

PROPOSITIONS DE QUELQUES SITUATIONS À METTRE EN ŒUVRE EN : RAQUETTES À NEIGE

Site EPS Isère 1^{er} degré <https://eps-38.web.ac-grenoble.fr/>

S'approprier le matériel

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
<p>Vérifier/s'approprier son matériel, - vérifier son matériel : gants, lunettes, crème.</p> <p>- Marcher dans la neige avec ses chaussures (jeu de course, de loup glacé).</p> <p>- Mettre et enlever ses raquettes, demander de l'aide, des explications, montrer aux camarades comment faire.</p>	<p>Vérifier/s'approprier son matériel, - vérifier son matériel : gants, lunettes, crème.</p> <p>- Régler et mettre ses raquettes par deux avec l'aide d'un camarade.</p> <p>- S'entraîner à chausser / déchausser ses raquettes rapidement sans déplacement (chronométré).</p> <p>- Faire « ses premiers pas » Suivre un circuit à plat (en marche avant, en marche arrière pour se rendre compte de l'inefficacité...), avec bâtons, sans bâtons.</p> <p>- Tester avec les talons fixés ou libres.</p>	<p>Vérifier/s'approprier son matériel - - vérifier son matériel : gants, lunettes, crème.</p> <p>- Régler seul ses bâtons (ou avec de l'aide).</p> <p>- Vérifier, régler et mettre seul ses raquettes.</p> <p>- Préparer la piste de jeux (se déplacer dans un périmètre pour tasser la neige).</p> <p>- Jeu des 24h du Mans : course de rapidité, enchaîner chausser ses raquettes et courir (sans bâtons) sur une courte distance.</p>
<p>Tomber et se relever Tomber et se relever avec l'aide d'un camarade, d'un adulte. Tester différentes façons de se relever.</p>	<p>Tomber et se relever Tomber et se relever dans différentes positions. (jeu de « Jacques a dit »).</p>	<p>Tomber et se relever Tomber et se relever dans une faible pente (tasser une petite plateforme/marche, mettre les raquettes perpendiculaires à la pente avant de se relever).</p>
<p>Varié les premiers déplacements Marcher en changeant de direction sur un terrain plat sur neige facile (ni dure ni légère) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tourner sur soi. - Jeu de passe de ballon sans déplacement. - Parcours avec obstacles à enjamber (plots, coupelles colorées). 	<p>Varié les premiers déplacements Descendre une faible pente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus) sur neige facile (ni dure ni légère) en position face à la pente, avec utilisation des bâtons pour s'équilibrer et contrôler sa vitesse.</p>	<p>Varié les premiers déplacements Enchaîner une montée et une descente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus) dans différentes directions avec franchissement de petits obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours avec obstacles à enjamber (plots, coupelles colorées).

L'élève acquiert de l'aisance

Simplifier	Situation initiale	Complexifier
<p>Marcher en dévers - Engager quelques pas en travers d'une légère pente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus).</p>	<p>Marcher en dévers - Traverser une légère pente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus).</p>	<p>Marcher en dévers Traverser une légère pente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus) puis faire demi-tour avec changement de direction face à la pente (en s'aidant des bâtons).</p>
<p>Descendre sur neige dure Accepter de s'engager en descente sur un très court passage en pente sur neige dure.</p>	<p>Descendre sur neige dure Descendre une courte pente sur neige dure en position face à la pente (terrain nordique vallonné = pente<20% = pente sur piste de raquette aménagée), avec utilisation des bâtons pour s'équilibrer et contrôler sa vitesse et en évitant de déraper (bien tenir le pied à plat pour faire « mordre » toutes les dents des raquettes).</p>	<p>Descendre sur neige dure Descendre une pente plus longue (terrain nordique vallonné = pente<20% = pente sur piste de raquette aménagée), en marquant des pauses, sur neige dure en position face à la pente, avec utilisation des bâtons pour s'équilibrer et contrôler sa vitesse et en évitant de déraper (bien tenir le pied à plat pour faire « mordre » toutes les dents des raquettes).</p>
<p>Descendre sur neige fraîche Accepter de s'engager en descente sur un très court passage en pente (terrain nordique vallonné = pente<20%</p>	<p>Descendre sur neige fraîche Descendre une courte pente (terrain nordique vallonné = pente<20% et moins haute que 5m = talus) sur neige fraîche en position face à la pente, avec utilisation des</p>	<p>Descendre sur neige fraîche Descendre une pente (terrain nordique vallonné = pente<20% = pente sur piste de raquette aménagée, non tassée) sur neige fraîche en position face à la pente, avec</p>

