

Ski de fond en milieu scolaire : guide de l'animateur

Version dated May 7, 2015

Table of Contents

Introduction	3
1. Résultats d'apprentissage attendus : l'équipement.....	4
2. Résultats d'apprentissage attendus : l'étiquette en piste	5
3. Résultats d'apprentissage attendus : tomber et se relever	5
4. Résultats d'apprentissage attendus : les techniques de base du ski	7
5. Résultats d'apprentissage attendus : la sensibilisation au milieu environnant.....	8
6. Résultats d'apprentissage attendus : le comportement en groupe.....	9
7. Saison 1 : programmes de séances hebdomadaires pour une période de cinq semaines	9
Saison 1 Programme de la séance no 1 : introduction au ski. Les mouvements de base : équilibre et glisse	9
Saison 1 Programme de la séance no 2 : techniques de ski. Le pas glissé et le virage	13
Saison 1 Programme de la séance no 3 : le pas alternatif. Sans bâtons.....	14
Saison 1 Programme de la séance no 4 : techniques de montée et descente et virages. Initiation aux bâtons	16
Saison 1 Programme de la séance no 5 : activité amusante pour terminer la saison 1	18
8. Saison 2 : programmes de séances hebdomadaires pour une période de cinq semaines	20
Saison 2 Programme de la séance no 1 : révision des techniques. Ski classique : sans	20
Saison 2 Plan de séance no 2 : techniques de montée et descente. Le ciseau, le pas latéral et le virage chasse-neige	21
Saison 2 Plan de séance no 3 : techniques de montée et descente. Chasse-neige et position regroupée	24
Saison 2 Plan de séance no 4 : les virages. Chasse-neige, pas tournant, conversion et virage en étoile	25
Saison 2 Plan de séance no 5 : dernière séance. Jeux, terrain de jeu sur neige et ski en forêt	27
9. Contenu de séances pour un programme de trois jours consécutifs au cours d'une même saison	28
Séance 1: introduction au ski de fond : les mouvements de base skis	28
Séance 2 : techniques de ski (suite), introduction des techniques de montée et descente et exercices d'équilibre.	30
Séance 3: montée et descente (suite) et initiation aux bâtons.....	31
Variante pour les plus vieux : deuxième et troisième séance	32
10. Glossaire:	33

Introduction

Le programme de ski de fond en milieu scolaire est une initiative de Nordiq Canada soutenue par AltaGas. Ce projet a pour objectif de permettre aux écoliers de pratiquer le ski de fond directement à l'école dans l'ensemble du Canada. La mise en œuvre du programme permettra aux enseignants et à leurs élèves de créer des liens avec la communauté du ski, notamment avec les clubs locaux de ski, avec Nordiq Canada et AltaGas, avec les entraîneurs, les fournisseurs d'équipement et les bénévoles qui soutiennent ce projet et contribuent à sa réussite.

La principale orientation du programme est d'initier les enfants au ski de fond, un sport que l'on peut pratiquer toute sa vie. On peut apprécier le ski de fond à différents niveaux techniques; c'est aussi un sport qui sollicite les principaux groupes musculaires et demande de l'équilibre, de l'endurance et de la force. La pratique du ski de fond est excellente pour l'estime de soi et la confiance et est bénéfique pour la santé et le bien-être des pratiquants. On peut pratiquer le ski de fond aussi bien seul qu'en groupe.

Les principaux objectifs du programme de ski en milieu scolaire sont les suivants :

1. **Inciter** les écoles à intégrer l'apprentissage du ski de fond à leur programme d'éducation physique, dans le but d'initier un grand nombre d'enfants à la pratique du ski.
2. **Créer des liens** entre le milieu scolaire et les clubs de ski locaux afin d'établir une continuité entre l'initiation au ski (école) et le perfectionnement des techniques (clubs).
3. **Faire participer** l'ensemble des enfants au programme. Les jeunes ayant des déficiences physiques ou intellectuelles peuvent aussi profiter du ski grâce à de l'équipement adapté et à un encadrement adéquat.
4. **Promouvoir** le concept de vie active et stimuler l'intérêt envers le ski de fond, un sport qui se pratique à tout âge.
5. **Mettre l'accent** sur le plaisir. C'est l'aspect que les enfants retiendront : il est agréable d'apprendre un nouveau sport, particulièrement avec des camarades d'école et des amis.
6. Transmettre des **habiletés techniques** aux enfants en mettant à leur disposition **l'équipement et l'encadrement** nécessaires pour apprendre et s'adonner à la pratique du ski.
7. Le présent guide présente les **directives** pour mettre en œuvre un programme d'enseignement standardisé ; le guide contient aussi de nombreuses ressources dont les plans de séance et les résultats d'apprentissage attendus.

Certains jeunes qui participeront à ce programme scolaire n'auront jamais monté sur des skis avant cette occasion. Pour préparer les enfants à leur première séance sur neige, vous devrez donc les initier à l'équipement, aux principes de l'habillement multicouche et leur donner quelques conseils pour s'alimenter et s'hydrater.

Le guide de l'animateur est un outil comprenant des plans de séance pour faciliter la mise en œuvre du programme. La durée suggérée des séances varie de 60 à 90 minutes. Cette période comprend la distribution des skis. N'hésitez pas à modifier les plans de séance pour les adapter à votre contexte scolaire. Pour de plus amples renseignements sur le programme Jackrabbit, consulter le site de Nordiq Canada.

1. Résultats d'apprentissage attendus : l'équipement

Prise adéquate du bâton : les bâtons doivent être dotés d'une sangle ajustable pour que la poignée ne glisse pas hors de la main. La bonne façon de saisir la poignée est de passer la main dans la sangle du bas vers le haut et de refermer les doigts de façon à saisir la sangle et le bâton.

Conseil : la longueur d'un bâton classique devrait correspondre à la hauteur de l'aisselle lorsque le skieur est debout sur le plancher et le bâton de patin devrait arriver au menton. Si ses bâtons n'ont pas la bonne longueur, le skieur pourrait avoir de la difficulté à exécuter les mouvements techniques.

Chausser les skis et les enlever soi-même : les bottes et la fixation devraient être de la même marque et compatibles. Dans la plupart des cas, on utilise sensiblement la même méthode pour mettre la botte dans la fixation ou l'enlever. Pour la mettre, orienter le pied vers le bas en appliquant une pression des orteils à l'avant de la fixation. Pour l'enlever, appuyer sur le bouton ou tirer sur l'onglet à l'avant de la fixation.

