

MODULE : SKI DE FOND

Volet 2



LEÇONS PRATIQUES

Objectif pédagogique :

Développer la capacité des élèves à contrôler leur vitesse et leur direction afin de skier de façon sécuritaire et autonome dans différentes situations.

LEÇON 3 – CONTRÔLE

Description de l'activité

Cette séance permet aux élèves d'apprendre à ralentir, tourner et descendre avec contrôle. L'accent est mis sur la sécurité, la gestion de la vitesse, le transfert du poids et l'adaptation aux changements de terrain.

Déroulement suggéré

1. Révision des consignes de sécurité (5 minutes)

- Présenter les objectifs de la séance.
- Revoir les règles de sécurité en piste.
- Vérifier les distances entre les élèves.

Faire ressortir :

- regarder où l'on veut aller;
- garder une distance sécuritaire;
- ralentir avant de perdre le contrôle;
- dégager rapidement la piste après une chute.

2. Freinage en chasse-neige (10 minutes)

- Démontrer la position « pizza ».
- Pratiquer le freinage sur terrain plat.
- Progression vers une faible pente.

Points d'observation :

- ouverture des skis;
- contrôle de la vitesse;
- maintien de l'équilibre;
- confiance de l'élève.

3. Virages avec transfert du poids (10 minutes)

- Démontrer le mouvement.
- Pratiquer les changements de direction.
- Utiliser le regard pour amorcer le virage.

Points d'observation :

- regard dirigé vers la sortie du virage;
- transfert du poids;
- stabilité du haut du corps;
- contrôle de la trajectoire.

4. Descente contrôlée (10 minutes)

- Réaliser de courtes descentes progressives.
- Contrôler la vitesse avant la pente.
- Maintenir une posture stable.

Faire ressortir :

- genoux légèrement fléchis;
- poids centré;
- regard vers l'avant;
- calme et contrôle.

5. Introduction au virage en pente (5 à 10 minutes)

- Combiner freinage, virage et contrôle.
- Adapter la longueur des virages selon la pente.
- Prioriser la sécurité avant la vitesse.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide le plus à garder le contrôle?
- Comment peux-tu réagir lorsque tu prends plus de vitesse que prévu?
- Quelle stratégie utiliserais-tu pour éviter une collision?

Lien avec le carnet d'exploration

À la fin de la séance, inviter les élèves à compléter :

- Comprendre le freinage
- Comprendre les virages
- La descente contrôlée
- Sécurité en piste
- Mon progrès
- Mon objectif
- Réflexion finale

Outils pour l'enseignement

Matériel requis	• Équipement de ski de fond • Carnet d'exploration – Contrôle, virages et descente • Terrain avec pente douce et zone sécuritaire de dégagement
Ressource pédagogique	Contrôler sa vitesse et sa direction <u>Carnet d'exploration des activités</u> • Freinage en chasse-neige (pizza) • Virages (transfert de poids) • Descente contrôlée • Introduction au virage en pente Progression L'élève est capable de ralentir, tourner et descendre en sécurité <u>Grille d'observation - Leçon 3</u>
Évaluation formative	• ralentir efficacement à l'aide du chasse-neige; • effectuer un virage avec transfert du poids; • contrôler sa vitesse en descente; • maintenir une posture équilibrée; • appliquer les règles de sécurité en piste.

Attentes et contenus visés :

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

