

Le ski nordique au Champ du Feu



Les textes réglementaires

Circulaire interministérielle n°2017-116 du 06/10/2017/MEN – relative à l'encadrement des activités physiques et sportives.

Circulaire ministérielle du 13/06/2023 relative à l'organisation des sorties et voyages scolaires dans les écoles.

Circulaire annuelle du DASEN

Rappel des consignes de sécurité et de préparation de la sortie ski



Les points à retenir :

- Une activité à taux d'encadrement renforcé.
- La préparation de la sortie.
- Le déroulement d'une journée au ski.
- Le projet pédagogique.
- Les recommandations de la DSDEN.
- L'aide à la prise de décision pour le maintien ou non de la sortie.



La nouvelle procédure d'agrément

- Formulaire EPS1 à compléter et à transmettre au CPC EPS.
- Document « Rôle et attributions des intervenants extérieurs ».
- Tableau annexé à émarger et à transmettre au CPC EPS → vérification de l'honorabilité.



AGREMENTS DES BENEVOLES

aide à l'enseignement du ski

Les personnes soussignées déclarent avoir pris connaissance des instructions figurant dans le document départemental « Rôle et attributions des intervenants extérieurs pour l'activité ski à l'école » et s'engagent à les respecter

conscription :

Lieu de pratique :

Année scolaire : 2017 2018

	NOM d'USAGE	NOM DE NAISSANCE	Prénoms	Date naissance	Ville de naissance	n° départ.	Pays de Naissance	Adresse	Ecoles	Emargement
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Page 1