Conseil : les orteils doivent remuer librement à l'intérieur de la botte. Autrement, les chaussettes sont trop épaisses ou les bottes sont trop serrées.

S'habiller pour ne pas avoir froid : Il est très important de s'habiller par couches, d'éviter le coton et de porter des vêtements qui protègent du froid. Par exemple, des mitaines au lieu des gants, des chaussettes, un chapeau chaud ou une tuque, et un protège cou qui peut recouvrir la figure.

Conseil : veiller à ce que tous les vêtements et particulièrement les bas et les mitaines soient particulièrement secs avant d'aller skier.

Boissons et collations : le ski de fond est un sport très aérobique. L'organisme est fortement sollicité. Il faut donc préserver son énergie grâce à une collation nutritive et boire de l'eau pour s'hydrater.

Conseil : un sac de taille pouvant contenir une bouteille d'eau est très utile en ski de fond. Vous pourrez ainsi transporter une collation, de l'eau et quelques farts lors d'une sortie plus longue. Un petit sac à dos fera également l'affaire.

Fartage : en ski de fond, il y a deux types de farts : le fart de glisse et le fart d'adhérence. Le fart d'adhérence est utilisé en ski classique et il est appliqué sur la partie centrale de la semelle, située sous le pied. La longueur de la zone d'adhérence (pochette de fartage) est déterminée en fonction du poids du skieur. Il y a plusieurs types de farts d'adhérence, chacun correspondant à un type de neige. On applique le fart en couches minces et on l'étend à l'aide d'un liège. Lorsque

la neige est glacée, on utilise du klister, un fart très visqueux : on l'applique en gouttes dans la zone d'adhérence et on l'étend en suite à l'aide d'une raclette.

Le fart de glisse est appliqué à l'aide d'un fer chaud sur les parties avant et arrière de la semelle ; l'excès est ensuite gratté et la couche finale est polie. Sur le ski de patin, le fart de glisse est appliqué sur la totalité de la semelle, de l'avant à l'arrière.

Conseil : il est recommandé d'enlever le fart après chaque sortie, à moins que vous ne pensiez skier à nouveau dans les mêmes conditions. Être très méticuleux avec le klister parce qu'il s'agit d'un fart très collant.

2. Résultats d'apprentissage attendus : l'étiquette en piste

Pour assurer votre sécurité et celle des autres skieurs, il faut respecter l'étiquette du ski de fond et suivre les règles suivantes.

Skier du côté droit de la piste : appliquer les mêmes règles que sur la route. Lorsqu'il y a une double trace, emprunter celle de droite. S'il n'y a aucun skieur arrivant dans la trace de gauche, vous pouvez l'utiliser, mais tenez-vous prêt à en sortir rapidement si d'autres skieurs arrivent.

Laisser passer les skieurs plus rapides en se rangeant vers la droite : pour que chacun puisse apprécier son expérience, il est de mise de laisser passer les skieurs plus rapides. La façon sécuritaire de le faire est de se ranger à l'extérieur de la trace et d'attendre que les skieurs plus rapides soient passés. Lorsque la trace est double et qu'il n'y a personne dans la trace de gauche, le skieur plus rapide empruntera celle-ci pour dépasser, mais cette manœuvre doit être exécutée rapidement.

En cas de chute sur la piste : si vous tombez dans la trace, relevez-vous et sortez des traces le plus rapidement possible pour laisser le passage aux autres. Ceci est particulièrement vrai si vous êtes dans la trace de gauche ou dans une descente. Rangez-vous sur le côté de la trace et recommencez à skier lorsque vous êtes prêt.

Rapporter tous ses déchets : en ski de fond, vous appréciez la nature et vous avez la responsabilité de la laisser intacte. Merci de ne laisser aucun déchet ou détrit.

Skier en contrôle : l'une des plus importantes mesures de sécurité à appliquer est probablement de skier en contrôle en tout temps. De cette façon, vous assurez votre sécurité et celle des autres. Il est important de savoir contrôler sa vitesse ou de savoir tomber si vous perdez le contrôle de la vitesse et que vous devez arrêter.

3. Résultats d'apprentissage attendus : tomber et se relever

La bonne posture à ski : il importe de bien comprendre ce qu'est une bonne posture parce qu'elle favorise la stabilité et le contrôle. Cette bonne posture consiste généralement à fléchir

légèrement les genoux et les chevilles et à incliner un peu le tronc vers l'avant. Les bras sont détendus, sur le côté et les coudes sont légèrement pliés. Les skis sont en position parallèle.

Tomber et se relever : cet exercice est exécuté sur un terrain plat. On peut éventuellement commencer sans les bâtons et utiliser ceux-ci au cours des exercices ultérieurs. En simulant le geste de s'asseoir, le skieur se laisse tomber sur le côté et vers l'arrière. On rapproche ensuite les skis en position parallèle, les talons près des fesses. On se place en position agenouillée, en s'appuyant sur les genoux et les mains. On se redresse en appuyant les mains sur un genou et on se relève complètement.

Les mouvements d'équilibre de base : on devrait d'abord exécuter ces mouvements sur un terrain plat jusqu'à ce que les skieurs soient à l'aise. Par après, on pourra réaliser ces exercices sur des terrains plus variés. Les skieurs portent les deux skis et il est préférable d'utiliser les bâtons.

- Transfert du poids de l'avant à l'arrière et vice-versa
 - a) Se pencher vers l'avant et soulever les talons (du skieur) en s'appuyant sur les bâtons puis alterner en se penchant vers l'arrière pour soulever les spatules.
- Transfert du poids au plan latéral
 - a) En utilisant les bâtons pour maintenir l'équilibre, se balancer d'un côté à l'autre. Placer presque tout votre poids sur un seul ski, puis le déplacer vers l'autre ski. Exécuter ce mouvement sans soulever les skis.
- Écarter les deux skis
 - a) Debout en position de base, écarter les talons du ski et rapprocher les spatules de façon à former une pointe de tarte. Replacer les skis en position parallèle, puis inverser le mouvement en écartant les spatules et en rapprochant les talons. Dites ce qui vous semble le plus confortable.
- Prise de carre intérieure et extérieure
 - a) Debout en position de base, répartir également le poids sur chaque ski. En inclinant les genoux d'un côté, appuyez les skis sur les carres et répétez le même mouvement de l'autre côté. Puis rapprochez les genoux l'un contre l'autre et appuyez les skis sur les carres intérieures ; écartez les genoux pour vous appuyer sur les carres extérieures.
- Équilibre sur un ski et sur l'autre
 - a) En position de base, soulevez un ski puis replacez-le au sol et répétez avec l'autre jambe. Faites cet exercice avec et sans les bâtons.

