

# **Agrément**

# **Raquettes / ski de fond**



# Plan de l'animation

---

- 1-Pourquoi passer un agrément?
- 2-Pourquoi faire du ski/des raquettes à l'école?
- 3-Comment assurer la sécurité d'une sortie?



# 1- Pourquoi passer un agrément?

---

## → Car les textes l'exigent...

« École élémentaire : 2 adultes quelle que soit la taille du groupe; au-delà de 24, 1 adulte supplémentaire pour 12 élèves ».

(BO Septembre 1999).

## → Car la montagne, c'est ...

- Un milieu qui **change vite**
- Un milieu **très contrasté**
- Un milieu avec des **dangers objectifs**



# 1- Pourquoi passer un agrément?

---

*« Sortir des sentiers battus, randonner sur des itinéraires balisés, c'est déjà affronter la montagne. Se déplacer en moyenne montagne en hiver n'est pas simple. La neige, le brouillard et le givre, des branches d'arbres ployant sous le poids de la neige peuvent masquer le balisage des sentiers, un coup de vent effacer la trace, un changement de neige rendre très pénible la progression ».*

(FFME : normes de classement technique des espaces, sites et itinéraires du 15/09/2003)



# 1- Pourquoi passer un agrément?

---

## → Niveau technique requis

### En raquettes:

- Etre capable de se déplacer en raquettes

### En ski:

- Etre capable **d'avancer** en pas de glisse alternatif (ou patineur)
- Etre capable de **freiner** (chasse neige)
- Etre capable de **tourner**
- Etre capable de **monter** (canards ou escaliers)
- Etre capable de **relever** un élève qui tombe



## 2- Pourquoi faire du ski/des raquettes à l'école?

---

...Pour acquérir des compétences

→ En EPS:

### **C2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements**

- Se déplacer en sécurité à ski, en gérant son effort, sur des terrains enneigés plus ou moins pentus : glisser, tourner, s'arrêter, maîtriser sa vitesse.
- Se déplacer en sécurité, en gérant son effort, en raquettes

→ Dans d'autres disciplines:

**Géographie : Lire une carte, un plan...**

**Découverte du monde : Lire un paysage...**



## 2- Pourquoi faire du ski/des raquettes à l'école?

---

### **Savoirs:**

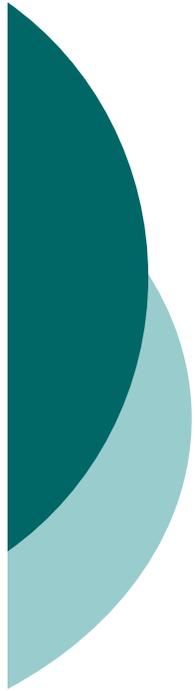
- \* Savoir comment s'équiper pour une balade à ski/en raquettes
- \* Savoir qu'il faut s'hydrater, s'alimenter, faire des pauses
- \* Connaître et respecter l'environnement (faune, flore...)

