

Ski de fond.		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE de SKI DE FOND			
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		L'épreuve de ski de fond peut se dérouler soit en skate (technique du patinage) soit en classique, soit en skate et en classique en fonction des contenus d'enseignement vécus par les élèves au cours du cycle. Le matériel doit être adapté aux différentes techniques. L'évaluation est composée de deux parties : - un parcours chronométré avec ouvreur (temps de référence) - et un parcours d'aisance nordique mettant en valeur la maîtrise technique			
<b>NIVEAU 4</b> Je suis capable de choisir la plus grande vitesse de déplacement, de la maintenir sur une distance donnée en adaptant ma technique à la variété du relief, du tracé et de la qualité de la neige.		L'épreuve du <b>parcours chronométré</b> est organisée sur une piste ou portion de piste, connue des élèves, et repérée par l'équipe enseignante comme étant pertinente par rapport au niveau des élèves et aux objectifs du cycle. La distance est laissée à l'appréciation de l'évaluateur. L'utilisation d'un ouvreur le jour de l'épreuve permet d'obtenir une référence de temps fiable et objective. Le barème est établi sur la base du temps de référence. Si l'élève ouvreur est un garçon, il sera appliqué un coefficient de 1.20 pour les filles. Si l'élève ouvreur est une fille, il sera appliqué un coefficient 0.835 pour les garçons. Pour le <b>parcours d'aisance nordique</b> , la piste est courte mais très variée présentant des changements de direction et des variations de pentes plus ou moins marquées. L'évaluation est réalisée sur 4 paramètres : 1/ pas glissant sur 4 points 2/ montée sur 2 points 3/ descente slalomée sur 2 points 4/ terrain varié sur 2 points. Ce parcours n'est pas chronométré.			
POINTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 NON ATTEINT de 0 à 9 (note finale)	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 de 10 à 13	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 de 14 à 16	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 de 17 à 20
10/20	<b>Parcours chronométré</b> mettant en valeur les capacités de propulsion et d'équilibration sur une piste de référence connue des élèves. Détermination d'un temps d'ouvreur.	180% du temps de l'ouvreur 4.5/10 Temps supérieur à 180% du temps de l'ouvreur 4 /10 Non réalisé en entier : 0 à 3 pts	130% du temps de l'ouvreur 6.5 /10 140% du temps de l'ouvreur 6 /10 150% du temps de l'ouvreur 5.5 /10 160% du temps de l'ouvreur 5/10	115% du temps de l'ouvreur 8 /10 120% du temps de l'ouvreur 7.5/10 125% du temps de l'ouvreur 7 /10	Temps < tps ouvreur 10/10 <b>Temps de l'ouvreur 9.5/10</b> 105% du temps de l'ouvreur 9/10 110% du temps de l'ouvreur 8.5 /10
10/20	<b>Aisance nordique :</b> Piste courte mais très variée présentant des changements de direction et des variations de pentes plus ou moins marquées. L'adaptation du skieur à la configuration du terrain et sa maîtrise technique sont évalués à travers les 4 paramètres suivants :	<b>Pas glissant :</b> Pas de patineur 2 temps non effectué. Marche.  <b>Montée :</b> Non réalisée ou en marchant.	<b>Pas glissant :</b> Pas de patineur 2 temps effectué et peu coordonné (skate). Transfert du centre de gravité non ou peu maîtrisé. Marche glissée (classique).  <b>Montée :</b> Pas alterné (skate). Marche rapide (cl).	<b>Pas glissant :</b> Pas de patineur 2 temps efficace avec transfert du centre de gravité d'un ski sur l'autre (skate). Pas glissé (cl).  <b>Montée :</b> Pas de patineur 2 temps avec déséquilibres et/ou progression saccadée (skate). Pas alternatif (cl).	<b>Pas glissant :</b> Maîtrise et efficacité des différents pas (Pas de 1, pas de 2, pas combiné) (skate). Pas rythmés efficaces et variés (cl).  <b>Montée :</b> Pas de patineur 2 temps efficace rythmé avec une montée à vitesse régulière et adaptée (skate). Pas rythmés efficaces et variés (cl).
		<b>Descente slalomée :</b> Chute(s) ou importants déséquilibres.	<b>Descente slalomée :</b> Virage chasse neige. Descente avec quelques déséquilibres.	<b>Descente slalomée :</b> Virage type stem ou début pas tournant avec une bonne flexion des membres inférieurs. Descente équilibrée.	<b>Descente slalomée :</b> Pas tournants et virages parallèles Descente équilibrée et engagée.
		<b>Terrain varié :</b> Chute(s) ou non réalisation du parcours.	<b>Terrain varié :</b> Réalise le parcours sans tomber.	<b>Terrain varié :</b> Parcours réalisé en continuité.	<b>Terrain varié :</b> Réalise le parcours avec aisance et en s'engageant.

COMMENTAIRE : le choix de l'ouvreur est déterminant. C'est un élève maîtrisant parfaitement les attentes du niveau 4. En cas d'absence d'élève présentant ce profil, un temps sera défini par l'enseignant.