4. Résultats d'apprentissage attendus : les techniques de base du ski

Le pas alternatif : il est plus facile d'exécuter cette technique sur le plat. Le skieur avance en glissant dans la trace. Il « marche » sur l'avant du pied, avec une légère flexion de la cheville et du genou. Il y a une brève glisse du ski avant, à la fin de la poussée. L'avancé du pied ressemble au mouvement du jogging suivi d'une glisse. Au moment où le poids du skieur est sur le ski de glisse, le ski de poussée est momentanément soulevé du sol à la fin de la poussée. Les bras balancent avec aisance, et le bras est avancé du côté opposé à la jambe de poussée.

La glisse sans bâtons : il est plus facile d'exécuter cette technique dans une pente douce. La manœuvre débute en haut de la pente en position de base. Les mains sont devant le corps. Les skis sont parallèles. Le skieur est en mesure de descendre en conservant la position de base.

Le planté de bâton efficace : un bon planté de bâton aide à conserver son équilibre et une bonne posture. Au moment du planté, le bras devrait former un angle de 45 degrés et le bas du bâton est incliné à la hauteur du pied, du côté du planté. Soulever le bâton et le ramener vers l'avant. Répéter le mouvement, encore, encore et encore...

Le virage dans les deux directions

L'étoile : il est préférable d'exécuter cette technique sur le plat.

- Le skieur est debout en position de base, les skis parallèles.
- Placer le poids sur le ski gauche.
- Soulever le genou droit et écarter la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur en conservant les talons rapprochés. L'ouverture des skis ressemble à une pointe de tarte.
- Ramener le ski gauche en parallèle au ski droit.
- Répéter le mouvement jusqu'à compléter le cercle. Recommencer dans l'autre direction.

Le pas tournant : il est préférable d'exécuter cette technique dans une pente douce.

- Le skieur est debout, le poids réparti également sur chaque ski.
- Il descend la pente, les bras devant lui légèrement fléchis au niveau du coude.
- Il regarde en avant et pointe la poignée des bâtons dans la direction souhaitée du virage.
- À l'approche du virage, il soulève le ski intérieur (côté du virage) en plaçant tout son poids sur l'autre ski et pose le ski libre vers le virage en ramenant l'autre ski en parallèle. Il répète rapidement de mouvement jusqu'à ce que le virage soit complété.

Le virage chasse-neige : il est préférable d'exécuter cette technique dans une pente douce.

- Le skieur est debout, le poids réparti également sur chaque ski.
- En descendant, il place plus de poids sur le ski le plus rapproché de l'intérieur du virage. Le haut du corps est détendu et les épaules sont légèrement orientées dans le sens du virage.

La montée:

Le ciseau : il est préférable d'exécuter cette technique dans une pente douce dont la surface est damée sans être trop dure ou glacée.

- Le skieur monte une pente douce, en alternant bras et jambes.
- Les spatules sont largement écartées, en forme de « V ».
- Les bras balancent avec aisance sur le côté.
- Le corps est légèrement incliné vers la pente.
- Les carres intérieures mordent dans la neige pour améliorer la traction.

Le pas latéral : il est préférable d'exécuter cette technique dans une pente douce. On peut utiliser les bâtons pour l'équilibre.

- Le skieur est debout sur le plat, en bas d'une pente douce, les skis perpendiculaires à la ligne de pente.
- Les bras et les mains sont vers l'avant et légèrement sur le côté pour maintenir l'équilibre.
- Le skieur place tout son poids sur le ski aval, puis soulève l'autre et le dépose à 10 ou 20 cm en amont du premier.
- Il ramène le ski aval en parallèle au ski supérieur.
- Répéter le mouvement jusqu'au sommet.

Les manœuvres de descente:

L'arrêt chasse-neige : lorsque le skieur maîtrise la stabilité en position de base dans une descente légère, il peut passer au freinage chasse-neige dans le même type de pente.

- Former un V avec les skis, en écartant les talons et en rapprochant les spatules.
- Contrôler la vitesse en ajustant l'ouverture du V et l'angle de la prise de carres.
- La pression sur chaque ski (frein) est relativement égale et il y a peu de mouvement de virage.
- Le haut du corps demeure en position de base.

5. Résultats d'apprentissage attendus : la sensibilisation au milieu environnant

Tout en profitant de votre sortie de ski de fond dans la forêt, prenez le temps de regarder autour de vous. De nombreuses créatures, petites et grandes, habitent cet endroit et comptent sur vous pour préserver l'aspect naturel des pistes et des lieux environnants. Prenez le temps de parfaire vos connaissances sur la forêt et la faune qui y habite.

6. Résultats d'apprentissage attendus : le comportement en groupe

Il est plaisant de skier avec ses amis, des camarades de classe, des professeurs, des entraîneurs ou des ani-mateurs bénévoles. C'est l'occasion d'apprendre à se connaître autrement que si vous étiez dans une salle de classe. Prenez le temps d'encourager tout le monde et de partager votre expérience. Aidez le groupe à gérer l'équipement avant et après la sortie. Il est plaisant d'être actif en plein air : soyez en fiers !

7. Saison 1 : programmes de séances hebdomadaires pour une période de cinq semaines

Séances de ski : quelques rappels à l'intention des entraîneurs et des animateurs bénévoles

- Mettre l'accent sur le plaisir. C'est l'aspect que les enfants retiendront : il est agréable d'apprendre un nouveau sport, particulièrement avec des camarades d'école et des amis
- Veiller à ce que tous les enfants participent sans qu'aucun ne soit laissé de côté ou n'y trouve son compte. Inclure également les enfants ayant une déficience physique ou intellectuelle. Prendre le temps de consulter les adaptations suggérées dans chaque plan de séance hebdomadaire pour que cette dernière soit plus facile et agréable pour chacun.
- Développer l'esprit de découverte au sein de votre groupe. Les laisser s'amuser avec l'équipement de ski. S'il y a un terrain de jeu sur neige à proximité, leur donner le temps d'expérimenter de nouvelles activités. Vous trouverez à cette adresse une vidéo amusante sur le terrain de jeu de ski: http://www.youtube.com/watch?v=0EDew_65Lgw

Saison 1 Programme de la séance no 1 : introduction au ski. Les mouvements de base : équilibre et glisse

Cette séance est la première où les enfants mettront leurs skis pour aller à l'extérieur. Pour cette leçon, il est préférable d'utiliser un terrain très légèrement vallonné ou plat. Il peut être nécessaire de faire un sous-groupe de débutants et un autre d'avancés. Si possible, tous les accompagnateurs devraient être à ski : les enseignants, les entraîneurs, les parents, les assistants de même que les enfants. L'objectif est d'apprendre et de jouer ensemble.