### **Savoir faire:**

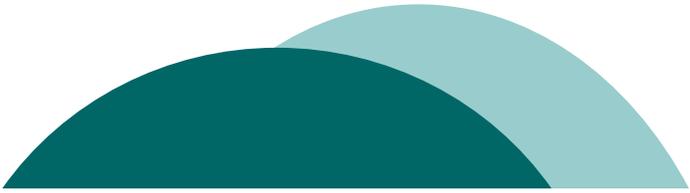
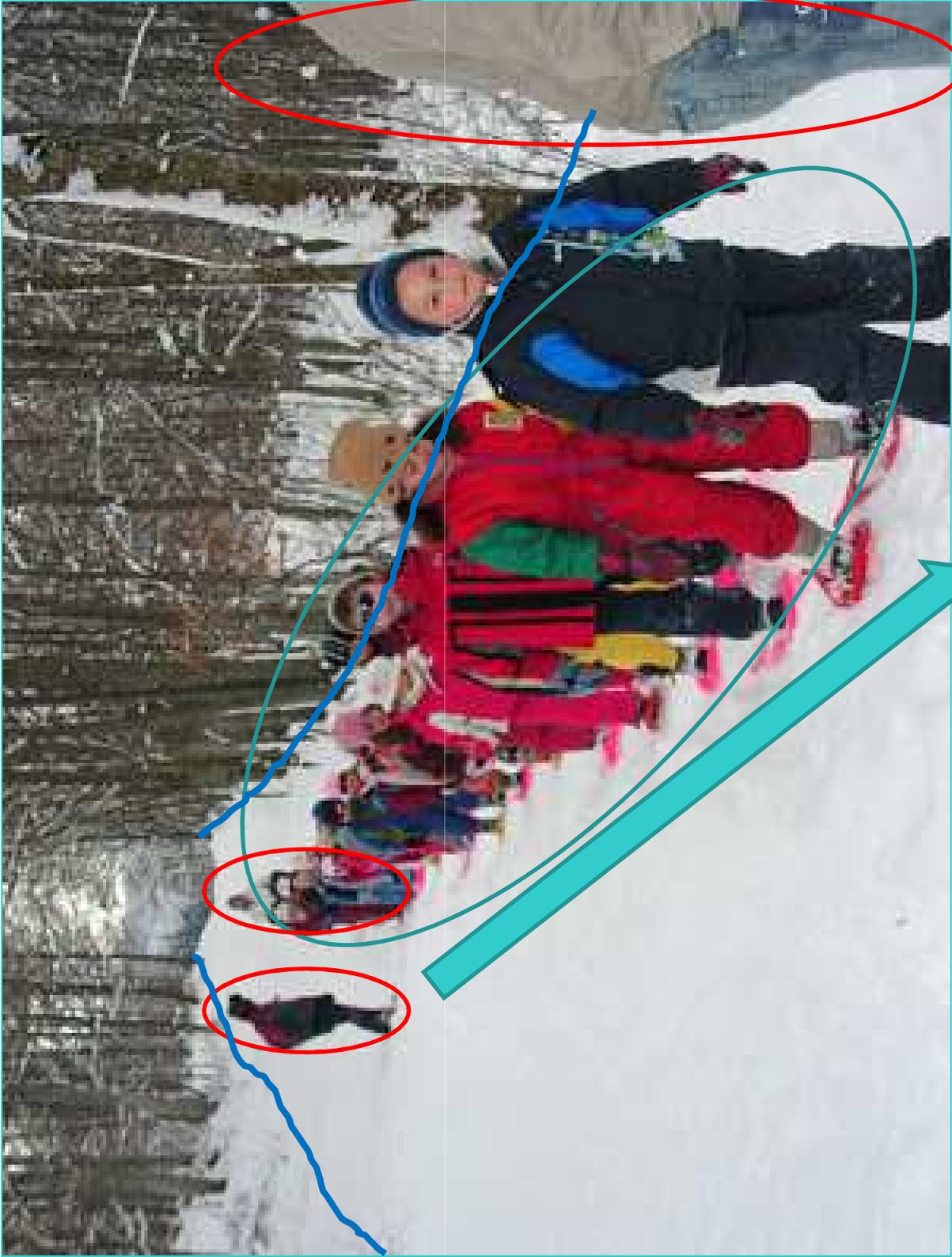
- \* Savoir se déplacer à ski/en raquettes (avancer, s'arrêter, freiner, changer de direction...)
- \* Gérer son effort physique sur une longue durée

