



Pratique du Ski Alpin

Le ski alpin est une pratique physique atypique. Ce sport de glisse peut effrayer comme être grisant ! Au grand air, il nous apprend à développer des gestes précis et techniques mais également à gagner en endurance. Les élèves sont confrontés à des règles strictes qu'ils doivent respecter pour garantir leur sécurité physique et celle de leurs camarades. L'équipement indispensable pour la pratique de l'activité permet de favoriser l'autonomie de chaque élève afin de skier dans de bonnes conditions.

Pour permettre une progression sereine, des groupes de niveaux sont constitués avec les moniteurs diplômés d'un brevet d'état et l'équipe enseignante. A la fin du séjour, chaque élève est évalué pour valider un niveau (ourson, 1ère étoile, flèche d'or).

Compétences

Cycle
2

- ◆ Adapter sa motricité à des environnements variés
- ◆ Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action
- ◆ Apprendre à planifier son action avant de la réaliser
- ◆ Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques

Compétences

Cycle
3

- ◆ Adapter sa motricité à des situations variées
- ◆ Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- ◆ Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace
- ◆ Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
- ◆ Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives

Compétences

Cycle
4

- ◆ Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne
- ◆ Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
- ◆ S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique
- ◆ Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Découvrir la pratique du ski alpin
- Progresser dans une nouvelle pratique sportive
- Être autonome dans la gestion de son équipement de ski
- Apprendre à gérer ses appréhensions

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Equipement : skis / bâtons / chaussures / casque



12 élèves par moniteur de l'ESF



Stations de ski de Saint Lary ou Peyragudes



2h