Semaine 1 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Organisation : taille des bottes, etc.		Gymnase	15 min	

<p>1. Gestion des skis (pas de bâtons)</p> <p>2. Division en deux groupes de niveau différent (ont skié auparavant/jamais skié)</p>	<p>Professeur / assistant : faire la liste des groupes de chaque classe</p>	<p>À l'extérieur de l'école</p>	<p>10 – 15 min</p>	
<p>Les bases su ski</p> <p>1. mettre et enlever les skis</p> <p>2. Tomber et se relever</p> <p>3. Échauffement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher au ciel (soulever les talons) • Bouger les skis, bouger les bras • Fentes et sauts sur place • Sur la pointe des pieds : se balancer de l'avant à l'arrière 	<p>Cour d'école, parc ou champ, terrain plat</p>	<p>5 – 10 min</p>	<p>Assistance pour mettre et enlever les skis et se relever en cas de chute. Les skieurs assis peuvent avoir besoin d'aide pour passer de la chaise roulante à la luge. Un skieur assis débutant doit commencer sur un terrain plat.</p>
<p>Les mouvements de base à ski (sans bâtons)</p> <p>1. Étoile / pas latéral</p> <p>2. L'ABC du ski : agilité, équilibre et coordination</p>	<p>Choix de jeux ou d'activités</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Jean dit... » : incluant « tomber et se relever » • Jeu de poursuite avec chute : le professeur est le poursuivant et lorsque les enfants sont touchés, ils tombent et se relèvent. 	<p>Cour d'école, parc ou champ, terrain plat</p>	<p>15-20 min</p>	<p>Aider ou soutenir le skieur s'il n'a pas un bon équilibre. Le ralentir ou utiliser un ski ou un bâton pour débiter.</p> <p>Si le skieur a de la difficulté à reprendre sa position, le laisser en position stationnaire. En</p>

<p>3. Le pas couru</p>	<p>Jeux d'équilibre : sauts de puce, la position du héron (sur une jambe), la pointe de tarte avec la pointe à l'avant ou à l'arrière (partie de l'étoile)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feu rouge - feu vert : les enfants skient vers une extrémité du terrain ou vers l'autre lorsque l'entraîneur crie les couleurs. • « Géants – lutins – sorciers » : une variante du jeu « roche – papier – ciseau ». <p>Former deux groupes qui décident chacun du personnage qu'ils seront. Les aligner face à face en utilisant une corde comme limite, Prévoir 2 mètres entre les groupes.</p> <p>Géants : skient sur la pointe des pieds, les bras au-dessus de la tête, les doigts crochus en émettant des grognements.</p> <p>Sorciers : dos courbé, ils pointent une baguette magique vers le ciel en criant « abracadabra »</p>			<p>fonction de son niveau de mobilité, les faire accroupir le plus possible au lieu de tomber s'ils ont de la difficulté à se remettre en place ou les aider pendant la manœuvre de tomber et se relever.</p> <p>Inclure l'enfant dans un groupe. Un système de compagnonnage au sein des équipes serait un bon moyen d'aider cet enfant.</p>
------------------------	--	--	--	---

	<p>Lutins : se dandinent en bougeant les hanches, ont de grandes oreilles (mains recourbées) et émettent des hurlements et des cris aigus.</p> <p>Gagnants :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Le géant écrase le lutin → Le lutin déjoue le sorcier → Le sorcier fait disparaître le géant → Un personnage identique produit un match nul 			
Jeux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le serpent : chaque enfant tient une longue corde derrière un meneur qui skie en tournant et frétilant vers l'enfant. 2. Poursuite : il peut y avoir plusieurs poursuivants 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	15-20 min	1. Si l'enfant ne peut pas se tenir à la corde, utiliser une sangle de velcro ou faire des boucles dans la corde pour que l'enfant s'y agrippe plus facilement.
Conclusion	Retour à l'école : rangement des bottes au gymnase ou ailleurs		10-15 min	

Saison 1 Programme de la séance no 2 : techniques de ski. Le pas glissé et le virage

Semaine 2 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement	Faire une liste des tailles par groupe : coller le nom du skieur sur l'équipement à l'aide d'un papier collant	Gymnase	15 min	Préparer la luge ou adapter l'équipement de ski au besoin.
Échauffement Techniques de ski Échauffement : exercices d'agilité, d'équilibre et de coordination	<ul style="list-style-type: none"> Le pas militaire : soulever les genoux Soulever le talon du ski en étendant la jambe vers l'arrière. Sauts de puce : sauter et se réceptionner au sol avec les genoux fléchis. Bond sur une jambe et sur l'autre. 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	10-15 min	Aider le skieur en fonction de son niveau de mobilité. Lui expliquer la sensation des mouvements pour qu'il puisse expérimenter de son mieux malgré sa limitation de mouvements.
Pas couru (sans bâtons) Pas glissé (sans bâtons)	Choix de jeux et d'activités <ol style="list-style-type: none"> « Jean dit » Suggestion : trottinette et jeu de soccer avec un seul ski. Changer de jambe au milieu du jeu. 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	15-20 min	Le skieur assis peut pousser le ballon avec les mains au lieu des pieds.
Choix de jeux : en réaliser seulement un ou deux	<ol style="list-style-type: none"> La poursuite du serpent : le joueur touché par le poursuivant s'accroche à ce dernier. La file grandit à mesure que le jeu avance. Jeu de drapeau La chasse au loup : le groupe se tient d'un côté du terrain et le chasseur est au milieu. Il essaie de toucher les loups 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat / pistes tracées	20-30 min	Faire des modifications en fonction de la mobilité des skieurs. Certaines pentes peuvent être difficiles

	<p>qui passent. Un joueur touché devient un chasseur et se place au milieu</p> <p>4. Jeux de montées et descentes sur une petite pente si disponible.</p> <p>→ Faire courir les jeunes deux par deux ou en groupe.</p> <p>→ Former deux équipes et donner à chacune des sacs de pois de même couleur dans un sceau situé à une extrémité du terrain. Chaque équipe cherche à voler les sacs de l'autre pour les placer dans son propre sceau.</p>			<p>pour les skieurs assis. Dans une pente, penser au contrôle de la direction et de la vitesse en descente. Vérifier si le skieur assis a besoin d'un support à l'arrière de la luge pour l'empêcher de reculer en descente.</p>
Conclusion	Jouer dans le terrain de jeu sur neige		10-20 min	

Saison 1 Programme de la séance no 3 : le pas alternatif. Sans bâtons

Semaine 3: suggestion de programme:

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement		Gymnase	15 min	Préparer la luge ou adapter l'équipement de ski au besoin.
Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de poursuite (sans bâtons) • Former deux groupes et les placer côte à côte chacun dans une trace. Un enfant de chaque équipe court contre l'autre en skiant dans la trace, exercice sans bâtons. 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	10-15 min	Aider le skieur en fonction de son niveau de mobilité. Lui expliquer la sensation des mouvements. Exercices d'échauffement : double poussée, avancer et reculer, entrer dans les traces et en sortir.