### **Attitudes:**

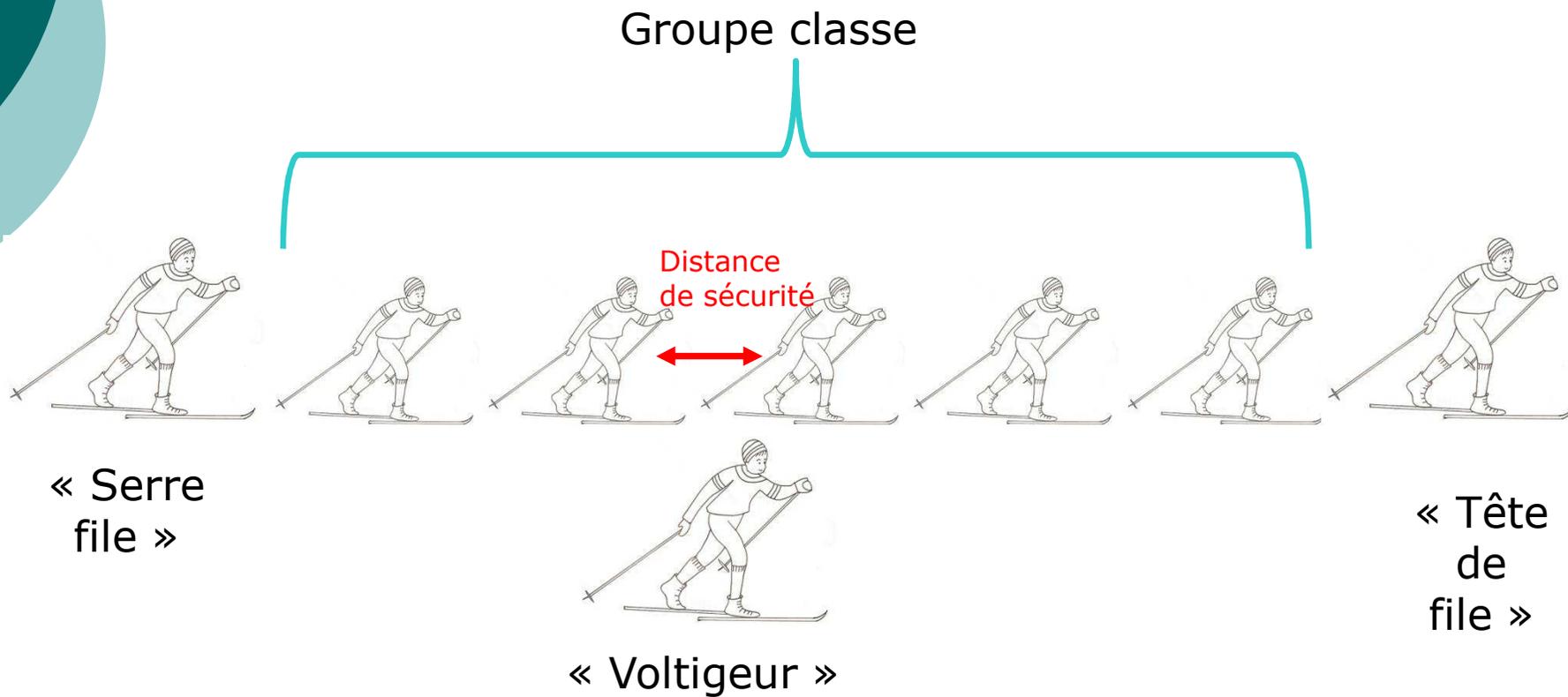
- \* Être prudent
- \* Faire l'effort de s'adapter au groupe (vitesse, pauses...)

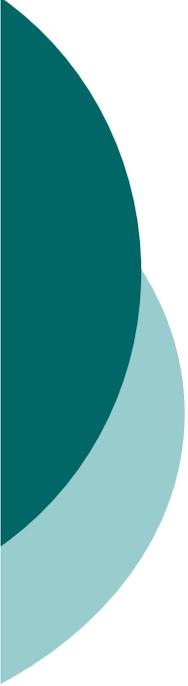


### **3- Comment assurer la sécurité d'une sortie ?**



# L'organisation humaine





# Les risques...

---

- Chute
- Collision entre élèves
- Collision avec un arbre, un rocher
- Hypoglycémie, chaud/froid, gelures
- Chute de neige depuis un arbre
- Chute de pierres, avalanche, coulée de neige
- Se perdre

**→ Comment les réduire?**



# Avant la sortie :

---

- 1- L'itinéraire doit être **choisi** en fonction des capacités des enfants : piste ou chemin **répertorié, balisé, sécurisé.**
- 2- L'itinéraire doit être **connu, reconnu et repéré** sur une carte IGN ou un plan.
- 3- Prendre **la météo** le matin même de la sortie.
- 4- Chaque adulte et chaque élève doivent être **bien équipés : tenue et matériel**
- 5- En ski de fond les enfants doivent être entraînés
- 6- Les adultes doivent connaître les procédures d'alerte et de sauvetage



# Pendant la sortie :

---

- 1- Partir **tôt**...
- 2- Respect du **déplacement en groupe; des distances de sécurité**
- 3- Respect du **rythme de marche/ski** des élèves les plus faibles.
- 4- Éviter tout **raccourci**.
- 5- En cas **d'imprévu** ne pas hésiter à rebrousser chemin. Tenir compte de la qualité de la neige.
- 6- Respecter **l'environnement**.



# Quels problèmes allez vous rencontrer?

---

- 1- Un **passage dangereux**
- 2- Des élèves qui avancent **trop vite** ou **trop doucement**
- 3- Des élèves **fatigués**
- 4- Des élèves qui **crient, qui jettent leurs papiers par terre...**
- 5- Des élèves qui ont **froid, chaud, faim, soif...**

...