Le Ski Nordique au CHAMP DU FEU

www.lechampdufeu.com



03.88.97.30.69
SAMU : 15



03.88.97.04.71



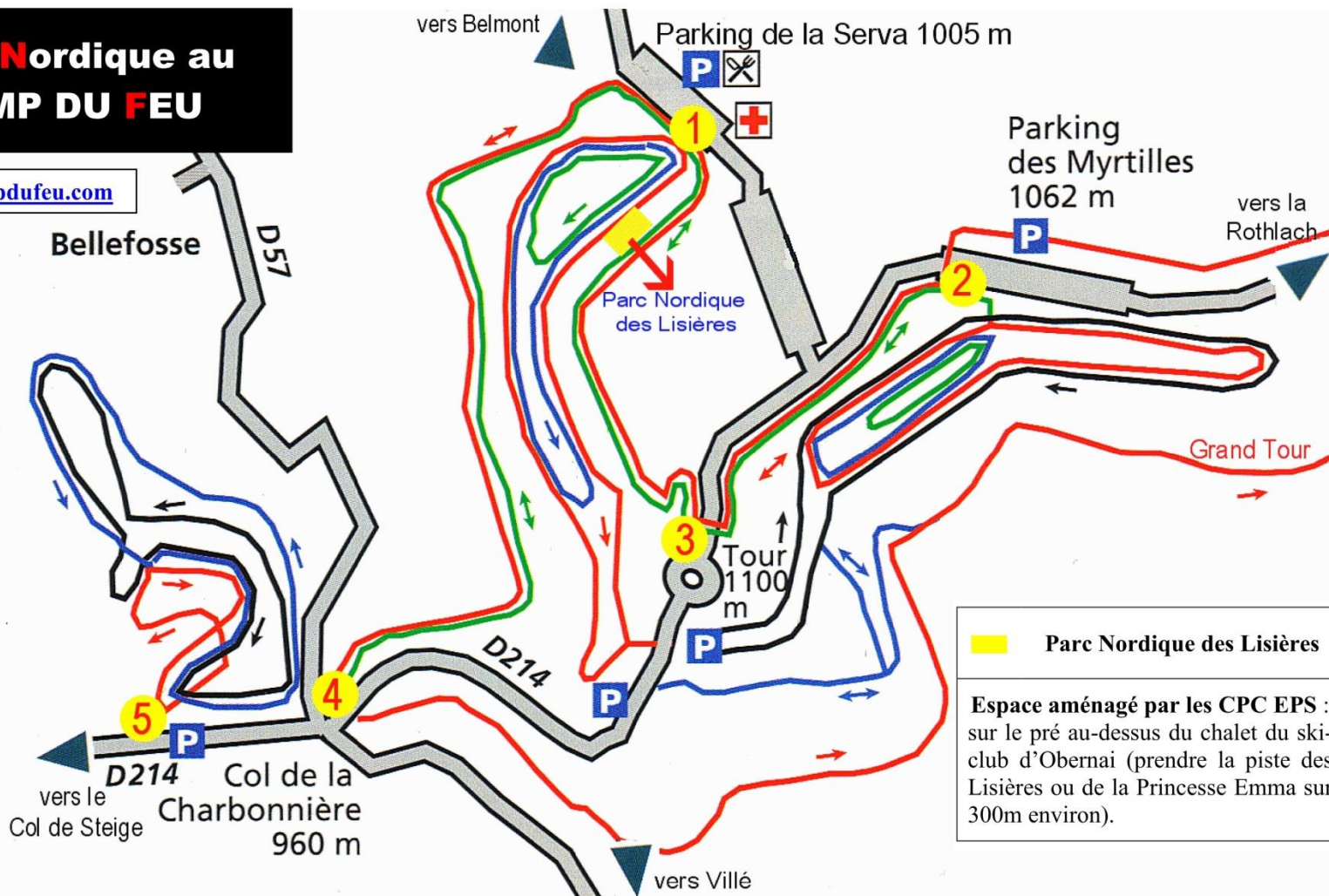
03.88.97.33.57



meteofrance.com



03.88.97.30.03



Parc Nordique des Lisières

Espace aménagé par les CPC EPS : sur le pré au-dessus du chalet du ski-club d'Obernai (prendre la piste des Lisières ou de la Princesse Emma sur 300m environ).

① La Serva	② Les Myrtilles	③ La Tour	④ La Charbonnière	⑤ Les Bottelets
→ Princesse Emma (2km) → Edelweiss (4,5km) → Hochfeld (6km) ↔ Hibou (4km aller) ↔ Lisières vers Tour (2,5km), vers Myrtilles (4km)	→ Myrtilles (1,5km) → Zündelkopf (2,5km) → Sources de l'Andlau (5km) ↔ Lisières vers Tour (1,5km), vers Serva (4km) → Compétition (7,5km)	↔ Lisières (vers Serva 2,5km) ↔ Lisières (vers Myrtilles 1,5km)	↔ Hibou (4km aller) → Grand Tour (24km)	→ Bottelets (5km) → Biathlon (2,5km) → Schirgoutte (5km)

PARC NORDIQUE DES LISIERES

TRACES
DIRECTES



PLAN
LISSE



PORTIQUES



SLALOM



BOSSES



SENS DE REMONTEE

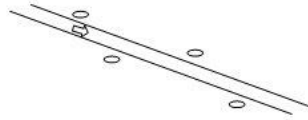
FAIBLE PENTE AVEC
ARRÊT NATUREL

PENTE PLUS RAIDE
AVEC ARRÊT NATUREL

ATELIER : TRACE DIRECTE (soucoupes)

CE QUE JE DOIS FAIRE :

- glisser jusqu'au bas de la pente
- en gardant mes deux skis dans les traces
- toucher chaque soucoupe avec la main, me relever immédiatement après



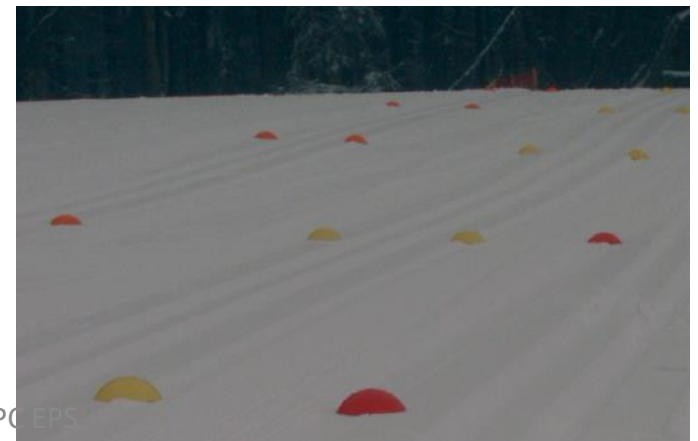
QUELQUES CONSEILS :