<p>Pas alternatif</p>	<p>1. « La calèche et les chevaux » : former des paires de skieurs de même taille. L'un sera le cheval et l'autre la calèche. Le cheval fixe la corde autour de sa taille au moyen d'une boucle et tire la calèche vers l'avant. Cet exercice sert à enseigner la technique du ciseau. La calèche se tient simplement à la corde. Inverser les rôles. Cet exercice permet d'enseigner la position inclinée vers l'avant.</p> <p>2. En skiant, mettre l'accent sur la position inclinée et le rythme. Essayer des terrains variés ; en montée, insister sur la rapidité de la cadence et en descente, se concentrer sur la position groupée.</p>	<p>Cour d'école, parc ou champ, terrain plat :</p> <p>pistes tracées et anneau aménagé à l'avance</p> <p>Terrain vallonné</p>	<p>15-20 min</p> <p>20 min</p>	<p>Un élastique d'entraînement Thera-Band peut être un support plus flexible pour faciliter le mouvement.</p>
<p>Choix de jeux</p>	<p>1. Relai à obstacle : former deux groupes et préparer le parcours à l'avance. Sauter par-dessus une corde, sauter sur une seule jambe puis sur l'autre, passer sous des cerceaux, contourner des cônes ou des bâtons, lancer un sac de pois dans un sceau, etc.</p> <p>2. Policiers et voleurs : tous les skieurs enlèvent un ski et se déplacent sans bâton. L'instructeur est le policier et essaie de toucher aux voleurs.</p>	<p>Cour d'école, parc ou champ, terrain plat</p>	<p>20 min</p>	<p>S'il y a un skieur assis, au lieu de sauter par-dessus la corde, faire sortir les skieurs de la trace ou les faire contourner la corde. Le skieur assis peut s'exercer à tomber et se relever s'il en a la force.</p>
<p>Conclusion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ski libre au terrain de jeu sur neige 		<p>10 -20 min</p>	

Saison 1 Programme de la séance no 4 : techniques de montée et descente et virages. Initiation aux bâtons

Semaine 4 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement		Gymnase	15 min	Préparer la luge ou adapter l'équipement de ski au besoin.
Échauffement	Mouvement de pendule pour les jambes, sauts de puce, etc. avec les skis aux pieds.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	5-10 min	Aider le skieur en fonction de son niveau de mobilité. Lui expliquer la sensation des mouvements. Lui expliquer la sensation des mouvements.
Pas alternatif en piste tracée (échauffement)	<ul style="list-style-type: none"> Préférable dans une piste tracée mécaniquement ; une trace faite par les skieurs est aussi acceptable pour autant que la trace soit claire. S'exercer à bien utiliser le bâton. <p>S'exercer à soulever un ski dans la trace, puis l'autre. Placer dans la trace des sacs de pois ou des balles de tennis coupées en deux à intervalles réguliers.</p>	Chercher un terrain vallonné	15-20 min	Le skieur assis s'exerce à entrer dans la piste et à en sortir. Il peut aussi s'exercer à skier avec un ski dans la trace et l'autre à l'extérieur.
Introduire la conversion, le virage et l'arrêt chasse-neige	Il faut une pente sur le terrain. Enseigner la technique de conversion, du pas latéral et du ciseau.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	20-30 min	Si possible, trouver une pente que le skieur assis peut monter et descendre et qui offre assez d'espace pour la sécurité.
Choix de jeux et d'activités	1. Jeu : l'attrapé en descente (sans bâtons). Le skieur essaie de toucher à neige pendant qu'il glisse en descente. Si c'est trop facile, il lance une balle en			

	<p>l'air ou une mitaine et essaie de la rattraper; si c'est encore trop facile, un autre skieur ou l'entraîneur lui lance un objet à attraper pendant qu'il descend. <i>Cette tâche constitue une recherche d'équilibre pendant que le skieur se concentre pour attraper la balle.</i></p> <p>2. Portes lentes et rapides : dans une pente, utiliser les bâtons de ski pour former des portes de slalom en ligne droite. Faire passer les skieurs dans les portes en utilisant le chasse-neige pour se ralentir.</p> <p>3. Le jeu du serpent en chasse-neige : au sommet de la pente, le premier skieur adopte la position de chasse-neige ; les autres se placent derrière également en chasse-neige en mettant les mains sur les hanches du skieur précédent. Faire traverser la pente par le serpent ; faire des mouvements d'ondulation et skier sur quelques bosses.</p>			<p>Le skieur assis peut acquérir du contrôle en skiant dans les portes de slalom. L'inclinaison et le planté de bâton sont les deux clés du virage.</p> <p>Faire partir le skieur assis au premier rang, et les autres suivent derrière.</p>
<p>Skier dans la forêt si possible ou dans le terrain de jeu de ski</p>	<p>Les enfants peuvent aménager des sauts et des bosses ou simplement s'amuser en explorant le terrain à ski.</p>	<p>Espace boisé ou terrain de jeu sur neige</p>	<p>20-30 min</p>	<p>En fonction de son habileté, le skieur assis peut aussi skier sur les bosses et les sauts. En parler avec lui avant de décider.</p>

Saison 1 Programme de la séance no 5 : activité amusante pour terminer la saison 1