# Comment motiver les élèves?

---

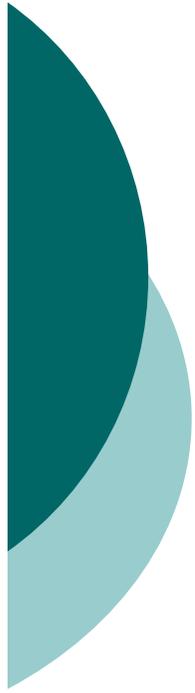
- **Travail en amont** en classe (lecture de carte, faune/flore, règles...)
- **Des responsabilités** : chef de groupe, serre file...
- **Des moments d'observation** (faune/flore, paysage...)
- **Des pauses** régulières (boire, manger)



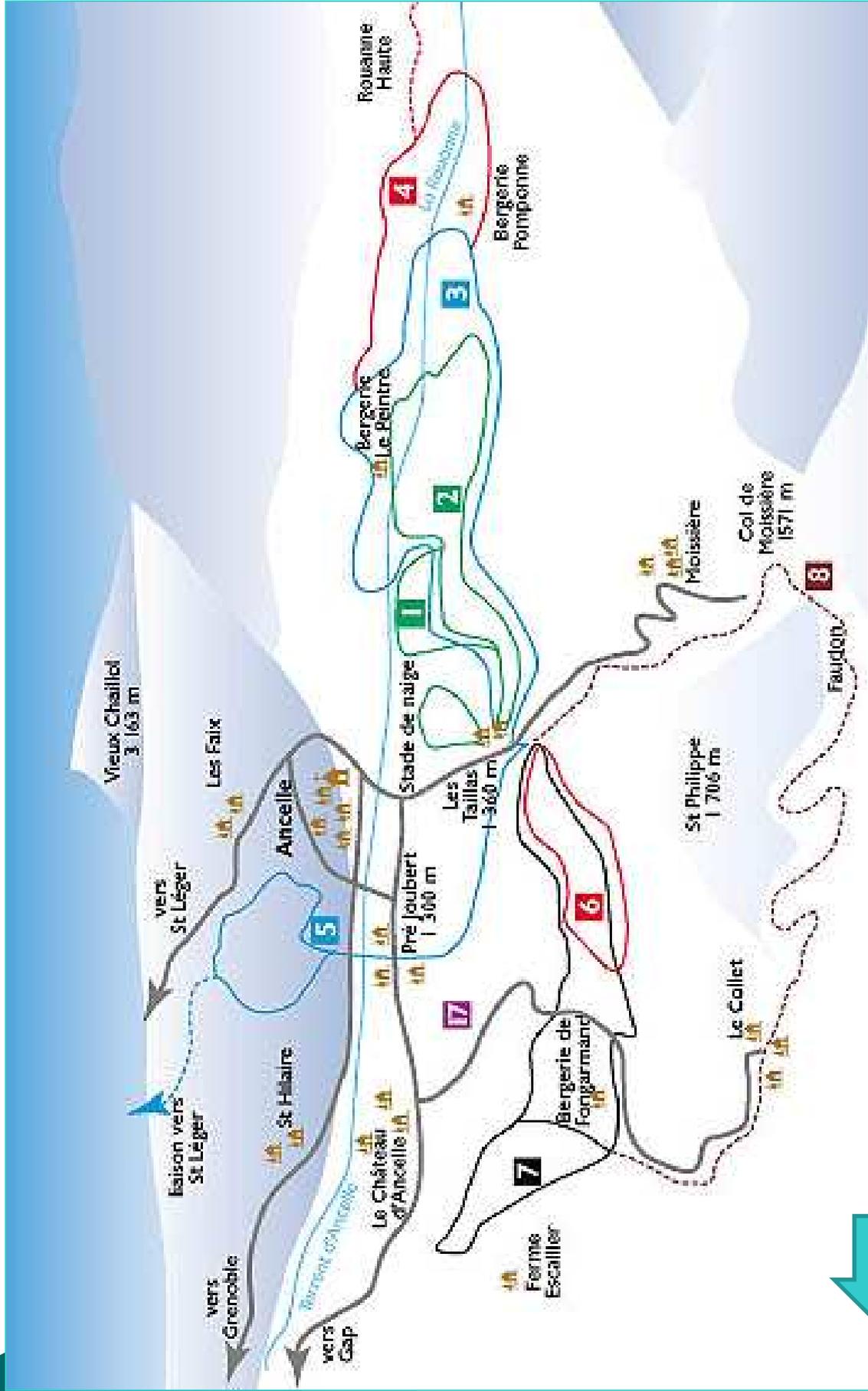
# Concrètement...

