à analyser sa progression, ses défis, ses stratégies et son autonomie.
Volet 1	Capsules théoriques en classe Les élèves découvrent l'univers du ski de fond : son histoire, son équipement, les vêtements adaptés à l'hiver, les bienfaits pour la santé, les bases du fartage, l'entretien des skis, l'autonomie en sentier et les règles de sécurité.
Volet 2	Leçons pratiques sur la neige Les élèves développent progressivement leurs habiletés : équilibre, premiers déplacements, propulsion, coordination, freinage, virages, descente contrôlée et sortie autonome. Une sortie d'une journée ou une sortie prolongée de 16 à 24 heures peut être proposée pour permettre aux élèves d'appliquer leurs apprentissages dans un contexte authentique.

Volet 3

Expérience plein air, optionnel

Les élèves peuvent vivre une sortie prolongée de 16 à 24 heures, afin d'appliquer leurs apprentissages dans un contexte réel. Cette expérience peut inclure un raid, une randonnée, une nuit en refuge ou un campement hivernal, selon le contexte de l'école. Les élèves y développent leur autonomie, leur jugement, leur gestion du matériel, leur sécurité en hiver, leur collaboration et leur respect des principes Sans trace.

Leçon 1

Équilibre et premiers déplacements

Activités :

- sensation de glisse avec un ski;
- jeux d'équilibre;
- déplacement sans bâtons;
- introduction au pas alternatif.

Objectif :

Se familiariser avec les skis et développer l'équilibre.

Progression attendue :

L'élève est capable de se déplacer avec plus de stabilité et de maintenir son équilibre de base.

Leçon 2

Propulsion et coordination

Activités :

- double poussée avec les bras;
- pas alternatif complet;
- synchronisation bras et jambes;
- introduction aux montées.

Objectif :

Coordonner les bras et les jambes pour avancer efficacement.

Progression attendue :

L'élève est capable d'avancer avec plus de rythme, de contrôle et de coordination.

Leçon 3

Contrôle, virages et descente

Activités :

- freinage en chasse-neige;
- virages avec transfert de poids;
- descente contrôlée;
- introduction au virage en pente.

Objectif :

Contrôler sa vitesse et sa direction afin de skier en sécurité.

Progression attendue :

L'élève est capable de ralentir, tourner et descendre avec plus de

confiance.

Leçon 4

Sortie autonome

Activités :

- parcours ou randonnée;
- adaptation aux conditions réelles;
- gestion de l'énergie;
- respect des règles de piste.

Objectif :

Appliquer les apprentissages en situation réelle.

Progression attendue :

L'élève est capable de skier de façon plus autonome dans un environnement réel.

Sortie de ski de fond

Type de sortie	La sortie de ski de fond peut prendre deux formes selon le contexte de l'école, le niveau du groupe, l'accès au site et les ressources disponibles : ● Sortie d'une journée : départ de l'école à 9 h et retour à temps pour les autobus scolaires. ● Sortie prolongée : expérience de 16 à 24 heures, avec possibilité d'hébergement, de refuge ou de campement hivernal selon l'organisation de l'école. Objectif de la sortie Offrir une expérience authentique qui permet aux élèves d'appliquer les techniques apprises, de développer leur autonomie, de gérer leur énergie, de respecter les règles de sécurité et de collaborer avec leur groupe.
Volet 3	Expérience plein air, optionnel Sortie prolongée, 16 à 24 h Objectif : Vivre une expérience immersive en plein air et appliquer les apprentissages du module dans un environnement réel. Description Ce volet permet aux élèves de vivre une sortie prolongée en ski de fond, où elles et ils doivent utiliser leurs apprentissages dans un contexte plus authentique. Ils et elles doivent gérer leur déplacement, leur énergie, leur matériel, leur sécurité et leur collaboration avec le groupe. Selon le contexte de l'école, cette expérience peut inclure une nuit en refuge, un campement hivernal ou une formule adaptée de sortie prolongée.
	● Une trousse de premiers soins complète facilement accessible (consultez le document <u>Modèle de contenu de la trousse de premiers soins pour le plein air</u>).

Matériel requis

- Le protocole en cas de commotion cérébrale du conseil scolaire (consultez le document [Commotions cérébrales](#)).
- Un plan d'intervention en cas d'urgence pour gérer les évacuations et le confinement à suivre et à communiquer aux élèves.
- Matériel personnel adapté (vêtements, équipements)
- Carnet d'exploration / Journal de réflexion
- Guide *Sans trace*

Témoignage

 Témoignage Pierre Gravel.pdf

“ **LE SKI DE FOND,**

 ce n'est pas qu'une histoire de viking, ce n'est pas que l'outil que les peuples nordiques ont utilisé pour vaincre et s'appropriier l'hiver en temps de paix comme en temps de guerre.

 Le ski de fond c'est l'équilibre, l'élan et la grâce. C'est une façon de vivre l'hiver et c'est une communauté.

 C'est le sport par excellence associé à la longévité et à la qualité de vie.

 Le ski de fond, ça se pratique avec des amis.

 *Mets ton nez dehors et bon ski!* 😊

— Pierre Gravel