Semaine 5 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement			15 min	Préparer la luge ou adapter l'équipement de ski au besoin.
Activité amusante : la chasse au trésor!	Chasse au trésor : former des équipes et remettre à chacune une liste d'objets à découvrir. Faire partir les équipes vers différentes sections du terrain et assigner un parent pour accompagner et aider chaque équipe.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	40 min	Utiliser le système du compagnon pour former des paires et favoriser le sentiment d'intégration.
Terrain de jeu à ski ou parcours à obstacle	<ol style="list-style-type: none"> Dans le terrain de jeu de l'école, vérifier si certains équipements peuvent être utilisés en ski. Ou aménager des sauts et un parcours à obstacle à l'aide de cerceaux et de cônes. Ou organiser une partie de soccer. 	Terrain de jeu à ski ou cour d'école, parc ou champ, terrain plat	20-30 min	<ol style="list-style-type: none"> Utiliser des cerceaux plus grands pour permettre le passage aux skieurs qui manquent de mobilité. Augmenter l'espace entre les cônes ou les bâtons pour que les élèves qui manquent de mobilité puissent effectuer leur virage. Permettre au skieur assis de frapper le ballon avec ses mains. Un élément de sécurité dont il

				faut tenir compte : la hauteur du corps et de la tête du skieur par rapport aux autres élèves et au ballon. On peut utiliser un ballon plus mou ou plus léger.
Conclusion	Friandises pour tous les skieurs, récompenses amusantes pour le saut le plus spectaculaire, la chute la plus burlesque ou la meilleure technique.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	10 min	

Chasse au trésor : exemples d'objets à découvrir : (remettre un sac aux enfants pour transporter leurs trésors)

- Feuille (d'arbre)
- Neige
- Caillou
- Détritrus
- Branche ou morceau de bois
- Objet perdu
- Objet brisé
- Objet comestible
- Papier
- Objet aux couleurs de l'arc-en-ciel
- Le deuxième prénom du parent accompagnateur ou du professeur
- Un objet non comestible dans votre poche
- Construire une pyramide devant le parent accompagnateur (enlever les skis)
- Tous les membres du groupe font l'étoile et la conversion sans tomber devant le parent accompagnateur.
- Compléter la phrase : « Maintenant que j'ai appris à faire du ski de fond, je vais ». La fin de la phrase doit être positive et un point bonus est accordé pour une trouvaille amusante.

8. Saison 2 : programmes de séances hebdomadaires pour une période de cinq semaines

Saison 2 Programme de la séance no 1 : révision des techniques. Ski classique : sans bâtons

Cette séance est la première où les enfants mettront leurs skis pour aller à l'extérieur. Pour cette leçon, il est préférable d'utiliser un terrain très légèrement vallonné ou plat. Il peut être nécessaire de faire un sous-groupe de débutants et un autre d'avancés. Si possible, tous les accompagnateurs devraient être à ski : les enseignants, les entraîneurs, les parents, les assistants de même que les enfants. L'objectif est d'apprendre et de jouer ensemble.

Semaine 1 : suggestion de programme

Habilitété	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement : taille des bottes, etc.		Gymnase	10 min	
Jeu d'échauffement : sans bâtons	Le chasseur et les loups : un skieur (le chasseur) se place au milieu d'un espace de jeu carré ; les autres (les loups) sont à une extrémité et essaient de traverser le terrain sans être touchés. S'ils sont touchés, ils deviennent des chasseurs.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat area	10-15 min	Assistance pour mettre et enlever les skis et se relever en cas de chute. Les skieurs assis peuvent avoir besoin d'aide pour passer de la chaise roulante à la luge. Un skieur assis débutant doit commencer sur un terrain plat.
Pas alternatif : révision (mettre l'accent sur la position de base et l'inclinaison vers l'avant)	<ul style="list-style-type: none"> Skier en faisant alterner les jeunes dans le rôle du meneur ; donner des conseils lorsque les skieurs passent devant vous ou en skiant à côté d'eux ; une seule 	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat area	15-20 min	

	<p>remarque par enfant à chaque passage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si possible, prévoir une pente au cours de la sortie pour ajouter de la variété. 			
L'ABC du ski : agilité, équilibre et coordination	<ul style="list-style-type: none"> • Skier dans la trace en enlevant un ski. Faire la plus longue glisse possible sur un ski, en imitant le mouvement de la trottinette. Changer de ski. Sans bâtons : se servir des bras pour contrôler l'équilibre. 	Pistes tracées par les skieurs, mais préférable à la machine	15-20 min	Préparer la luge ou adapter l'équipement de ski au besoin.
Jeu	Partie de soccer à un ski avec gardien de but et deux équipes. Changer les positions des jeunes régulièrement. Sans bâtons. Vous pouvez utiliser des dossards pour identifier les équipes.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat area	20 min	
Conclusion	Retour à l'école : rangement des bottes au gymnase ou ailleurs		5-10 min	

Saison 2 Plan de séance no 2 : techniques de montée et descente. Le ciseau, le pas latéral et le virage chasse-neige

Semaine 2 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement	Faire une liste des tailles par groupe : coller le nom du skieur sur l'équipement à l'aide d'un papier collant.	Gymnase	10 min	
Jeu d'échauffement (sans bâtons)	Aménager des portes de slalom dans la pente et former deux équipes : une en	Terrain vallonné, pente	15-20 min	Assistance au besoin.

	<p>bas et l'autre en haut de la pente.</p> <p>Chaque équipe a un sceau contenant un nombre égal de sacs de pois de la même couleur. Leur mission consiste à mettre leurs sacs dans le sceau de l'autre équipe.</p> <p>À mi-temps du jeu, changer la position des équipes pour que chacune puisse expérimenter la différence entre la position du haut et celle du bas.</p>			
<p>L'entraîneur explique le concept de « ligne de pente » et fait la démonstration de la montée en ciseau et en pas latéral dans une pente raide</p>	<p>Aligner les jeunes au bas de la pente et les faire monter à l'aide de la technique du pas de ciseau et du pas latéral.</p> <p>Faires quelques montées jusqu'à ce que les jeunes démontrent de l'équilibre et de bonnes capacités. NOTE : démontrer l'utilité du planté de bâton.</p>	<p>Pente plus raide</p>	<p>10-15 min</p>	<p>Faire jouer les skieurs assis sur le plat parce que la pente est très difficile à monter pour eux.</p>

