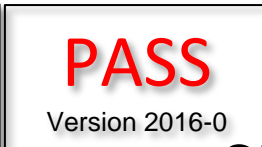


SKI ALPIN

AVANT LE DEPART		
Informations sur les élèves	Information sur la station	Modalité d'organisation
<p>Evaluation du niveau des enfants à l'aide d'un questionnaire simple (3 niveaux : jamais skié, ski en famille, ski régulier ou/et club) Répartition des groupes en fonction du niveau de chaque encadrant (si prof) Vérifier l'équipement des élèves : matériel ski, casque homologué (alpin), gants, bonnet, lunettes ou masque porte gourde et gourde et vêtements adaptés</p>	<p>Reconnaissance et/ou prise d'information sur les caractéristiques (consultation ou analyse des plans de pistes des temps de retour) de la station en amont par l'enseignant. Lieu de rendez vous et de repli. Conditions de pratique du jour (qualité de neige, fréquentation, météo)</p>	<p>- <i>informer le chef d'établissement de l'EPLE du lieu de pratique</i> Connaissance du protocole : Protéger (skis en croix éviter le sur accident) Alerter (Localisation) Secourir Elaboration d'un protocole de sécurité concernant les encadrants extérieurs. Plan des pistes dans chaque groupe. Liste des élèves sur un papier pour chaque encadrant. Heure et lieu de départ et d'arrivée. N° de portable des élèves s'ils en ont un... Prévoir du matériel de réglage de fixation selon la norme ISO. Papier crayon dans la poche.</p>
PENDANT LA SORTIE		
<p>Briefing sur les consignes de sécurité (connaître les 10 règles du skieur). Re -vérifier le matériel individuel de chaque élève (gants casque lunettes) Pour tous les groupes: évaluation initiale dans une zone : - centrale par rapport à la station et proche du départ station - avec des remontées mécaniques faciles (débrayable, tapis, téléski facile) - facile (piste large verte, bleue, sans devers ni rupture de pente) - espace pédagogique nordique facile _ possibilité de proposer la « technique classique » pour des élèves en difficulté en « technique skating ».</p> <p>Gestion du groupe avec tous les élèves derrière l'enseignant : - Structurer l'organisation du groupe (Donner un numéro à chaque élève avec rotation possible de l'ordre durant la séance). Arrêt en aval du professeur et rangement en bataille. Suivre la trace imposée par celui qui est devant. Respecter la distance entre les élèves qui doit être plus importante plus le niveau est faible, plus la vitesse est grande et plus la pente est forte. Prendre en considération les autres usagers. Vigilance particulière sur les pistes de retour de station, sur les croisements de pistes et en fin de séance</p>		



SKI ALPIN

Désignation d'un meneur (rotation possible) avec des consignes identifiées et le professeur en tant que serre-file

Gestion du groupe avec les élèves en autonomie relative (enseignant au sommet de la chaîne de sécurité) :

Ne pas partir tous ensemble, de front.

Garder de la marge par rapport à des trajectoires imprévues et également par rapport à ses propres capacités en tant que skieur.

En tant qu'encadrant avoir une connaissance des différentes possibilités d'évolution du manteau neigeux en fonction de : altitude, orientation (effet du soleil), fréquentation, période de l'année, météo.

- Maîtriser sa vitesse dans toutes les situations
- Donner la priorité aux skieurs avants
- Evolution sur des pistes sécurisées. Hors piste interdit.

Faire un bilan de la sortie et plus particulièrement sur les notions de sécurité.

SECURISEZ en ski alpin

S comme Station bien repérée

E comme Equipements appropriés (vêtements, casque, lunettes, gants, chaussures, skis)

C comme Conduite de groupe organisée

U comme Usagers respectés (partage des espaces)

R comme Retour station maîtrisé (point de rendez-vous fixé en cas de perte sur le domaine)

I comme Information (protéger, alerter, secourir en cas d'accident, N° de téléphone des encadrants, chaîne de personnes à prévenir...)

S comme Savoir gérer sa trajectoire et ses arrêts

E comme Engagement éclairé dans sa pratique

Z comme Zone de regroupement réfléchi



Remerciements à **Caroline Bon** (Clg Le Bonrieu de Bozel), **Denis Olivier** (Lyc Beaudelaire de Cran-Gevrier), **Sylvain Nizet** (Clg les 6 Vallées de Bourg d'Oisans), enseignants EPS de notre académie.