

Préparation de leçon

Nom: XY Prénom: XY

Thème: Introduction aux basics de ski de fond
Durée totale: 2 heures

Facteurs personnels	Nombre	Langue					Niveau de progression			Niveau d'apprentissage			Remarques
		A	F	I	E		Débutants	Avancés	Chevronnés	Acquérir et stabiliser	Appliquer et varier	Créer et compléter	
Adultes													
Adolescents													
Enfants		x	x				x			x			

Facteurs situationnels	Météo				Equipement						
	Soleil	Nuages	Précipitations	Température	Classique	Skating	Pointure	Bâtons	Habits	Lunettes	Boisson
Description	x			-8°C	x	x	35-42	115-140	Chauds	De soleil	Chaude

Objectifs principaux	Ambiance: Réflexions sur le DANS QUEL BUT	Eveiller le plaisir à skier dans la nature grâce à des exercices ludiques et des jeux.
	Technique/Condition: Réflexions sur le QUOI	Permettre aux enfants d'acquérir les basics de ski de fond de manière ludique et d'en stabiliser certaines parties.
	Méthodologie: Réflexions sur le COMMENT	Choisir les processus d'apprentissage adaptés au contenu et au groupe-cible, ainsi que les formes d'organisation et les variations adéquates.

Les 5 objectifs intermédiaires	Quoi? Exercice / Jeu / Variante	Comment? Processus d'apprentissage	Où? Formes d'organisation / Lieu	Avec quoi? Matériel	Combien de temps?
Mise en train Echauffement Echauffement général Accent sur le mouvement clé «élévation/abaissement» Accent sur la tenue du corps et le mouvement clé «bascule» Accent sur le mouvement clé «rotation/angulation»	Salutations et explications du programme de la leçon	Frontal	En cercle (grand) sur un terrain plat	Sans skis	1'
	Laver les éléphants «Aujourd'hui, nous allons au zoo pour y faire la toilette d'un éléphant!» 1. Chercher l'éléphant dans son box. 2. Chercher une bassine et la remplir d'eau. 3. Nettoyer le dos des oreilles, le ventre et le dos de l'éléphant. Variante 1: Qui sait où l'éléphant doit encore être lavé?	Processus ouvert	En cercle (grand) sur un terrain plat	Avec un ski	6'
	L'homme de bois Debout, solide comme un tronc. Basculer vers l'avant. Changement. Variante 1: Idem, par trois, en avant et en arrière. Bras croisés sur la poitrine. Variante 2: Idem, en groupe, dans toutes les directions.	Interaction		Changer le ski	3'
		Processus structuré: global	Groupes de deux	Sans skis	3'
			Groupes de trois		3'
			En cercle		3'
	Robots Le robot est mis en marche (tourner le bouton). Une petite tape sur la tête et il avance. Pour le faire tourner d'un quart de tour à droite, toucher l'épaule droite, idem à gauche. Variante 1: Idem, mais en tapant 2x sur l'épaule, il fait demi-tour. Variante 2: Le maître a deux robots qu'il doit guider sans en perdre le contrôle. Si un robot sort des limites, son maître effectue une boucle autour du terrain.	Processus structuré: global	Groupes de deux Terrain délimité par quatre piquets	Avec skis	3'
			Groupes de trois		3'
					5'

Les 5 objectifs intermédiaires	Quoi? Exercice / Jeu / Variante	Comment? Processus d'apprentissage	Où? Formes d'organisation / Lieu	Avec quoi? Matériel	Combien de temps?
Partie principale Acquérir les basics de ski de fond Acquérir la représentation cognitive du mouvement → Description détaillée des trois exercices (pdf)	Bandit unijambiste avec accent poussée 1. Positionner: Serrer le ressort (fléchir les articulations de la cheville et du genou). Lampe: la lumière est toujours dirigée vers l'avant et à même hauteur. 2. Agir skating: Pivoter de 90°. Basculer et tendre (le ressort se détend). Vérifier la lampe! 2. Agir classique: S'orienter vers l'avant, en direction de la nouvelle jambe de glisse. Basculer et tendre (le ressort se détend). Vérifier la lampe! 3. Stabiliser: Sur la cheville et le genou fléchis. Ski – pied – genou – nez forment une ligne (équilibre). Variante 1: De l'autre côté. Variante 2: Avec un partenaire qui contrôle que la lampe est dirigée correctement.	Pas partiel	Terrain plat Seul	Un ski (jambe de poussée)	5'
			Seul Par deux		5' 6' (3' chacun)
	Bandit unijambiste avec accent glisse Comme ci-dessus, mais avec accent porté sur la jambe de glisse. Variante 1: De l'autre côté. Variante 2: Avec observation mutuelle.	Pas partiel	Seul	Un ski (jambe de glisse)	5'
			Seul Par deux		5' 6' (3' chacun)
	Pas standard Comme ci-dessus, mais avec accent portée sur la poussée et la glisse sur deux skis. Variante 1: De l'autre côté. Variante 2: Avec observation mutuelle.	Pas partiel	Seul	Deux skis	5'
			Seul Par deux		5' 6' (3' chacun)

Les 5 objectifs intermédiaires	Quoi? Exercice / Jeu / Variante	Comment? Processus d'apprentissage	Où? Formes d'organisation / Lieu	Avec quoi? Matériel	Combien de temps?
Retour au calme Stabiliser les acquis	Concours de glisse Qui réussit à glisser le plus loin possible sur un ski? Variante 1: De l'autre côté. Variante 2: Avec trois pas d'élan. Variante 3: Avec cinq pas d'élan.	Processus ouvert	Terrain plat Seul Seul Seul Par deux	Deux skis	3' 3' 3' 3'