

MODULE : SKI DE FOND



Volet 1

CAPSULES THÉORIQUES

Objectif pédagogique :

Approfondir les connaissances des élèves sur la science de la glisse, les principes du fartage et les techniques d'entretien des skis. Cette leçon permettra aux élèves de comprendre comment les conditions de neige influencent la performance et pourquoi l'entretien des skis est essentiel à une pratique efficace du ski de fond.

SÉANCE B – SCIENCE, SANTÉ ET FARTAGE

Cette leçon est divisée en trois parties. Les élèves découvriront comment un ski glisse sur la neige, comment choisir le bon fart selon les conditions et quelles sont les principales étapes de l'entretien des skis.

Les réponses aux questions peuvent être consignées dans un journal de réflexion, sur une fiche d'activité ou discutées en groupe.

Partie A – Comprendre la glisse

Présenter aux élèves les notions de base liées à la glisse et au fartage.

Faire ressortir les éléments suivants :

- Un ski glisse grâce à une fine couche d'eau qui se forme entre la neige et la semelle.
- Trop d'eau peut faire coller le ski.
- Pas assez d'eau augmente la friction.
- Le fart permet d'adapter le ski aux conditions de neige.

Présenter ensuite les deux types de fart :

Le fart de glisse

- appliqué à l'avant et à l'arrière du ski;
- réduit la friction;
- améliore la vitesse et la qualité de la glisse.

Le fart de propulsion

- appliqué sous le pied;
- crée l'adhérence nécessaire à la poussée;
- empêche le ski de reculer.

Présenter le tableau du code de couleurs et expliquer l'influence de la température sur le choix du fart.

Animer une courte discussion :

Pourquoi un fart efficace à -15 °C pourrait-il être moins performant lors d'une journée où il fait 0 °C?

Partie B – Observer les techniques de fartage

Présenter les vidéos suivantes :

- Choix des semelles de ski et bâtons (V1)
- Choix des fournitures pour le fartage (V2)

Demander aux élèves d'identifier :

- les différents types de fart;
- les grattoirs;
- les brosses;
- les défartants;
- leur rôle respectif.

Présenter ensuite les vidéos :

- Application à chaud du fart de glisse (V6)
- Travail au grattoir (V7)
- Brossage et polissage de la base (V8)

Faire observer :

- les outils utilisés;
- l'ordre des étapes;
- les gestes techniques.

Présenter les vidéos :

- Nettoyage et défartage des semelles (V3)
- Nettoyage et défartage des semelles (V4)
- Nettoyage et défartage des semelles (V5)

Discuter de l'importance du nettoyage avant l'application d'un nouveau fart.

Présenter finalement les vidéos :

- Poche de fartage, préparation (V9)
- Application du fart de propulsion (V10)

Faire observer :

- la zone de poussée;
- la quantité de fart utilisée;
- les gestes techniques observés.

Terminer cette partie en présentant les skis à écailles comme alternative aux skis fartés.

Faire ressortir :

les avantages :

- faciles à utiliser;
- peu d'entretien;
- adaptés aux débutants.

les limites :

- moins de glisse;
- moins performants dans certaines conditions.

Partie C – Défi de la technicienne ou du technicien de fartage

Les élèves réalisent l'activité : « Tu es la technicienne ou le technicien de fartage ».

Mise en situation :

Les élèves font partie de l'équipe responsable de préparer les skis avant une sortie de ski de fond.

Elles et ils doivent analyser différentes situations afin de choisir les meilleures solutions selon les conditions observées.

Les situations abordent :

- le choix du fart selon la température;
- l'identification de problèmes de glisse ou d'adhérence;
- l'importance du nettoyage et de l'entretien;
- le choix entre des skis fartés et des skis à écailles.

Terminer l'activité par une réflexion personnelle sur les apprentissages réalisés.

Outils pour l'enseignement

Matériel requis	• Équipement de ski de fond • Bâtons • Carnet d'exploration de la séance 1 • Espace sécuritaire sur terrain plat
Ressource pédagogique	• <u>Santé et condition physique (30 minutes)</u> ○ Muscles sollicités ○ Endurance ○ Effet « zéro impact » Petit conseil pédagogique : pour illustrer le point sur les 90 % de muscles, demandez aux élèves de faire un « air-skiing » (mimer le mouvement) pendant 30 secondes en contractant volontairement les abdos. Ils comprendront tout de suite que c'est un effort total! • <u>Fartage et entretien (60 minutes)</u> ○ Différence entre le fart de glisse et le fart de propulsion ○ Code de couleurs (bleu et rouge) ○ Alternative skis à écailles • <u>Sécurité et autonomie (30 minutes)</u> ○ Nutrition et hydratation ○ Contenu du sac ○ Comportement sécuritaire ○ Introduction aux risques (froid, fatigue) • Activités ○ <u>Le pack-test</u> ○ <u>https://canva.link/kedrhzndny294ey</u>
Évaluation formative	• maintenir son équilibre; • se déplacer sans tomber; • transférer son poids d'un ski à l'autre; • participer activement aux défis proposés; • démontrer une attitude positive face aux essais et aux erreurs.

Attentes et contenus visés :

PPL30 / PPL40 : A1.1, A1.3, B1.1,B1.2, C1.1

