

ACTIVITÉS PHYSIQUES
DE NATURE



Le ski nordique



SPORT

Auteurs

PRNSN - Pôle ressources national sports et nature

Public

À partir de 6 ans

Nombre de participants

Entre 10 et 12 enfants

Nombre de séances

1

Durée

2 h

Temps de préparation

🕒🕒

Présentation générale

Le ski nordique est un sport de glisse qui consiste à se déplacer sur des pistes enneigées à l'aide d'un équipement en ski nordique de fond. Elle se pratique sur des pistes de différents niveaux de difficulté classifiées en quatre couleurs progressives (verte, bleue, rouge et noire).

Cette activité permet la découverte de l'environnement naturel montagnard en hiver. L'aspect ludique de l'activité se traduit par l'action de se déplacer sur la neige avec des skis (accessible aux jeunes publics dès 6 ans) et par l'acquisition des premières sensations de glisse.

Programme des séances

Séance unique : le ski nordique

SÉANCE UNIQUE

Le ski nordique

👤 3 animateurs niveau BAFA ou intervenants extérieurs | ⌚ 2 h



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

La prise en compte des conditions météorologiques et celle de l'équipement individuel de chaque enfant sont nécessaires.

Tenue imperméable adaptée à l'activité : pantalon et anorak, lunettes de soleil ou masque, bonnet, gants, crème solaire, bouteille d'eau pour l'hydratation...

Pour l'encadrement : téléphone, numéro de sécurité des pistes, plan des pistes, pharmacie, couverture de survie...



AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

L'activité se déroule sur le domaine skiable sécurisé et balisé (ou à proximité des pistes).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Entre 6 et 10 ans (à l'assaut de nouveaux apprentissages)

- Découvrir le milieu montagnard.
- Développer une nouvelle motricité.
- Appréhender les sensations de glisse, contrôler ses émotions.

Entre 11 et 14 ans (construire son autonomie et découvrir ses propres limites)

- Développer ses capacités physiques, accepter l'effort.
- Développer la solidarité au sein d'un groupe (respecter et s'adapter au niveau physique des autres).
- Comprendre les spécificités de l'environnement naturel liées à la neige.

Au-delà de 14 ans (pour oser, s'évader, partager et goûter à la liberté)

- Apprendre à gérer son effort.
- Adapter sa technique par rapport aux conditions extérieures.
- Évaluer les dangers pour réduire les risques : contrôler et adapter sa vitesse, choisir son parcours.

PRINCIPE ET DÉROULEMENT

Le déroulement de l'activité commence par une reconnaissance du domaine skiable par l'encadrant, surtout s'il ne connaît pas ce domaine.

La connaissance des prévisions météorologiques est primordiale pour bien préparer la sortie.

RÔLE DU DIRECTEUR

S'assurer que les objectifs du projet pédagogique intègrent les valeurs éducatives du ski nordique.

Préciser à l'intervenant les objectifs du projet éducatif et les attentes relatives à l'activité ski nordique dans celui-ci.

Si l'intervenant est un membre de l'équipe éducative, s'assurer qu'il a un niveau d'autonomie technique suffisant : accompagner le groupe sur toute piste en toutes circonstances, alerter les secours en toute situation d'urgence. Dans le cas d'un intervenant extérieur, s'assurer qu'il est un professionnel en capacité réglementaire pour encadrer l'activité (carte professionnelle ou récépissé de déclaration à la DDCS/PP du département du lieu d'exercice, assurance).

Définir avec l'encadrant les conditions d'organisation avant, pendant et après l'activité.

Préciser aux responsables légaux des jeunes la nature de l'activité ski nordique, les intérêts pédagogiques et les conditions d'organisation.

EN CAS D'ENCADREMENT PAR UN MEMBRE DE L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

ÉTAPE 1 : AVANT LA SÉANCE

Sensibiliser les jeunes à la pratique de l'activité : présentation du milieu, du matériel utilisé, modalités d'organisation de la séance, etc.

Transmettre au directeur la liste des participants, le déroulement de la sortie avec les horaires.

ÉTAPE 2 : PENDANT LA SÉANCE

Encadrer la séance : observation, consignes, régulations, sécurité, aider les jeunes à s'équiper.

ÉTAPE 3 : APRÈS LA SÉANCE

Réaliser un bilan de l'activité, puis le transmettre au directeur.

EN CAS D'ENCADREMENT PAR UN INTERVENANT EXTÉRIEUR

ÉTAPE 1 : AVANT LA SÉANCE

Transmettre à l'intervenant les caractéristiques du public accueilli et ajuster avec lui le niveau attendu de sa prestation.

Sensibiliser les jeunes à la pratique de l'activité : présentation du milieu, du matériel utilisé, modalités d'organisation de la séance, etc.

Transmettre au directeur la liste des participants, le déroulement de la sortie avec les horaires.

ÉTAPE 2 : PENDANT LA SÉANCE

Participer comme soutien à l'encadrement de la séance : observation, consignes, régulations, sécurité, aider les jeunes à s'équiper et se déséquiper. L'animateur est une personne référente pour les jeunes.

En cas de rotation des groupes d'activité, proposer des animations en lien avec le projet aux enfants qui ne sont pas en activité.

ÉTAPE 3 : APRÈS LA SÉANCE

Réaliser un bilan avec l'intervenant de l'activité, puis le transmettre au directeur.

CONSEILS

- Le nombre de pratiquants par encadrant est déterminé en fonction de la difficulté du parcours et du niveau des pratiquants.
- Il ne peut excéder douze mineurs lorsque l'encadrement est assuré par un membre de l'équipe pédagogique permanente.
- Consulter la [fiche réglementation Ski nordique > Encadrement](#)

LIEN

[Autres ressources pédagogiques du PRNSN](#)