

AESC SKI Niveau 5^{ème}

PROJET PÉDAGOGIQUE

Deux objectifs du séjour :

- **Pratique et maîtrise du ski alpin.**
- **Apprentissage de la vie en collectivité.**

Ce choix de séjour s'inscrit dans une démarche simple :

⇒ Après enquête auprès des élèves, il s'avère que seulement 15 à 20% de l'effectif est accoutumé à cette pratique sportive. L'éloignement de la presqu'île de Crozon aux différents massifs montagneux fait que le ski reste une activité souvent pratiquée par des classes sociales favorisées.

De ce fait, le ski ne fait pas partie des habitudes sportives locales.

⇒ Le prix excessif des « vacances de neige » ne permet pas à la grande majorité des jeunes de la presqu'île de faire ce type de séjour. L'organisation de ce projet (transport en commun, gestion libre, tarifs scolaires...) permet aux élèves de passer une semaine à la montagne et de faire du ski alpin à un tarif 50% inférieur à ce qui est pratiqué généralement. De plus, les élèves peuvent faire baisser le prix de leur séjour en participant aux actions mises en place au collège (vente de bulbe cette année). Pour certains, le prix de cette semaine au ski revient à moins de 150€.

⇒ Enfin, une obligation institutionnelle pour nos élèves de pratiquer au cours de leur scolarité au collège plusieurs cycles d'activités physiques de pleine nature (APPN). En 5^{ème} leur est donc proposé un cycle ski alpin, tandis qu'en 3^{ème}, les élèves font un cycle voile avec le CNCM.

1 – le ski : objectif principal du séjour, pratique et maîtrise du ski alpin.

Horaires de pratique :

- Matin : 10h15 – 12h30 (2h15)
- Après-midi : 14h00 – 16h15 (2h15), soit 4h30 par jour.

Organisation :

Suite à un sondage effectué à l'école sur leur niveau de ski, les élèves sont répartis par groupes de 6-8 avec un encadrant (une régulation en cas de niveau « non conforme » est prévue en milieu de première matinée et une autre à midi).

Après quelques heures d'apprentissage, les groupes peuvent fonctionner en binôme (2 groupes ensemble). Il y a donc deux encadrants (dont un spécialiste ski), et si possible un encadrant connaissant les élèves dans les groupes comportant des élèves « difficiles ».

Chaque animateur de ski est responsable de son groupe du début à la fin de l'apprentissage. À tout moment, il doit visuellement maîtriser son groupe. Les consignes doivent être claires et adaptées aux élèves. Vérifier qu'elles ont été comprises ! Ne pas hésiter à faire des démonstrations de gestes techniques ou de trajectoires pour aider à la compréhension des consignes. L'animateur peut choisir dans le groupe un meneur pour ouvrir la marche et aller jusqu'au point d'arrêt demandé. Ne pas hésiter à changer de meneur. Dans ce cas l'animateur ferme la marche et aide les élèves en difficulté. Ne pas hésiter à valoriser le rôle de meneur (responsabilité, apprentissage).

En cas d'intempéries :

- Brouillard : si la visibilité est réduite, procéder par petites étapes et à petite vitesse. L'animateur ouvre la marche. Inverser l'ordre des élèves (le plus faible en premier derrière l'animateur). Bien vérifier que tous les élèves suivent. Arrêter rapidement tous les élèves sur le côté en cas de chute ou de problème. Choisir des parcours simple. Si le brouillard ne permet pas de skier dans des conditions de sécurité raisonnable, rentrer en station.
- Pluie : il faut éviter les pistes verglacées et adapter sa vitesse en fonction de l'état des pistes.

Si les conditions météo ne permettent pas de skier (accès à la station impossible, station fermée, visibilité insuffisante...), ou pour toute autre raison ne permettant pas la pratique du ski, des activités de remplacement seront mise en place : randonnée pédestre, randonnée en raquettes (possibilité de faire appel à une personne possédant un Brevet d'État « Accompagnateur en Moyenne Montagne » pour l'encadrement), jeux sportifs, jeux de société ...

Objectifs pour les débutants : Autonomie dans l'approche de l'activité ski.

L'apprentissage se fait **sans** bâtons. Pistes bleues au maximum. Ne pas oublier que les élèves sont débutants. Ils possèdent peu de recul vis à vis d'une situation qui peut être difficile pour eux (vitesse, pente, densité des skieurs...).