- je fléchis les jambes pour toucher la soucoupe
- je laisse 10 mètres entre celui qui me précède et moi
- si je tombe, je dégage rapidement par le côté

CPC-EPS / FFS



Réunion Ski nordique enseignant_CPC EPS



ATELIER : PORTIQUES

CE QUE JE DOIS FAIRE :

- descendre en m'accroupissant sous les portiques
- et en me redressant entre les portiques

QUELQUES CONSEILS :

- sous les portiques ma position est fléchie, mains posées sur les genoux
- je laisse 10 mètres entre celui qui me précède et moi
- si je tombe, je dégage rapidement par le côté



ATELIER : SLALOM

CE QUE JE DOIS FAIRE :

- skier le plus vite possible
- en effectuant un virage autour de toutes les portes

QUELQUES CONSEILS :

- je fléchis les genoux
- je passe en chasse-neige autour des portes
- je laisse 10 mètres entre celui qui me précède et moi
- si je tombe, je dégage rapidement par le côté





FICHE ELEVE

École :

Nom :

Prénom :

Classe :

L'élève choisit la situation d'évaluation en surlignant la case correspondante

		Niveau 1 Débutant	Niveau 2 Débrouillé	Niveau 3 Expert
S'ÉQUILIBRER	(équilibre gauche/ droite)	Sur terrain plat, passer d'une trace à l'autre : ✓ en se déplaçant ✓ sans s'arrêter	En glissant dans les traces (légère pente), lever alternativement un ski puis l'autre.	En glissant dans les traces (légère pente), <u>changer de</u> rail.
		REUSSI	REUSSI	REUSSI
	(équilibre avant/ arrière)	En glissant dans les traces (légère pente), se fléchir et se redresser.	En glissant dans les traces (légère pente), se fléchir sous 4 portiques et se redresser pour toucher 4 fanions.	En glissant dans une pente avec un replat, sauter la bosse : ✓ saut dynamique ✓ se recevoir sans chuter
		REUSSI	REUSSI	REUSSI
AVANCER / SE PROPULSER	Sur le plat	Glisser sur le plat en se propulsant à l'aide des bras seuls : ✓ 25 m aller puis retour	Glisser sur le plat en se propulsant à l'aide des bras et des jambes : ✓ 25 m aller puis retour ✓ sans s'arrêter	Après élan, se déplacer en foulées glissées alternatives régulières : ✓ avec poussée des bras
		REUSSI	REUSSI	REUSSI
	En descente	En glissant dans les traces (légère pente avec arrêt naturel), descendre.	En glissant (légère pente), ralentir et s'arrêter : ✓ $\frac{1}{2}$ chasse-neige ✓ chasse-neige ✓ pas tournant	En glissant (pente), <u>slalomer</u> : ✓ sans s'arrêter
		REUSSI	REUSSI	REUSSI
	En montée	Remonter une pente légère : ✓ sans glisser en arrière	Remonter une pente légère en pas canard : ✓ sans glisser en arrière	Remonter une pente en courant : ✓ skis parallèles ✓ sans glisser en arrière
		REUSSI	REUSSI	REUSSI

		Niveau 1 Débutant
S'ÉQUILIBRER	(équilibre gauche/ droite)	Sur terrain plat, passer d'une trace à l'autre : ✓ en se déplaçant ✓ sans s'arrêter
		REUSSI
	(équilibre avant/ arrière)	En glissant dans les traces (légère pente), se fléchir et se redresser.
		REUSSI



Quelques informations complémentaires

- Le matériel.
- L'animation pédagogique: en général 2^{ème} mercredi de janvier
- Les ressources pédagogiques (la vidéo notamment).
- Le site du CDF : www.lechampdufeu.com.
- La sécurité : le 15 plutôt que le 112 !





Le ski nordique au Champ du Feu

Réunion Ski nordique enseignant CFC EPS



ou...

Le ~~ski nordique au~~ Champ du Feu

Réunion/Ski nordique enseignant_CPC EPS