<p>Activité : chasse-neige en slalom</p>	<p>Installer des portes de slalom avec des cônes ou des bâtons dans une descente et varier la largeur des portes. Les skieurs devront les franchir avec les skis en parallèle ou en chasse-neige.</p> <p>Espacer les enfants à leur arrivée au bas de la pente. Les faire monter en pas de ciseau.</p>	<p>Pente plus raide</p>	<p>15-20 min</p>	
<p>Jeu : basketball en montée</p>	<p>Former deux équipes dans une section distincte de la même pente.</p> <p>Chaque équipe a des joueurs à des endroits différents de la pente, mais pas de gardien de but.</p> <p>Les membres de chaque équipe se passent entre eux un ballon ou un sac de pois en s’approchant de leur coéquipier jusqu’à ce qu’une équipe lance le sac ou le ballon dans le sceau de l’autre.</p> <p>Changer de côté à la mi-temps pour que chaque équipe puisse expérimenter la difficulté de skier en montant.</p>	<p>Pente</p>	<p>20 min</p>	<p>Faire skier les jeunes dans le bas de la pente et utiliser un ballon mou plus facile à saisir.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Retour à l’école : rangement des bottes au gymnase ou ailleurs</p>		<p>5-10 min</p>	

Saison 2 Plan de séance no 3 : techniques de montée et descente. Chasse-neige et position regroupée

Semaine 3 : suggestion de programme:

Habilitété	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement	Faire une liste des tailles par groupe : coller le nom du skieur sur l'équipement à l'aide d'un papier collant.	Gymnase	10 min	
<p>Jeu d'échauffement (sans bâtons) Au début du jeu, rappeler ce qu'est le virage en étoile.</p> <p>Chaque skieur a une chaussette dans laquelle est insérée une balle de tennis. Fermer la chaussette à l'aide d'un nœud.</p>	<p>Le skieur rapporteur : former deux équipes et les disposer en ligne.</p> <p>Délimiter les zones de départ et d'arrivée aux deux extrémités du terrain.</p> <p>Aligner les skieurs de chaque équipe derrière la ligne de départ et le premier skieur de chaque équipe lance une chaussette le plus loin possible vers la ligne d'arrivée.</p> <p>Il skie jusqu'à sa chaussette et fait un virage en étoile avant de reprendre sa chaussette pour la lancer à nouveau vers la ligne d'arrivée. Chaque fois qu'il ramasse la chaussette, il doit faire un virage en étoile. Lorsqu'il a traversé la ligne, le skieur suivant commence à son tour. La partie se termine lorsque tous les joueurs d'une équipe ont traversé la ligne d'arrivée.</p>	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	20-25 min	Faire partir le skieur plus loin en avant des autres.
L'entraîneur explique la	S'entraîner à la position penchée vers la pente en utilisant la technique du pas de ciseau ou du pas parallèle	Pente	15 min	Utiliser une pente douce et fournir de l'aide.

position à adopter dans les pentes.	et redescendre en chasse-neige. Démontrer l'amélioration de la stabilité lorsque le corps est penché vers la pente en montée et la différence d'équilibre en descente. Mettre l'accent sur la stabilité en descente avec la position de base et les bras devant.			
Position groupée en descente	Descendre la pente depuis le haut pour voir jusqu'où les jeunes peuvent se rendre sans utiliser les bâtons. Ils ont le droit de donner une seule poussée de bâtons en haut de la pente pour amorcer la descente. Faire une compétition amicale et compter le nombre de descentes que les jeunes peuvent faire.	Pente	15-20 min	
Conclusion	Temps libre au terrain de jeu sur neige.		20 min	

Saison 2 Plan de séance no 4 : les virages. Chasse-neige, pas tournant, conversion et virage en étoile

Semaine 4 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement	Faire une liste des tailles par groupe : coller le nom du skieur sur l'équipement à l'aide d'un papier collant.	Gymnase	10 min	
Jeu d'échauffement : équilibre et agilité (sans bâtons)	Les skieurs se placent en cercle de façon à ne pas se toucher les bras tendus. L'entraîneur donne les consignes : « glisse, saut, bond	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	10 min	

	ou avant, arrière, gauche, droit ». Le skieur qui tombe ou ne suit pas les directives est éliminé.			
Démonstration de la conversion	<p>Former deux équipes :</p> <p>Placer les skieurs de chaque équipe l'un derrière l'autre. Les deux premiers courent ensemble jusqu'à l'autre extrémité du terrain où ils font un arrêt chasse-neige ou un dérapage. Ils exécutent une conversion et reviennent passer le relai au deuxième skieur de leur équipe. La partie est terminée lorsque tous les skieurs d'une équipe ont complété le parcours.</p>	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	15-20 min	Faire partir le skieur plus loin en avant des autres.
Démonstration du pas tournant	Skier jusqu'à la pente ; avant la descente, expliquer la position des bras et du corps. Il est important de regarder vers l'avant. Faire exécuter le pas tournant un par un. Une fois rendu en bas, ils remontent pour faire un autre essai.	Pente avec virage	20 min	Faire l'activité à l'aide d'un assistant.
Activité amusante	Amener les skieurs dans un boisé ou un site naturel pour skier hors-piste. Les laisser faire des sauts et explorer les environs.	Boisé ou terrain de jeu de ski	25 min	
Conclusion	Retour à ski vers l'école.		10 min	

Saison 2 Plan de séance no 5 : dernière séance. Jeux, terrain de jeu sur neige et ski en forêt

Semaine 5 : suggestion de programme

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Gestion de l'équipement	Faire une liste des tailles par groupe : coller le nom du skieur sur l'équipement à l'aide d'un papier collant.	Gymnase	10 min	
Suggestions de jeux : Handball (sans bâtons) utiliser un gros ballon mou plus facile à tenir Soccer à un ski (sans bâtons)	Former deux équipes ; utiliser des dossards de couleur différente si possible. Chaque équipe a un gardien et on fait la rotation des positions durant le jeu.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat	35-40 min	Utiliser un ballon mou plus facile à attraper.
Poursuite : si le terrain est grand, prévoir plusieurs poursuivants	Si possible, le terrain de jeu comporte une pente et une topographie variée.	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat/espace boisé	15 min	
S'amuser dans le terrain de jeu de ski	Laisser les enfants explorer le terrain ou s'adonner au jeu libre.	Terrain de jeu de l'école	30 min	
Conclusion	Friandises pour tous les skieurs, récompenses amusantes pour le saut le plus spectaculaire, la chute la plus burlesque ou la meilleure technique.	Espace dégagé ou à l'école	10 -15 min	

9. Contenu de séances pour un programme de trois jours consécutifs au cours d'une même saison

Note : les séances suivantes ont une durée d'une heure.