PROPOSITIONS DE QUELQUES SITUATIONS À METTRE EN ŒUVRE EN : RAQUETTES À NEIGE

Site EPS Isère 1^{er} degré <https://eps-38.web.ac-grenoble.fr/>

et moins haute que 5m = talus) sur neige fraîche (avec début de glissade).	bâtons pour s'équilibrer et contrôler sa vitesse. Glissades contrôlées en passant d'un pied sur l'autre.	utilisation des bâtons pour s'équilibrer et contrôler sa vitesse. Glissades contrôlées en passant d'un pied sur l'autre. Sauter par-dessus un petit obstacle dans la neige fraîche (coupelles colorées).
<p>Courir <i>Courir sur le plat :</i> - Jeu du déménagement.</p> <p>- Jeu de relais par équipes (prévoir un objet témoin par équipe).</p> <p>- Jeu de ballon prisonnier.</p>	<p>Courir <i>Courir une courte distance sur terrain alternant courtes montées et courtes descentes :</i> - Jeu de relais par équipes (prévoir un objet témoin par équipe).</p>	<p>Courir <i>Courir sur terrain alternant courtes montées et courtes descentes :</i> - Biathlon en relais sur petit circuit (poste de tir = lancer de 3 balles, ou trois cônes de sapin. Tir réussi = atteint le cerceau au sol, ou touche un vêtement).</p> <p>- Jeu de hockey par équipes (prévoir matériel de hockey sur gazon si disponible à l'école).</p>
<p>Monter Monter une pente sur une petite distance, face à la pente, puis redescendre :</p> <p>- jeu de chat perché (zone à délimiter).</p>	<p>Monter Monter face à la pente à l'horizontale en gardant le pied à plat, puis en effectuant des virages ou conversions si nécessaire, corps en avant, avec (ou sans) l'aide des bâtons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - montée infernale (monter le plus haut possible en un temps donné) - utiliser les cales de montées - la main aval est positionnée sur le haut de la poignée du bâton tandis que la main amont tient le corps du bâton sous la poignée. 	<p>Monter Monter une pente raide et alterner virages et conversions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - parcours de montée avec des difficultés à franchir (buttes, contournement d'un arbre...).
Connaître le milieu et ses contraintes		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
<p>Être attentif aux besoins de son corps : <i>chaud, froid, faim, soif, essoufflement...</i></p> <p>Reconnaître et identifier un besoin et l'exprimer auprès d'un adulte.</p>	<p>Être attentif aux besoins de son corps : <i>chaud, froid, faim, soif, essoufflement...</i></p> <p>Reconnaître et identifier un besoin et savoir quelle conduite adopter (se découvrir, se couvrir, manger, boire, ralentir son allure).</p>	<p>Être attentif aux besoins de son corps : <i>chaud, froid, faim, soif, essoufflement...</i></p> <p>Anticiper des besoins liés à l'exercice. Prévoir dans son sac de quoi s'habiller, se nourrir, boire. Penser à adapter son allure aux difficultés du terrain (pour éviter de transpirer, de se fatiguer inutilement).</p>
<p>Nivologie Savoir que la neige est changeante : elle est soit dure soit molle, soit légère. Jeux pour tester la neige (faire une boule de neige, enfoncer un pied, un poing, un doigt, un objet fin type stylo ou crayon) Sa constitution changeante conduit à l'existence d'avalanches.</p>	<p>Nivologie Savoir que la neige peu sous certaines conditions conduire à des avalanches. Connaître quelques règles de sécurité :</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Pente >30% = danger potentiel = on évite au maximum d'aller sur terrain pentu ! (2) Neige fraîche récente par temps froid durable avec vent = danger potentiel = on reste sur le plat, loin de toute pente ! 	<p>Nivologie Connaître et savoir quelles informations figurent sur un BRA (Bulletin Risque Avalanche).</p>