

MODULE : SKI DE FOND



Volet 2

LEÇONS PRATIQUES

Objectif pédagogique :

Développer la coordination entre les bras et les jambes, afin d'améliorer la propulsion, le rythme et l'efficacité des déplacements en ski de fond.

LEÇON 2 – PROPULSION

Description de l'activité

Cette séance permet aux élèves de développer les habiletés motrices nécessaires pour avancer avec plus d'efficacité. L'accent est mis sur la synchronisation des mouvements, le transfert du poids et l'utilisation des bâtons pour créer une propulsion efficace.

Déroulement suggéré

1. Réchauffement et révision (5 minutes)

- Revoir les notions d'équilibre et de transfert du poids.
- Effectuer quelques déplacements sans bâtons.
- Observer la posture et le regard vers l'avant.

2. Double poussée (10 minutes)

- Démontrer le mouvement complet.
- Pratiquer la poussée simultanée avec les deux bras.
- Mettre l'accent sur l'utilisation du poids du corps plutôt que sur la force des bras seulement.

Points d'observation :

- Bras qui poussent vers l'arrière.
- Corps légèrement incliné vers l'avant.
- Retour contrôlé à la position de départ.

3. Pas alternatif complet (10 minutes)

- Démontrer la coordination bras-jambes.
- Pratiquer le mouvement sur terrain plat.
- Commencer lentement avant d'augmenter le rythme.

Points d'observation :

- Bras et jambes opposés.
- Regard vers l'avant.
- Glisse sur un ski avant le transfert du poids.

4. Synchronisation bras-jambes (10 minutes)

- Réaliser de courts parcours.
- Travailler la fluidité du mouvement.
- Encourager les élèves à maintenir un rythme constant.

Questions à poser :

- Quel mouvement te semble le plus naturel?
- Qu'est-ce qui t'aide à garder ton rythme?

5. Introduction aux montées (10 minutes)

- Présenter les techniques de base pour monter une pente douce.
- Encourager les petits pas contrôlés.
- Maintenir l'équilibre et le rythme dans la montée.

Faire ressortir :

- L'importance du transfert du poids.
- L'utilisation des bâtons pour l'équilibre.
- L'adaptation de la longueur des pas selon la pente.

Lien avec le carnet d'exploration

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

- leur coordination bras-jambes;
- leur capacité à maintenir un rythme;
- les stratégies utilisées pour avancer plus efficacement;
- un objectif personnel pour la prochaine séance.

Outils pour l'enseignement

Matériel requis	• Équipement de ski de fond • Bâtons • Carnet d'exploration – Séance 2 • Terrain plat avec légère pente
Ressources pédagogiques	Coordonner bras et jambes pour avancer efficacement <u>Carnet d'exploration de l'élève pour l'activité</u> • Double poussée (bras) • Pas alternatif complet • Synchronisation bras-jambes • Introduction aux montées Progression L'élève est capable d'avancer avec rythme et coordination <u>Grille d'observation - Leçon 2</u>
Évaluation formative	• coordonner efficacement les bras et les jambes; • utiliser la double poussée; • réaliser le pas alternatif avec fluidité; • maintenir un rythme constant; • appliquer les techniques de base en montée.

Attentes et contenus visés :

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

