

MODULE : SKI DE FOND



Volet 2

LEÇONS PRATIQUES

Objectif pédagogique :

Amener les élèves à découvrir les sensations de glisse, à développer leur équilibre et à effectuer leurs premiers déplacements en ski de fond.

LEÇON 1 – PREMIERS APPUIS

Cette première séance vise à développer la confiance des élèves sur les skis. L'accent est mis sur l'exploration, l'équilibre et le plaisir de bouger plutôt que sur la performance technique.

Déroulement suggéré

1. Familiarisation avec l'équipement

- Vérifier l'ajustement des bottes et des fixations.
- Marcher avec les skis sur terrain plat.
- Se déplacer librement pour découvrir les sensations de glisse.

2. Défis d'équilibre

- Tenir en équilibre sur un ski quelques secondes.
- Alternier le poids d'un ski à l'autre.
- Se relever après une chute.
- Garder le contrôle lors de petits déplacements.

3. Déplacements sans bâtons

- Avancer sur terrain plat.
- Explorer différentes vitesses.
- Développer l'équilibre sans l'aide des bâtons.

4. Introduction au pas alternatif

- Observer la démonstration.
- Pratiquer le mouvement de base.
- Coordonner progressivement bras et jambes.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui t'aide à garder ton équilibre?
- Où dois-tu regarder lorsque tu te déplaces?
- Qu'est-ce qui a été le plus facile ou le plus difficile aujourd'hui?

Lien avec le carnet d'exploration

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

- Défis à relever
- Mon expérience
- Comprendre mon équilibre
- Mon progrès
- Mon objectif

Outils pour l'enseignement

Matériel requis	• Équipement de ski de fond • Bâtons • Carnet d'exploration – Séance 1 • Terrain plat et sécuritaire
Ressources pédagogiques	Se familiariser avec les skis et développer l'équilibre. <u>Activités (élèves)</u> • Un ski (sensation de glisse) • Jeux d'équilibre • Déplacement sans bâtons • Introduction au pas alternatif Progression L'élève est capable de se déplacer sans tomber et de maintenir son équilibre de base. <u>Grille d'observation - Leçon 1</u>
Évaluation formative	• maintenir son équilibre; • transférer son poids d'un ski à l'autre; • se déplacer sans bâtons; • participer activement aux défis proposés.

Attentes et contenus visés :

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

