

1/2 journée d'information pour le passage d'agrément « ski de fond »

Année scolaire 2019-2020

❖ **Dates : Vendredi 13 décembre 2019.**

Attention en cas de manque de neige **3 dates de repli sont prévues** : 1^{ère} date : **vendredi 20 décembre 2019** – 2^e date : **vendredi 10 janvier 2019** - 3^e date : **vendredi 17 janvier 2019**.

❖ **Déplacement**: voitures personnelles. Covoiturage possible. Se concerter avant de partir ou la veille au moment du retrait du matériel. **Attention, en Allemagne les pneus neige sont obligatoires en saison hivernale.**

❖ **Lieu et heure de rendez-vous** : école Marcel Pagnol, 5 rue de Mulhouse à Huningue, dès 12h.

Horaires: départ du groupe au plus tard à 12h15 depuis l'école Marcel Pagnol. Retour vers 17h.30

❖ **Destination** : col du **Notschrei, Oberried**, Allemagne.

Si vous possédez un GPS à jour (ou une application gratuite) tapez « Skilift Notschrei Oberried ». Environ 60 km depuis Huningue et 1h de route par Lörrach, Schopfheim, Todnau. Attention nombreux contrôles de vitesse sur le parcours (radars fixes).

→ **Point précis de RDV : parking du col du Notschrei** : <https://www.notschrei-loipe.de/>

(visible par la webcam sur le site du lien ci-joint) devant le centre de ski, bâtiment avec restaurant, salle de fartage, vestiaires douches et WC. Magasin de sport à gauche.

❖ **Préparation matérielle** :

→ **Prêt de Matériel** : Les personnes qui emprunteront du matériel au local de l'AOS se présenteront **la veille de l'agrément** (jeudi 12/12/19 ou 19/12/19 ou 09/01/19 selon confirmation de la date du passage d'agrément) **au local de ski de l'école Marcel Pagnol à Huningue - de 17h40 à 18h30** pour essayer les chaussures et choisir les skis et les bâtons adaptés à leur taille.

Pour vous rendre au local : Entrez par le portail au niveau du petit parking rue de Mulhouse, longez l'aile gauche du bâtiment (à votre droite), et le terrain de sport bitumé (à votre gauche). L'entrée du local se situe à l'arrière du bâtiment.

Remarque : en cas d'empêchement, possibilité de prêt de matériel sur place au magasin de sport pour environ 10 euros.

→ **Le jour de l'agrément**, prévoir des vêtements adaptés à l'activité, bonnets et gants, un sandwich et une boisson, des barres énergétiques.

△ **But de la demi-journée** : Passage d'agrément « ski de fond » à partir de situations de pratique.

△ **ATTENTION** : Cette demi- journée d'information n'a pas pour vocation l'apprentissage du ski.

⇒ **Un niveau minimal de pratique est nécessaire pour y participer.**

◆ **Contenus** :

1. **Evaluation des compétences individuelles**, du niveau d'aisance et de maîtrise des fondamentaux de l'activité :

- Gestion autonome du matériel : chausser / déchausser
- Tomber (chute volontaire), se relever
- Glisser, s'équilibrer, sur le plat, dans la pente : équilibre antéro-postérieur et latéral
- Entrer et sortir de ligne de pente, changer de trace
- Se propulser : pas alternatif, poussée simultanée (bâtons)
- freiner : prendre de la vitesse dans la pente, contrôler sa vitesse en chasse neige, s'arrêter
- Changer de direction : tourner en pas de patineur

2. **Information** :

- L'agrément
- Sécurité et réglementation.
- Consulter le « document d'information aux intervenants bénévoles ski de fond » rédigé par le groupe des conseillers pédagogiques en EPS du Haut-Rhin disponible en téléchargement sur le site de l'IEN de Saint-Louis. <http://www.circ-ien-saint-louis.ac-strasbourg.fr/spip.php?article510>

Compétences minimales attendues de l'intervenant :

Pour prétendre à l'obtention de l'agrément, le candidat devra être capable au minimum de réaliser les exercices suivants qui **seront évalués et éliminatoires** :

- **Montée en pas de canard**
- **déplacements en pas alternatifs**
- **descente, virage à droite et à gauche et arrêt maîtrisé.**

Pour l'encadrement des élèves en situation d'enseignement pendant les sorties de ski, l'intervenant devra exercer des compétences plus générales :

- Évoluer avec un groupe en toute **sécurité**.
- Proposer des **situations de glisse** aux enfants (le plaisir de skier en dépend) ce qui implique de savoir choisir le **terrain** adapté aux situations.
- Donner des **repères justes** aux enfants (position de base notamment ...).
- Varier **les situations** (jeux /parcours / chemin de liaison entre deux zones d'apprentissage : réinvestissement)
- Utiliser différentes **qualité de neige** pour les sensations (damée lisse / tracée machine / poudreuse) afin d'éduquer le pied, les muscles à prendre des informations par les sensations (proprioception).

Contact : Thierry.lambla@ac-strasbourg.fr