

# SAVOIR GLISSER

Savoir glisser, c'est se déplacer d'un point A à un point B avec des variations de terrains, se repérer dans un environnement plus ou moins connu, appréhender les accélérations, gérer sa vitesse et conserver l'équilibre sont des compétences inhérentes à ce savoir.

Certaines activités de glisse nécessitent une propulsion de la part du pratiquant (ski de fond, roller), alors que d'autres utilisent la gravitation pour dévaler des pentes. Le « savoir glisser » ne s'acquiert pas seulement en pratiquant des activités hivernales, contrairement à ce que l'on pourrait penser.

## SAVOIR GLISSER EN MILIEU ENNEIGÉ

En milieu naturel enneigé, il existe de nombreuses activités et techniques de glisse. Les plus connues sont sans doute le ski alpin, le snowboard et le ski de fond. Néanmoins, d'autres activités sont aussi accessibles aux jeunes telles que le ski de randonnée, le ski alpinisme, le biathlon ou encore le saut à ski et le combiné nordique.

La pratique des sports de glisse hivernale peut être individuelle ou collective (jeux collaboratifs, jeux d'opposition, relais, etc.). Elle contribuera ainsi au développement de relations sociales chez les jeunes.

Les sports de glisse sont des activités ludiques, développant des qualités physiologiques (endurance), musculaires, techniques (gestion des déséquilibres, gestion des rotations, etc.), et permettant de travailler autour de la gestion des émotions et de la prise de risques (modérés).

Par la pratique des sports de nature dans les espaces enneigés, les jeunes découvrent des terrains naturels sensibles. Ils peuvent ainsi prendre conscience de la fragilité des lieux de pratique, apprendre à les respecter et contribuer à leur préservation par des comportements adaptés.



### Valeurs éducatives

Les sports de glisse favorisent :

- l'adaptation à des espaces inconnus, en apprenant à se connaître et à identifier les dangers potentiels ;
- le respect des autres pratiquants présents sur un même espace ;
- l'autonomie et la prise d'initiative ;
- la confiance en soi et l'estime de soi.



## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE SKI DE FOND

À condition de disposer d'un site de pratique accessible, l'activité ski de fond peut être proposée selon une multitude d'approches.

Il peut se pratiquer sur un terrain aménagé (plateau pédagogique), sur des pistes balisées, sur des modules spécifiques (nordic-cross) ou en hors-piste.

Deux techniques existent :

- la technique classique (système anti-recul sous les skis, deux traces parallèles guident les skis) ;
- la technique libre, appelée également pas de patineur ou « skating » (déplacement sur un plan lisse, avec des skis lisses).

Le ski de fond peut également être associé à une autre discipline sportive : le tir, avec utilisation de carabines laser, de carabines à plomb (tir à dix mètres) ou de carabines 22 Long Rifle (tir à cinquante mètres) ; la discipline est alors appelée biathlon. Organiser un atelier de développement technique permet de travailler dans un environnement restreint, proche du lieu de départ des pistes, en proposant une activité variée, ludique et riche d'enseignements techniques. Elle est un préalable intéressant à toute activité de déplacement et de découverte plus longue.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Le ski de fond fait partie des activités en environnement spécifique au regard du Code du sport. Usuellement, un encadrant pour douze pratiquants est préconisé. La zone de chaque atelier sera délimitée par le matériel adapté.

Le ski de fond se pratiquant en milieu naturel enneigé, il conviendra de vérifier que les élèves sont suffisamment équipés en fonction des conditions climatiques, c'est-à-dire protégés du soleil, du froid et de l'humidité (lunettes de soleil, crème solaire, bonnets, gants, vêtements imperméables, etc.).

#### Logistique

Du matériel pédagogique utilisé dans les écoles primaires et / ou écoles de sport sera utilisé : plots, cerceaux, cordes, cônes, ballons, foulards, rubalise, etc. L'utilisation des bâtons de ski comme matériel pédagogique est peu recommandée, en raison des risques d'accident.

### Comment débiter ?

#### Les lieux de pratique

Le ski de fond se pratique sur des domaines nordiques entretenus, balisés et sécurisés, la liste des domaines est accessible depuis le site web de Nordic France.

[www.nordicfrance.fr](http://www.nordicfrance.fr)

Ces domaines nordiques mettent en place des espaces dédiés aux différentes formes de pratiques. Pour commencer l'activité, il existe des plateaux pédagogiques, plats et à proximité du départ des pistes qui permettent de mettre en place facilement des ateliers d'initiation et notamment de propulsion. Ces plateaux sont complétés par des espaces en pente permettant de travailler les virages et le freinage. Renseignez-vous auprès du service des pistes de chaque domaine pour connaître les espaces disponibles.

#### Les méthodes d'organisation

Il est préférable de définir des niveaux permettant de travailler avec des groupes homogènes et de faire progresser l'ensemble du groupe. De plus, il faut organiser le terrain afin de rendre l'atelier facilement identifiable et compréhensible.

#### Les choix pédagogiques

De nombreux ateliers peuvent être mis en place mais il est intéressant de se concentrer sur quelques ateliers spécifiques et de les faire évoluer soit par leur difficulté, soit par les consignes données. La majeure partie du travail pédagogique se fait sans bâtons pour des questions de sécurité mais également pour travailler les ancrages et la propulsion. À la suite du travail en ateliers, des déplacements peuvent être envisagés sur des pistes balisées en respectant les difficultés croissantes (vert, bleu, rouge, noir).

## Ressources pédagogiques

### Directives techniques nationales

Les directives techniques nationales de la Fédération française de ski (FFS) existent depuis 2010 sous la forme d'un DVD.

[www.ffs.fr/federation/directives-techniques-nationales](http://www.ffs.fr/federation/directives-techniques-nationales)

Des vidéos pédagogiques sont disponibles en ligne sur le site Canalsport de l'Insep.

[www.canal-sport.fr](http://www.canal-sport.fr)

### Savoir skier nordique

Mises en place par le groupe départemental EPS 74, ces ressources documentaires et vidéo présentent des démarches et des situations d'apprentissage pour les différents niveaux.

[www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/spip.php?article27](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/spip.php?article27)

## Formations et qualifications

L'activité ski de fond est classée en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent donc pas encadrer cette activité. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle.

Pour le ski de fond, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- diplôme d'État de moniteur national de ski nordique de fond (à partir de 2013) ;
- brevet d'État 1<sup>er</sup> degré de ski nordique de fond (avant 2013) ;
- diplôme d'État spécialisé en entraînement en ski nordique de fond (à partir de 2017) ;
- brevet d'État 2<sup>e</sup> degré de ski nordique de fond (avant 2017).

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leurs compétences d'animation et d'encadrement, la FFS propose et coordonne un cursus de formations d'éducateurs bénévoles. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de quatre :

- moniteur fédéral 1<sup>er</sup> degré (MF1) pour l'initiation ;
- moniteur fédéral 2<sup>e</sup> degré (MF2) pour le perfectionnement ;
- entraîneur fédéral pour l'entraînement ;
- le coach ski forme (orientation multiglisse et sport santé).



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)