Début de semaine :

- Je sais reconnaître mon équipement de skieur et m'équiper seul (chaussures, gants, crème solaire, ...).
- Je sais serrer mes fixations de chaussures correctement : serrage ferme, orteils à l'aise, talon plaqué au fond de la chaussure...
- Je chausse et déchausse mes skis tout seul : Nettoyer sous les chaussures, placer les skis perpendiculairement à la pente, fixations ouvertes, ski aval en premier, ski amont en deuxième avec transfert de poids sur le ski aval, faire « claquer » les fixations...
- Je commence à connaître des termes techniques : carre intérieure / extérieure, semelle, fixation...
- J'utilise mes premières remontées mécaniques (téléskis).
- Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent (virages glissés en S). Je sais m'arrêter, repartir après une chute, varier ma vitesse, maîtriser ma trajectoire.
- J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat (pistes vertes).
- Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.

Milieu et fin de semaine :

- Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.
- Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.
- Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.
- J'utilise les télésièges.
- J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié avec une pente légère (pistes bleues).

Tout au long de la semaine :

- Analyse et compréhension de la situation géographique (se repérer dans la montagne, sur les pistes), des éléments mécaniques (téléski, télésièges...), des règles de sécurité (comprendre la signalétique, les priorités,...).
- L'accès aux différentes pistes se fera en fonction du niveau de l'élève le plus faible du groupe.

Objectifs pour les initiés et les confirmés : Progression technique et analyse du domaine skiable.

Initiés : (1 ou 2 séjours récents)

- J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes (premières pistes rouges).
- Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

Confirmés : (Plusieurs séjours, bonne condition physique)

Niveau 1 :

- J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

Niveau 2 :

- Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).
- J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

2 – L'apprentissage de la vie en collectivité.

- Respect et entretien des installations mises à la disposition des élèves dans le car et au centre (chambre, salle de bains, réfectoire, cuisine, salle de jeux, ...).
- Respect des personnes (enseignants, encadrants, surveillants, chauffeurs, enfants, directeur du centre, autres personnes sur le domaine skiable ...), et attitude compatible avec la vie de groupe.
- Respect des consignes de travail en service et sur les pistes.

Organisation de la vie collective :

- **Tour de service par équipe avec son responsable de groupe :**

Midi déjeuner dans la salle hors sac :

- Transport des repas
- Mise en place des couverts
- Service
- Nettoyage de la salle

Matin petit déjeuner au centre et soir dîner au centre :

- Mise en place des couverts
- Service à table des autres enfants
- Vaisselle et nettoyage de la salle de restauration et de la plonge

- **Règles d'hygiène :**

- Douche quotidienne obligatoire
- Rangement et nettoyage de sa chambre
- Nettoyage des parties communes (salle de bain, WC)

- **Gestion des temps libres :**

- Sur station : Possibilité de se rendre dans les magasins mais uniquement avec l'autorisation d'un professeur à des moments qui seront définis durant le séjour. **Présence d'un adulte obligatoire** pour effectuer des achats. Interdiction d'acheter de l'alcool, des cigarettes, des objets dangereux (couteaux, etc. ...).
- En ville : une sortie en ville est prévue le dimanche après midi avec des accompagnateurs, en fonction de la météo. Visite du village d'Arreau. Pas d'achats possible (magasins fermés).
- Sur le centre : Temps libres de 18h à 19h30 et de 20h à 21h. Les élèves sont sous la responsabilité des surveillants dans le centre (extérieur, salle de jeux, chambres, etc. ...), et respectent les consignes qui leur sont données.
- Baladeurs – téléphones – consoles de jeux :
Les téléphones sont autorisés uniquement de 18h à 19h. Le reste du temps, ils sont confiés aux surveillants. Possibilité de téléphoner à leur arrivée le dimanche matin.
Les consoles de jeux et les baladeurs sont autorisés uniquement durant les trajets aller et retour en car depuis Crozon. Sur le site, les trajets en car sont des moments de détente et de calme pour les élèves.

- **Endormissement :**

- Respect absolu de la répartition par chambres.
- Respect des horaires d'extinction des feux.
- Aucun bruit sur les dortoirs à partir de 21h30 (certains élèves peuvent se coucher avant les autres).
- Présence d'un adulte par lieu de vie dès la fin du repas (étages et salle de jeux).

