

NIVEAU 1 → Accepter la glisse : le terrain « commande »		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Mettre son casque, vérifier son matériel, gants, lunettes, crème... Marcher dans la neige avec des chaussures de skis (jeu de course, de loup glacé).	Chausser/ déchausser les skis.	Jeu type 24 h du Mans : course de rapidité, enchaîner se préparer, courir, chausser les skis se déplacer avec possibilité de le faire en relais.
Tomber et se relever avec l'aide d'un camarade, ou en enlevant un ski.	Tomber dans différentes positions/ se relever sur du plat (jeu type Jacadi).	Tomber/ se relever dans la pente (introduction de la notion des skis perpendiculaires à la pente).
-Remonter une pente douce avec l'aide d'un camarade piéton -franchir des obstacles symbolisés par des plots ou bâtons perpendiculairement à la pente.	Remonter une pente douce en escalier.	Remonter une pente douce en canard.
Marcher en changeant de direction sur un terrain plat : tourner sur soit même, jeu de ballon, déménageur, enjamber des plots...	Se laisser glisser sur une pente douce avec arrêt naturel (arrêter par le relief).	Se laisser glisser sur une pente douce avec arrêt naturel (arrêter par le relief) en franchissant des obstacles au sol.
Baliser le terrain en 3 zones : Zone d'élan + zone d'anticipation de l'arrêt chasse neige + zone d'arrêt en chasse neige.	Se laisser glisser et s'arrêter (chasse neige).	- pente plus importante -1,2,3 soleil en pente douce
Glisser et tourner derrière une trace (par exemple derrière son camarade).	Dans une pente douce, slalomer autour de 3 plots.	Glisser, tourner et ramasser des objets (plots...) ; Glisser et passer sous une arche ou sur une bosse.
NIVEAU 2 → Maîtriser la glisse : l'élève acquiert de l'autonomie		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
Jouer sur les variables : debout, s'accroupir...	Effectuer une petite course à 2 en trace directe en glissant dans une pente douce.	En passant sous les obstacles (portes avec des bâtons). En se baissant pour ramasser des petits objets.
Jeu du chat et de la souris sur le plat.	Jeu du chat et de la souris dans une pente douce : glisser à 2 en se suivant et en essayant de rattraper l'autre.	Jeu du chat et de la souris en passant sous les obstacles (portes avec des bâtons). En se baissant pour ramasser des petits objets.
Suivre une trace (en chasse neige) qui serpente en cherchant l'appui sur le ski externe au virage (en touchant par exemple un objet).	Sur une pente douce : contrôler sa vitesse, sa trajectoire sur une distance définie par des virages arrondis vers l'amont avec retour des skis en parallèle en fin de virage et se relancer pour en enchaîner plusieurs.	Les virages sont matérialisés par des piquets à contourner. Accroître le nombre de virages et/ou l'inclinaison de la pente.
Utiliser un fil à neige.	<i>Objectif : rendre l'élève autonome et concentré pour remonter en haut d'une piste → Utiliser un télési.</i>	Utiliser un télésiège.
	Glisser dans une pente douce, en levant un pied puis l'autre alternativement au niveau de chaque repère.	Glisser dans une pente douce, en se décalant alternativement à droite et à gauche au niveau de chaque repère (lignes de plots).
Variable : suivre son camarade	<i>Objectif : gérer ses efforts</i> Descendre une piste verte en s'arrêtant le moins possible.	Descendre sans s'arrêter en parallèle/ Se suivre à 3 en changeant sa position (1 ^{er} , 2 nd , 3 ^e) tous les deux ou trois virages pour imposer des phases de ralentissement et d'accélération.
NIVEAU 3 → Optimiser la glisse : l'élève augmente son « efficacité »		
Simplifier	Situation initiale	Complexifier
1 - GLISSER SE PROPULSER <i>Objectif : créer et maintenir une propulsion coordonnée</i>		

PROPOSITIONS DE QUELQUES SITUATIONS A METTRE EN ŒUVRE EN : SKI ALPIN
Un document complet « LE SAVOIR SKIER » peut être consulté sur le site EPS Isère 1^{er} degré
<https://eps-38.web.ac-grenoble.fr/document-savoir-skier-2018>

Se propulser en pas de patineur sur du plat.	<u>Le patineur</u> Se propulser en pas de patineur sur une pente douce montante ou descendante.	Variable : déclivité de la pente. Imposer un parcours avec des plots alternant des phases montantes et descendantes.
1 - GLISSER SE PROPULSER <i>Objectif : permettre un déclenchement du virage en engageant l'ensemble du corps vers l'avant et vers la pente.</i>		
Variable : sur une pente douce avec rappel de l'appui sur le ski externe au virage.	<u>Le bolide</u> Descendre en tenant les bâtons comme un guidon (position du cycliste), les bâtons restent horizontaux et les épaules tournent dans le sens de rotation.	Variable : obligation de flexion des genoux avant le déclenchement du virage. Passer d'une position semi-fléchie à redressée.
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : travailler le transfert d'appuis, passer d'un appui à l'autre.</i>		
Variable : l'élève choisit le sens du pas tournant au préalable. Varier la pente. Aménagement = baliser le terrain.	<u>Le virage à la corde</u> Descendre en trace directe en traversée puis remonter dans la pente par des pas tournants vers l'amont à droite et à gauche. Indication du sens du pas tournant par l'enseignant pendant la phase de glisse.	Variable : réduire le rayon du pas tournant et augmenter la zone de prise d'élan avant le pas tournant limiter le dérapage
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : Optimiser le dérapage</i>		
Déraper perpendiculairement à la pente en alternant un temps de glisse (spatules en direction de la pente) et un arrêt (spatules légèrement remontées dans la pente).	<u>L'Eterlou</u> Dérapage perpendiculaire à la pente, skis parallèles avec une prise de vitesse.	Variable (feuilles morte / la valse) : alterner le dérapage entre la spatule et le talon
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : Maîtriser l'arrêt d'urgence</i>		
Baliser le terrain en 3 zones : Zone d'élan + zone d'anticipation de l'arrêt + zone d'arrêt.	<u>Le coup de frein</u> Glisser dans la pente, prise de vitesse et s'arrêter par « braquage » des skis perpendiculaires à la pente.	-augmenter la pente -augmenter la prise d'élan -diminuer la distance d'arrêt.
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : Déraper pour réguler sa vitesse</i>		
Effectuer <u>un</u> feston sur une traversée de la pente et déclencher <u>un</u> dérapage.	<u>La truite</u> Effectuer plusieurs festons = alternance entre dérapage et déclenchement de virage en traversée de piste.	- baliser le terrain et contraindre les zones de festons.
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : optimiser les trajectoires / maintenir une vitesse régulière en réalisant des courbes</i>		
-diminuer le nombre de portes -augmenter la distance entre les portes -augmenter la courbure des portes (les virages seront plus larges).	<u>Le slalom</u> Effectuer un petit slalom (12 à 15 portes) en positionnant des plots par exemple.	-augmenter le nombre de portes -diminuer la distance entre les portes -diminuer la courbure des portes (les virages seront plus serrés) -pente et vitesse plus importantes -nature du terrain : bosses.
2 - PILOTER SES SKIS <i>Objectif : prise de risque mesurée et raisonnée. Trouver une position stable adaptée à la vitesse</i>		
Variable : Diminuer la pente et la longueur de la descente.	<u>Le kilomètre lancé</u> Descendre une pente le plus vite possible en trace directe face à la pente (schuss).	Variable : augmenter la pente et la longueur de la descente.