

MODULE : SKI DE FOND

Volet 2



LEÇONS PRATIQUES

Objectif pédagogique :

Permettre aux élèves d'appliquer l'ensemble des habiletés développées durant le module dans une situation réelle de ski de fond, tout en développant leur autonomie, leur jugement et leur confiance.

LEÇON 4 – SORTIE AUTONOME

Description de l'activité

Cette séance constitue l'aboutissement du module. Les élèves participent à un parcours ou à une randonnée où elles et ils doivent mettre en pratique les techniques apprises, s'adapter aux conditions du terrain et démontrer leur capacité à skier de façon sécuritaire et autonome.

Déroulement suggéré

1. Préparation de la sortie (5 à 10 minutes)

- Présenter le parcours ou la carte du sentier.
- Revoir les consignes de sécurité.
- Vérifier l'équipement des élèves.
- Identifier les défis particuliers du parcours.

Faire ressortir :

- l'importance de gérer son énergie;
- l'importance d'adapter sa vitesse aux conditions;
- le respect des autres usagers;
- la prise de bonnes décisions tout au long de la sortie.

2. Réalisation du parcours

Les élèves réalisent le parcours prévu en appliquant les habiletés développées lors des séances précédentes :

- équilibre;
- propulsion;
- contrôle;
- gestion des montées et des descentes.

La personne qui enseigne circule, observe et accompagne les élèves, au besoin.

Points d'observation :

- rythme de déplacement;
- autonomie;
- gestion de l'effort;
- comportement sécuritaire;
- attitude envers les autres membres du groupe.

3. Mini mission de la skieuse ou du skieur autonome

Inviter les élèves à porter attention à une décision qu'elles et ils auront à prendre pendant la sortie.

Exemples :

- ralentir avant une descente;
- prendre une pause au bon moment;
- modifier leur rythme;
- aider un camarade;
- appliquer une règle de sécurité.

1. Retour réflexif

Discussion suggérée :

- Quelle a été ta plus grande réussite aujourd'hui?
- Quelle décision t'a permis de mieux gérer la sortie?
- Quelle habileté développée dans les séances précédentes t'a été la plus utile?

Lien avec le carnet d'exploration

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

- Défis de sortie
- Mini mission : Skieuse ou skieur autonome
- Gestion de l'énergie
- Respect des règles de piste
- Mon niveau d'autonomie
- Mon prochain défi

Outils pour l'enseignement

Matériel requis	• Équipement de ski de fond • Carnet d'exploration – Sortie autonome • Carte du parcours ou du sentier • Trousse de premiers soins
Ressource pédagogique	Appliquer les apprentissages en situation réelle <u>Carnet d'exploration pour l'activité</u> • Parcours ou randonnée • Adaptation aux conditions réelles • Gestion de l'énergie • Respect des règles de piste Progression L'élève est capable de skier de façon autonome dans un environnement réel <u>Grille d'observation - Leçon 4</u>
Évaluation formative	• appliquer les techniques apprises dans un contexte réel; • gérer son énergie pendant l'activité; • prendre de bonnes décisions; • respecter les règles de sécurité; • démontrer de l'autonomie et du jugement.

Attentes et contenus visés :

PPL30 / PPL40 : A1.1, A1.3, B1.1, B1.2, C1.1, C1.4, C2.2