3 - Équipe pédagogique et organisation :

- Enseignants : minimum 3 enseignants du collège, dont un professeur d'EPS. Les enseignants doivent travailler à ce niveau de classe et avoir une bonne connaissance des élèves. Équipe mixte si possible
L'enseignant d'EPS est le référent pédagogique du séjour.
Un enseignant est responsable du suivi médical des élèves.
- Surveillants : 2 à 4 personnes non enseignantes de l'établissement ou extérieures, si possible connaissant les élèves. Équipe mixte obligatoire.
- Cuisine : Un cuisinier professionnel et un adjoint chargé de la logistique (règlement des factures, commandes, ouverture des comptes...)
- Ski : Un moniteur par groupe de 7/8 élèves maximum ayant une expérience d'encadrement d'adolescents au sein de l'établissement ou ayant une expérience professionnelle dans ce sens (BAFA, Brevet d'État, étudiant STAPS, club sportif...). Un enseignant accompagnera les groupes ayant les élèves dits « plus difficiles », ceci pour faciliter au moniteur l'atteinte des objectifs pédagogiques et sportifs déterminés par l'équipe.

4 - Planning du séjour :

Départ le samedi soir à 20h30 de Crozon.

Dimanche :

- 9h - 10h** : petit déjeuner
- 10h - 12h** : installation dans le chalet
- 12h - 12h30** : réunion de présentation de l'équipe et du déroulement du séjour
- 12h30** : repas
- 13h30 – 17h30** : temps de repos et balade à Arreau
- 17h30 – 18h30** : toilette (douche obligatoire)
- 19h30** : repas
- 20h30 – 21h30** : salle de jeux
- 21h30** : coucher

Les autres jours de la semaine :

- 7h30** : lever
- 8h – 8h30** : petit déjeuner
- 9h** : départ station + matériel (lundi)
- 10h15 – 12h45** : ski
- 13h – 13h45** : repas en salle hors sac
- 13h45 – 14h15** : quartier libre avec adulte
- 14h15 – 16h45** : ski
- 17h00** : départ de la station
- 17h45 – 18h30** : toilette (douche obligatoire)
- 18h30 – 19h30** : salle de jeux
- 19h30** : repas
- 20h30 – 21h30** : salle de jeux ou conférence
- À partir de 21h30** : coucher
- Silence impératif dans les chambres

Vendredi :

- 7h30** : lever
- 8h – 8h30** : petit déjeuner
- 9h** : départ station + matériel (lundi)
- 10h15 – 12h45** : ski
- 13h – 13h45** : repas en salle hors sac
- 14h** : départ pour le chalet
- En route, restitution du matériel
- 15h30 – 16h30** : toilette (douche obligatoire)
- 16h30 – 17h30** : rangement des chambres
- 17h30 – 18h30** : ménage
- À partir de 19h00** : repas
- Départ à 20h pour Crozon**

Arrivée à Crozon le samedi vers 8h30

5 - Évaluation du séjour :

À la fin du séjour, une évaluation des compétences est réalisée par les encadrants avec l'aide des enseignants. Cette évaluation est transmise aux parents des élèves avec leur bulletin trimestriel.

A – Ski : compétences. Niveau débutant de 1 à 4, confirmé de 4 à 7.

1. Être autonome dans le fait de se chausser, déchausser, se relever.
2. Effectuer une trajectoire avec des virages successifs en maîtrisant sa vitesse.
3. Effectuer un arrêt dans l'ordre et le même sens que les autres.
4. Effectuer des trajectoires parallèles entre chaque virage.
5. Effectuer un arrêt imposé avec dérapage.
6. Effectuer des virages parallèles.
7. Utilisation rationnelle des bâtons dans la prise des virages.

B – Vie de groupe.

1. Respect des consignes de travail :
 - Sur les pistes.
 - En service.
2. Respect des personnes :
 - Enseignants, surveillants, moniteurs, chauffeur, personnes extérieures...
 - Attitude compatible avec la vie de groupe.
3. Respect du matériel et des installations :
 - Dans le car.
 - Dans le centre.
4. Nourriture : être autonome dans le fait de se nourrir.

C – Autonomie.

1. Gère son matériel avec soin : skis et chaussures.
2. Est en possession de son matériel propre.
3. À montré de la bonne volonté pour progresser.

Mise en situation

Sur une petite pente ou même sur une partie plane :

Placer l'élève skis parallèles, l'élève prend rapidement la position arrière. Il faut bien insister sur le placement du corps avec les épaules à l'aplomb du bassin.

Maîtrise de la vitesse.

