

SKIER ET APPRENDRE LA MONTAGNE

Organiser la pratique du ski nécessite pour l'enseignant en collaboration avec des intervenants agréés, **l'élaboration d'un projet** fondé sur la mise en relation de l'activité avec les programmes de l'école primaire.

Le ski participe de la mission éducative et de la polyvalence des apprentissages de l'école primaire. Il contribue à **former des élèves citoyens**, cultivés et physiquement éduqués, **capables de :**

- **comprendre et pratiquer la montagne enneigée**
- **se déplacer en sécurité, en autonomie, en relation avec les autres et en harmonie avec le milieu dans lequel ils évoluent.**

Connaître l'activité

Le ski alpin et le ski de fond appartiennent à la même famille des activités physiques de pleine nature et présentent une communauté de sens : un déplacement sur la neige à l'aide d'engins spécifiques.

En alpin comme en fond, **le pratiquant doit construire, mettre en œuvre et gérer un déplacement glissé en milieu incertain.** Seules les modalités sont différentes :

- En ski de fond, c'est l'autopropulsion qui domine (l'énergie mécanique nécessaire au déplacement provient de la force musculaire)
- En alpin, c'est la pesanteur qui est première (le skieur tire parti de l'énergie potentielle induite par la pente).

Qu'il pratique l'un ou l'autre, **le skieur, quel que soit son niveau est confronté à trois problèmes essentiels :**

- **GLISSER (se propulser en descente, sur le plat, en montée, sauter)**
- **PILOTER ses skis en sécurité pour soi et pour autrui (tourner, freiner, s'arrêter).**
- **GERER SON EFFORT (se déplacer vite, longtemps, à allure régulière...)**

Dans l'action, ces trois composantes sont toujours présentes et en interaction permanente. Elles nécessitent **une reconstruction de l'équilibre en déplacement.**

Déterminer les objectifs et les compétences

La spécificité de ces activités privilégie des apprentissages dans trois domaines :

- **Le développement d'une motricité adaptative**, car le pratiquant doit en permanence ajuster ses conduites motrices aux variations et incertitudes du milieu.
- **L'éducation à l'environnement**, car le skieur doit connaître, comprendre, respecter le milieu physique, matériel et humain dans lequel il évolue.
- **L'éducation à la sécurité, à la santé et à la vie de groupe**, car il s'agit d'apprendre à maîtriser des risques, s'adapter aux conditions climatiques et agir en tenant compte des autres.

La pratique du ski (alpin et fond) contribue à l'acquisition de la compétence « Adapter ses déplacements à différents types d'environnements » et de savoirs spécifiques :

<p>Savoir-faire (<i>savoir réaliser</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler son équilibre latéral et antéro-postérieur - Coordonner l'action des jambes et des bras pour se propulser - Exercer des appuis pour tourner ou s'arrêter - Transférer le poids du corps d'un ski sur l'autre pour se diriger et se propulser
<p>Savoirs (<i>s'informer, connaître</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluer sa vitesse, celle des autres usagers, apprécier leurs trajectoires - Connaître le code du skieur - Identifier les changements de neige - Repérer les variations du terrain (pente, bosse, dévers...) - Connaître le plan des pistes et interpréter les informations (longueur de la remontée, altitudes, difficulté de la piste...)
<p>Savoir-être (<i>savoir décider, oser</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter de s'engager dans la pente (descente ou montée) - Accepter le déséquilibre, la chute - Oser prendre de la vitesse - Respecter les règles de circulation sur les pistes et les autres usagers

La nature des situations proposées aux élèves et surtout la façon dont l'enseignant les met en place, en privilégiant par exemple l'engagement dans l'action ou la recherche d'indices de plus en plus variés, vont également contribuer à l'acquisition des compétences transversales ou générales (s'engager dans l'action, faire un projet d'action, mesurer et apprécier les effets de l'activité, appliquer les règles de vie collective).

La pratique du ski constitue également un champ d'expérimentation original pour :

- Développer les compétences langagières (nommer le matériel, énoncer les règles de sécurité du skieur, lire le plan des pistes, rédiger un compte-rendu de sortie...)
- Renforcer l'acquisition des notions et des concepts issus d'autres champs disciplinaires (situer les différents moments d'une sortie, réaliser une maquette d'un site, calculer le kilométrage des pistes, la distance parcourue, mesurer la température de l'air).

Enseigner et faire apprendre

L'enseignant, après avoir identifié les besoins d'apprentissage des élèves, détermine un contenu propre à l'activité (glisser, piloter, gérer) :

- identifie une situation de transformation (apprentissage)
- recherche un terrain adapté
- établit les modalités de travail (formes de groupement, parcours, nombre de passages...)
- fixe les indicateurs de réussite.

Le choix et l'alternance des situations motivantes doivent permettre de faire évoluer les conduites motrices des élèves que l'on peut, à partir des observations du terrain, caractériser en « **ACCEPTER, MAITRISER et OPTIMISER la glisse** ».

Pour cela, l'élève développe simultanément trois catégories d'opérations :

- Une activité mentale de représentation : ce qu'il cherche à faire
- Une activité perceptive de recherche et de traitement de l'information : ce qu'il organise
- Une activité de régulation motrice : ce qu'il fait (son équilibration, son attitude, sa coordination, ses actions).

Ces trois catégories d'opérations sont interdépendantes et fortement influencées par le **niveau émotionnel** lié à l'incertitude du milieu, à la difficulté de la tâche et aux relations avec les autres skieurs. Ce contexte socio-affectif détermine une charge émotionnelle plus ou moins importante selon le niveau et l'expérience des élèves qui peut avoir des conséquences sur leur motivation. Les interventions de l'enseignant doivent intégrer ces spécificités :

- En l'aidant à clarifier le but de la tâche (que cherches-tu à faire ?), à préciser ses intentions (il faut descendre jusqu'au fanion sans tomber, glisser sur un ski, monter le plus vite possible...), il aide l'élève à formuler son projet d'action
- En l'interrogeant sur les informations qui semblent l'organiser (que dois-tu prendre en compte ?), en l'aidant à chercher des repères utiles ou en le guidant par des consignes (veille à la position de tes skis, à la distance entre deux fanions...), il facilite l'activité perceptive.
- En lui donnant des consignes relatives à l'organisation segmentaire (comment peux-tu t'organiser ?), en aménageant les contraintes, les variables des tâches (essaye de pousser sur tes bâtons, fléchis tes jambes...), il favorise l'activité de régulation motrice.

Article extrait de la revue EPS 1 n°120 de Novembre/Décembre 2004

Auteurs :

Jean-Michel GUILHERMET CPC EPS VOIRON

Patrick MIOCHE CPD EPS ISERE

Philippe SEVREZ CPC EPS FONTAINE-VERCORS

Jean-Pierre TEMPIER CPC EPS ECHIROLLES

A propos de cet article, les auteurs ont publié « SKIER ET APPRENDRE LA MONTAGNE » au SCEREN-CRDP de Grenoble.