Séance 1: introduction au ski de fond : les mouvements de base skis

Habilitété	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Distribuer les bottes	Les professeurs peuvent avoir une liste des tailles	En classe ou à un lieu désigné *S'assurer d'avoir des bancs pour l'essayage	10-15 min	
Mettre les skis	S'aligner par ordre de grandeur près des skis. Expliquer comment mettre la fixation.	Près de la remorque, à proximité de la cour d'école, ou du terrain de pratique * Aligner les enfants en ordre de grandeur à l'intérieur.	5-10 min	
Les bases du ski de fond 1. Introduction 2. Tomber et se relever 3. Position de base (posture du gorille et de la girafe)	1. En cercle 2. Dead bug 3. Posture	Cour d'école, parc ou champ	5-10 min	Assistance pour mettre et enlever les skis et se relever en cas de chute. Les skieurs assis peuvent avoir besoin d'aide pour passer de la chaise roulante à la luge. Un skieur assis débutant doit commencer sur un terrain plat.
Mouvements de base	1. Botter et sauter	Cour d'école, parc ou champ	5-10 min	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Techniques Ninja 2. Étoile 3. Poser des questions : y a-t-il d'autres moyens de tourner? 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Déplacer la spatule d'abord 			
<p>Jeux de poursuite</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poursuite à cloche-pied 2. Le loup et l'original (variante du Chasseur et le loup) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poursuite gelée à cloche-pied. Pour libérer un skieur gelé, passer sous son bras. 2. Changer le poursuivant 	<p>Cour d'école, parc ou champ, avec cônes, petites dimensions</p>	<p>5-10 min</p>	
<p>Géants, sorciers, lutins</p>	<p>Former deux groupes qui décident chacun du personnage qu'ils seront. Les aligner face à face en utilisant une corde comme limite, Prévoir 2 mètre entre les groupes.</p> <p>Géants : skient sur la pointe des pieds, les bras au-dessus de la tête, les doigts crochus et émettant des grognements.</p> <p>Sorciers : dos courbé, ils pointent une baguette magique vers le ciel en criant « abracadabra »</p> <p>Lutins : se dandinent en bougeant les hanches, ont de grandes oreilles (mains recourbées) et émettent des</p>	<p>Cour d'école, parc ou champ, avec cônes</p>	<p>5-10 min</p>	

	<p>hurlements et des cris aigus.</p> <p>Gagnants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le géant écrase le lutin - Le lutin déjoue le sorcier - Le sorcier fait disparaître le géant - Un personnage identique produit un match nul 			
Promenade à ski	Autour de la cour d'école, parc, champ ou terrain plat	Cour d'école, parc ou champ	5 min	

Séance 2 : techniques de ski (suite), introduction des techniques de montée et descente et exercices d'équilibre.

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Skis et bottes	- processus plus rapide le deuxième jour	En classe et à l'extérieur	5-10 min	
Révision 1. Tomber et se relever 2. Techniques étoile, etc.	En cercle	Cour d'école, parc ou champ	5 min	
Mouvement 1. Position du corps	1. Une sortie au zoo 2. Grenouille, cheval, pingouin, gorille, girafe	Cour d'école, parc ou champ, en cercle	5 min	
Jeu de drapeau	1. Vérifier si tous connaissent les règles	Cour d'école, parc ou champ,	10-15 min	Faire partir le skieur devant

		cônes et dossards		les autres sur le terrain.
Pente 1. Pas de ciseau et pas latéral sur le plat 2. Réviser la position de base	1. Angle de la cheville 2. Aller vers la pente	Cour d'école, parc ou champ, pente	10 min	Exécuter avec de l'assistance.
Temps libre dans la pente 1. Encadrer les jeunes qui ont de la difficulté	1. Installer des cônes dans la pente pour guider les skieurs	Cour d'école, parc ou champ, pente	10 min	
Pente : variante 1. Autres moyens ?	1. Les enfants suggèrent des exercices pour explorer le déplacement à ski	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat, deux cônes indiquant où chaque file de place.	5 min	
Pente : variante 2. Glisse en voiture de course	2. Exercices qui développent l'équilibre et la glisse	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat, deux cônes indiquant où chaque file se place.	5-10 min	
Promenade à ski			5-15 min	

Séance 3: montée et descente (suite) et initiation aux bâtons

Habilité	Description	Lieu	Durée	Adaptation
Skis et bottes		En classe ou à l'extérieur	5-10 min	
Jeu 1. Poursuite gelée 2. Grand jeu	1. Jeu d'échauffement	Cour d'école, parc ou champ	10 min	

Pente 1. Temps libre 2. Chasse-neige	1. Exercices dans la pente	Cour d'école, parc ou champ	10-15 min	Une personne assiste le skieur.
Pente : variantes 1. Position haute et basse 2. Habiletés	2. Exercices qui développent l'équilibre et la glisse	Cour d'école, parc ou champ, terrain plat, deux cônes indiquant où chaque file se place.	10-15 min	
Poles 1. How to put them on 2. How to plant them	1. Instructor demo 2. Go for a ski	In field	10-15 mins	

Variante pour les plus vieux : deuxième et troisième séance

Habilité	Activité	Lieu	Durée
Développement de la force et de la technique 1. Pousser son partenaire 2. Traîneau à chien	1. En équipe de deux, pousser son partenaire autour du terrain.	Cour d'école, parc ou champ, cônes autour desquels les jeunes vont skier	5-10 min par activité

10. Glossaire:

Ligne de pente : le tracé que suivrait naturellement une balle entre deux points en descente ; ligne perpendiculaire aux courbes de niveau.

Montée en ciseau : technique de montée à ski consistant à écarter les spatules et à déplacer un ski à la fois à l'aide d'une prise de carre. Les skis sont dans la position d'un ciseau ouvert.

Piste tracée : traces parallèles aménagées au sol pour le ski classique à l'aide d'une motoneige ou d'un engin de traçage spécialisé.

Cambrure : la courbure médiane dans le plan longitudinal d'un ski. La longueur et la hauteur de cette courbure doivent être proportionnelles à la taille et au poids du skieur pour permettre une performance optimale.

Flex : le niveau de flexibilité ou de rigidité d'un ski.

Semelle du ski : le dessous du ski, la surface sur laquelle on applique le fart.

Panier (du bâton) : la protubérance en forme de coupe au bas du bâton de ski. Les bâtons récréatifs ont un panier plus large pour empêcher le ski de s'enfoncer profondément dans la poudreuse ; les bâtons de compétition ont un plus petit panier.

Poussée et glisse : ces deux éléments techniques constituent la base du pas de ski de fond, soit l'alternance de la poussée et de la glisse. La vitesse qui en résulte est produite par la poussée.