1. Petite pente :
L'élève glisse dans le sens de la pente skis parallèles.
L'élève s'arrête face à la pente.
2. Pente plus accentuée :
L'élève se place en chasse neige et maîtrise sa vitesse jusqu'en bas de la pente.
Il remonte en escaliers.
3. Petite pente :
En trace directe, alterner : glisse skis parallèles, position chasse-neige, puis skis parallèles, position chasse-neige et arrêt.

Refaire plusieurs fois les exercices.

Pour que les élèves n'attendent pas trop longtemps, il convient de faire un parcours assez long et de les rendre autonomes sur ce parcours pour ne s'occuper que des situations présentant des problèmes.

Les élèves doivent être très vite capables d'utiliser seul les remontées mécaniques (avec l'aide des perche men au départ) afin de multiplier le nombre de passages.

Autres exemples de situations :

En trace directe skis parallèles :

- Passer d'un ski sur l'autre en soulevant légèrement le ski puis s'arrêter en chasse neige.
- Passer de la position debout à la position fléchie, alterner ses positions et arrêt chasse-neige.

Transfert de poids

- **Latéral :**
À l'arrêt, passer d'un ski sur l'autre, même chose en avançant sur pente faible.
Monter en escaliers, perpendiculairement à la pente, déplacer alternativement le ski le plus haut, puis le plus bas. Les carres s'accrochent dans la neige et creusent la neige en formant des traits parallèles.
- **Avant, arrière :**
Sur un terrain très peu pentu, perpendiculaire à la pente.



Debout : position de repos ou de glisse sans action du skieur

Fléchi : position permettant d'enchaîner une action ou plusieurs actions (série de virages), et position permettant les changements de direction.

Le chasse-neige

Parallèle :



Chasse-neige :



Action simultanée des deux jambes :

- Mains sur les genoux : les talons s'écartent.
- Les genoux rentrent à l'intérieur.
- Les carres intérieures arrières rentrent dans la neige.

Les jambes sont très fléchies, les épaules au dessus du bassin très en arrière des genoux.
C'est la position du « chapeau pointu » !

Initiation au virage

Situation 1 :



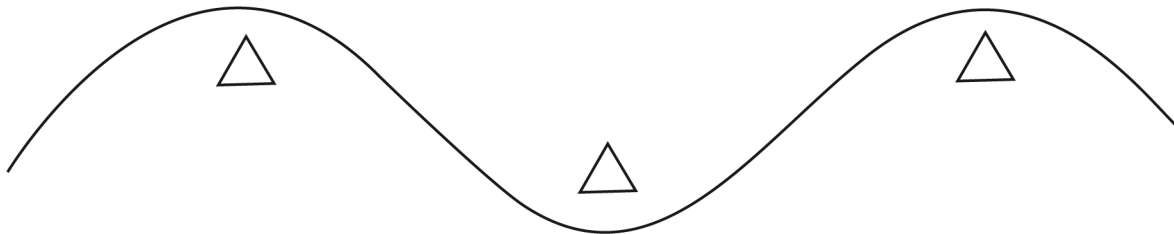
Placer les plots en ligne droite.

Les élèves slaloment entre les plots en gardant les skis parallèles entre chaque plot.

S'arrêter en chasse neige après le dernier plot.

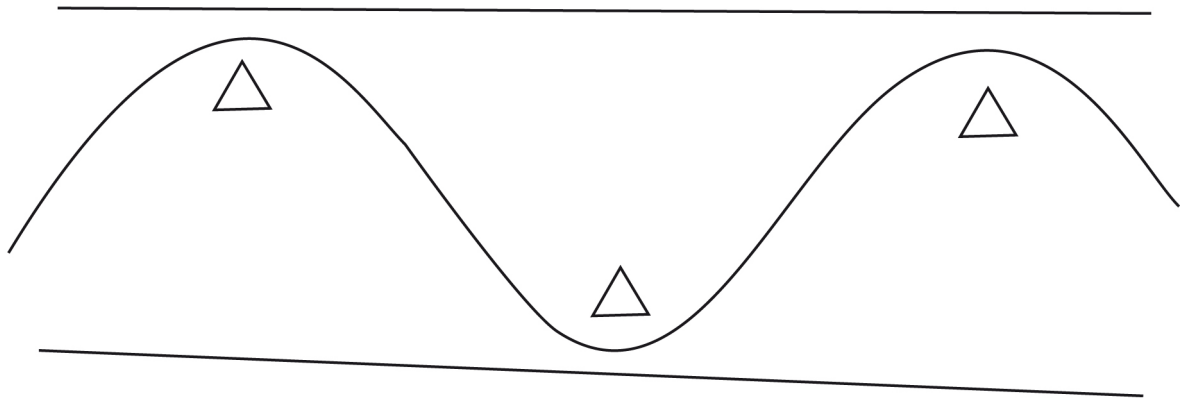
Pour faciliter l'apprentissage, les élèves doivent garder les mains sur les genoux.

