

« POUR UN MEILLEUR USAGE DU » SKI DE FOND

Organisation de la classe

👉 Conseils :

- Sortir à plusieurs classes pour partager les ressources matérielles et humaines : budget, expérience ; constituer, après une évaluation initiale, des groupes de besoins selon l'âge, le niveau de ski, le degré d'autonomie ; varier les formes de travail : circuit, ateliers thématiques, activités de regroupement, jeux collectifs à ski...
- Préparer la sortie : vérification de l'équipement et du matériel, hygiène de vie et diététique, responsabilisation du groupe, cycle d'apprentissage préparatoire en course longue, patinage à roulette, équilibre, repérage, orientation ; tenir à jour la liste nominative des élèves et des intervenants, choisir le type d'organisation, le(s) lieu(x) d'évolution(s), les objectifs d'apprentissage et d'évaluation, et s'assurer de la sécurité de ses élèves.
- Ne jamais laisser, lors des déplacements, une personne seule à l'arrière et prévoir un serre-file. Dans le cas d'un travail sur plusieurs groupes, prévoir un moyen de communication avec le maître ; les accompagnateurs auront reçu une information claire et précise du déroulement de la journée, de la conduite à tenir ; **organiser une surveillance particulière des zones difficiles** : carrefours, descentes, zones regelées, creux et bosses, et **des moments délicats** : arrivée sur les pistes et départ (compter les enfants) rotation des groupes, pique-nique et pauses.

👉 Intégration au projet pédagogique :

- Préparation : les semaines précédant les sorties, le maître aura conduit des séances d'endurance et de coordination.
- Exploitation : l'activité se déroulant en milieu naturel, il est intéressant de prévoir un travail sur le milieu environnant.

Matériel

- Obligatoire pour tous : anorak, bonnet, lunettes, gants, crème solaire, aliments et boissons, vêtements adaptés aux conditions météorologiques changeantes : privilégier plusieurs « couches » de vêtements.
- Skis et chaussures associées, bâtons en bon état et adaptés à la taille des élèves. Vérifier : fixations, spatules, dragonnes ; matériel pour petites réparations, gants, bonnet et lunettes de rechanges, aliments et eau en complément, matériel pédagogique...
- Trousse de premiers soins, couverture de survie, sifflet.

Partenaires possibles

- Stations de ski et écoles de ski.
- Mairies des communes, skis clubs locaux : achat, récupération ou stockage de matériel, abris en cas d'intempéries ...

Les « astuces »

👉 Généralités :

- Lorsque la sortie dépasse les horaires habituels de la classe, elle est facultative pour les élèves ; les élèves et les accompagnateurs doivent être couverts par une assurance responsabilité civile et individuelle accident ; se munir de la liste des élèves avec les numéros de téléphone des personnes à prévenir en cas d'accident.
- Consulter bulletin météo (08.92.68.02.09) et plan des pistes en tapant le mot clé « ski de fond » sur le site EPS Ariège éducation
- En cas d'accident, alerter d'abord les secours de la station (service des pistes et numéro direct) en contact avec le 15 ou le 112.

👉 Pour être bien accepté :

- Respecter le règlement de la station : aires de stationnement et de pratiques, ouverture des pistes, horaires...
- Respecter un code de bonne conduite du skieur.

Références bibliographiques

*Essais de réponse « le ski de fond à l'école », articles de la revue «EPSI » et fichiers de jeux : Editions Revue EPS.
 « 50 activités pour la montagne » CRDP Toulouse.
 Documents USEP et vidéos de l'école nationale de ski de fond de Prémaman.*