

Voici une liste d'exercices regroupant les 3 composantes du savoir skier: Tourner, Glisser et s'équilibrer. Cette liste a été élaboré avec l'aide d'une enseignante qui est également monitrice ESF. Les numéros indiquent à quel niveau peut être proposé l'exercice. Chaque exercice doit être adapté en fonction du niveau des participants avec une pente plus ou moins raide, un espace d'évolution plus ou moins large.

Niveau 1: débutant

Niveau 2: débrouillé

Niveau 3: expert

TOURNER

Slalom humain. 123

Sur une pente moyenne, un élève s'élance sur la pente, fait un virage et s'arrête. Il devient un piquet de slalom. Le suivant le contourne et se place pour devenir lui-même un piquet de slalom. Et ainsi de suite.

+ Les virages se resserrent

-Les virages s'espacent

Skier avec témoin: 123

Sur une faible pente et à faible vitesse, skier par 2. Chaque élève tient le bâton à une extrémité.

Enchaîner de larges virages. Attention, la dragonne doit être retirée. Les élèves peuvent communiquer.

+ raccourcir la distance entre les élèves ; enlever la parole

Virages synchro: 123

Sur une faible pente et à faible vitesse, skier par 2. L'un à côté de l'autre, les 2 élèves doivent tourner en chasse-neige et en même temps. Un des élèves est choisi pour mener le rythme des virages. Pour cela, il doit communiquer avec son partenaire.

+ enlever la parole

- se mettre l'un derrière l'autre

Virages en 3 temps 23

Partir en travers de la pente, skis parallèles. Déclencher le virage, et quand on est face à la pente, dire à voix haute : « et UN, et DEUX , et TROIS , je tourne » pour terminer le virage en dérapage.

Godille 3

Succession de petits virages rythmés. Le buste doit rester face à la pente. Le planter du bâton et le mouvement vertical rythment les virages.

- pour introduire la godille, faire une succession de dérapages de plus en plus rapidement

+ faire la godille dans une piste avec des bosses.

Godille synchro 3

En groupe (minimum 2) réaliser une figure (flèche, triangle, 2 lignes...) et descendre la piste ensemble en godille. Validation de l'exercice par une vidéo prise par l'adulte en bas de la piste.

Godille sautée 3

Sur une pente raide, succession de petits virages en sautant lors du déclenchement pour tourner.

+ planter les 2 bâtons en aval pour tourner autour.

Virages coupés 3

Partir en trace directe face à la pente. Pousser les genoux vers le haut pour amorcer un virage coupé.

Essayer de remonter le plus possible dans la pente. Validation par les 2 traces dans la neige.

GLISSER

1, 2, 3 Soleil 12

Jeu du 1, 2, 3 soleil.

Un élève fait le soleil. Les autres doivent de rapprocher de lui lorsqu'il compte et doivent s'arrêter quand il se retourne après avoir dit « soleil! ».

+ Varier la pente du terrain de jeu pour augmenter la difficulté.

Suivre l'adulte 123

A la queue leu leu ; les élèves suivent l'adulte et doivent respecter la largeur des virages.

+ varier le rythme des virages, les terrains

Traversée skis parallèles 1

Les élèves enchainent des traversées de pistes avec les skis parallèles. À la fin de chaque traversée, marquer un arrêt avant d'amorcer le virage chasse-neige.

+Petit à petit, l'élève enchaîne les traversées et les virages sans marquer d'arrêt. Les virages se raccourcissent.

Lâcher le bâton 23

En binôme, les 2 élèves se suivent en respectant les distances de sécurité. Le premier élève lâche son bâton sans prévenir son camarade et s'arrête quelques virages plus bas. Le suiveur doit être capable de s'arrêter sans toucher le bâton. Il doit ensuite le récupérer en se positionnant à l'aval du bâton. Une fois le bâton rendu, les élèves changent de rôle.

+ Mettre plus d'élèves dans la file.

Arrêt stop matérialisé 23

Sur une pente moyenne, matérialiser 3 zones de départ de couleurs différentes, une partie droite dans la pente et 3 zones d'arrêt de couleurs différentes. Les élèves passent un par un. Ils annoncent une zone de départ et une zone d'arrêt. L'élève part dans la pente en trace directe depuis la zone de départ annoncée. Il doit déclencher son arrêt à partir de l'entrée de la zone d'arrêt et s'arrêter à l'intérieur de la zone annoncée.

Dérapiage en biais 23

Partir skis parallèles pour déraper en travers de la pente et se laisser glisser en jouant avec les carres en traversant la piste.

+ multiplier les arrêts pendant la traversée.

Dérapiage feuille morte 23

Partir skis parallèles pour déraper en travers de la piste, d'abord vers l'avant puis vers l'arrière.

Figure géométrique. 3

En groupe, les élèves doivent choisir une forme géométrique (carré, losange, parallélogramme, triangle...), se positionner pour la représenter et descendre une piste en gardant cette forme. Validation par une vidéo de l'adulte encadrant.

+ enchaîner plusieurs formes géométriques sur la longueur de la piste.

- choisir des formes simples (ligne, croix..) faire du chasse neige

S'ÉQUILIBRER

L'aveugle: 123

Sur pente faible, les élèves se mettent par 2. L'un a les yeux fermés et l'autre le guide dans ses déplacements sur la piste. Le guide donne tous les mouvements à faire : tourner à gauche, à droite, freiner, lever un bras, s'accroupir...

+ Complexifier les mouvements

-Aller tout droit et s'arrêter

Les balles: 123

Sur une pente faible, les élèves descendent la piste en jonglant avec une balle (privilégier une balle de jonglage ou un petit objet qui ne roulera pas). On peut aussi le faire avec une boule de neige si la neige le permet.

+ mettre 2 balles

Chef d'orchestre: 123

Sur une pente faible, les élèves se mettent par 2 l'un derrière l'autre. L'élève qui se trouve devant est le chef d'orchestre, il mène la danse et l'élève suiveur doit reproduire tous ses gestes (exemples: lever un bras ou les 2, s'accroupir, lever un pied, varier la taille des virages, sauter...)

Lever le ski 23

Traverser la piste skis parallèles et lever le ski amont sur toute la traversée. Reposer le pied pour le virage et recommencer.

-reposer le pied de temps en temps durant la traversée.

+ Déchausser un ski et descendre une pente faible sur un ski

180/360 glissé 23

Sur une faible pente, en trace directe, faire un demi-tour en glissant et se retrouver en marche arrière. Revenir à la position initiale.

+ enchaîner les 180 pour aller jusqu'au 360 ; faire dans les 2 sens.

Skier avec les bâtons sur les mains 23

Enchaîner les virages avec les bâtons posés sur les poignets (bras tendus horizontaux) et le regard loin devant

+ garder les bras face à la pente

Jeu de la télé (en godille) 23

Descendre une piste en tenant les bâtons à la verticale au niveau du visage (télé). L'élève doit fixer un point en bas de la piste (pylône, sapin, maison...). Il doit garder ce point dans son champ de vision tout au long de la descente (en godille).

+ pente plus ou moins raide. Godille ou non