Situation 2 :



Même situation que la 1, mais écarter les plots latéralement par rapport à l'axe de la pente.

Situation 3 :



Utilisation de toute la largeur de la piste.

Remarques :

- Les enfants doivent avoir les skis parallèles entre chaque plot.
- Ils doivent toujours avoir la maîtrise de leur vitesse (c'est la priorité dans l'apprentissage !).
- Dans les virages, ils peuvent tendre le bras vers le côté où ils doivent tourner (mettre son clignotant). Ils appuient alors sur la jambe où reste l'autre main.
- Le poids du skieur étant sur le ski extérieur dans les virages, le skieur peut alors ramener le ski intérieur parallèle à l'autre en sortie de virage. Ceci nécessite une certaine maîtrise et ne sera abordé qu'à partir du troisième jour environ.

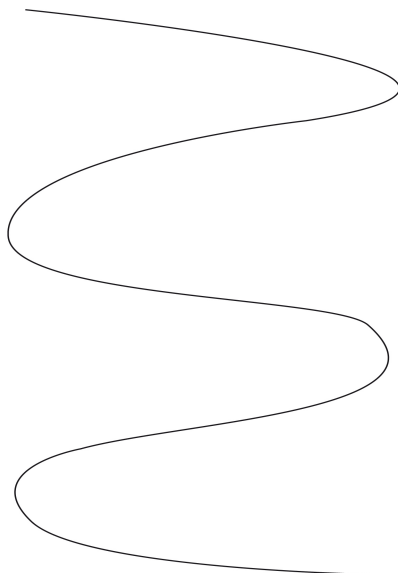
Lorsque la pente s'accroît (mise en situation sur une nouvelle piste) :

Le moniteur effectuera lentement la démonstration sur la partie haute de la piste en utilisant toute la largeur de celle-ci. Il explique les différentes actions qu'il met en œuvre.

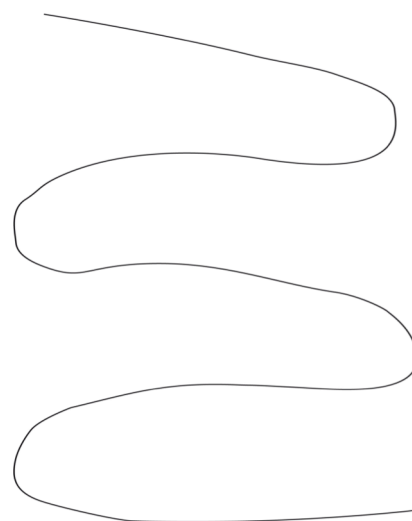
Les épaules et les bras doivent être orientés dans le sens du virage, c'est à dire face à la pente.

Au moment de la prise de vitesse face à la pente, il faut continuer l'action des épaules et des bras pour retrouver une trace oblique.

Les virages doivent être amples et souples.



A



B

A : Les élèves doivent refuser les virages trop secs. Ils sont souvent l'affirmation de la peur du vide.

B : Si je prends trop de vitesse, après mon virage, je contrôle celle-ci en remontant un petit peu la pente. Je garde quand même assez de vitesse pour tourner facilement.

Attention :

Une trace directe dans le sens de la pente doit être rigoureusement interdite, même en fin de séjour.

Après 3 jours de ski, les élèves commencent à maîtriser l'enchaînement des virages. Ils peuvent parfois prendre trop confiance en eux et lorsque la fatigue arrive, cela entraîne un risque de perte de contrôle. Il conviendra alors de les freiner et de bien gérer cette fatigue, qui est par ailleurs, tout à fait normale dans la progression.

Des pistes avec pente plus accentuée doivent si possible être abordées le 4^{ème} jour.

Le 5^{ème} et dernier jour doit être aménagé pour procurer du plaisir aux élèves. En fonction des conditions météo et de l'état de la neige : montée jusqu'en haut de la station, ou ski par groupes, ou ski sur l'espace débutant sans groupe défini mais sous la surveillance de tous les moniteurs ...