---

- 1- Une **préparation** en classe
- 2- Un **briefing/rappel** au départ du sentier
- 3- Des **rappels échelonnés** en fonction des comportements des enfants ou des problèmes rencontrés



# Fiches pratiques



# Alerter, secourir

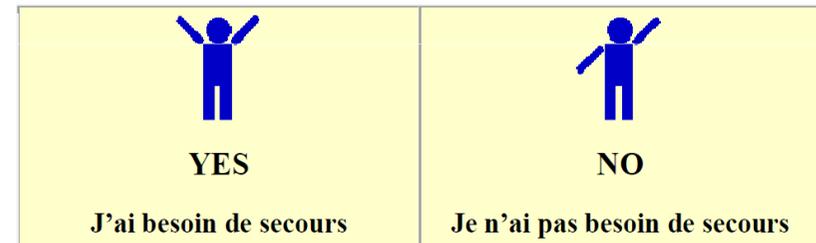
---

## AVOIR SUR SOI

- Une trousse premiers secours
- Une couverture de survie
- Des pâtes de fruits, barres de céréales...
- De l'eau

## ALERTE: 112

Quand l'appareil demande le code PIN, taper "112" et valider.



## LES BONNES ATTITUDES

- Calmer le blessé (et les autres)...
- Isoler le blessé du froid (donc aussi du vent), au mieux en fonction de son état : en le plaçant sur une couverture de survie ou sur un sac à dos vidé; en l'habillant chaudement (polaire, coupe-vent ; gants; bonnet),

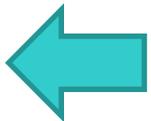




# Qualité de la neige

---

- **POUDREUSE.** Dangers associés : fatigue
- **DURE, VERGLACEE.** Dangers associés : bleus, fractures, collisions.
- **CROUTEE.** Dangers associés : fatigue.
- « **SOUPE** », **DAMEE.**



# Ski de fond : tenue et matériel

---

## La tenue

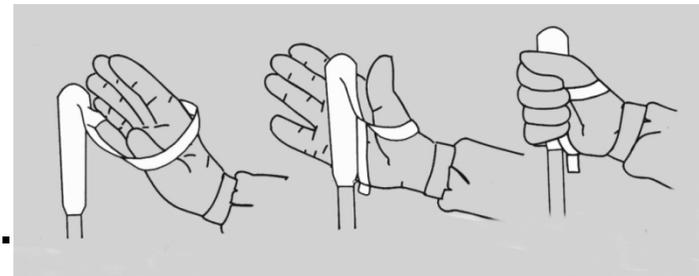
Une paire de gants, un bonnet, des vêtements de protection, une paire de lunettes filtrantes efficace sur la neige (des chaussures chaudes et imperméables)

## Les skis

Pour l'alternatif (technique classique), taille du skieur + 15 à 20 cm.

## Les bâtons

Environ 75% de la taille du skieur.





# Ski de fond : organisation

---

- **Des ateliers** pour apprendre à se déplacer, s'arrêter, freiner, tourner, se relever

*puis...*

- **Une balade** sur les pistes pour utiliser ce qu'on a appris



# Les règles de sécurité et de respect :

Les obligations de chaque randonneur	Respect des règles de sécurité	Respect de l'environnement et des personnes rencontrées	Respect des autres enfants du groupe
Etre bien chaussé.	Marcher en groupe (distance maxi entre le premier et dernier du groupe : 20 mètres)	Limiter les cueillettes , les réaliser convenablement (couper pour laisser les racines...)	Veiller à celui qui suit : ne pas lâcher les branches basses, ronces qui obstruent le chemin
Adapter sa tenue vestimentaire à la météo pour se protéger du froid, de la pluie, du soleil...	Sur route, marcher en file indienne sur le côté droit de la route. L'adulte ferme la marche.	Referrer les barrières rencontrées.	Laisser des distances entre marcheurs lors de passages difficiles (descentes abruptes, passages étroits ...)
Emporter : A boire, à manger De la crème solaire	Pour traverser une route, se mettre sur une ligne et traverser en même temps au signal donné par l'adulte	Etre poli avec les gens rencontrés	Accepter de marcher à l'allure des plus faibles du groupe
	Savoir anticiper pour choisir la meilleure trajectoire (éviter les flaques, zones boueuses, trop accidentées...)	Ne pas jeter de papiers .	
	Ne pas crier, pour être attentif aux bruits (quads, motos dans les petits chemins.)		

**EXEMPLE  
CYCLE 3**



# LE CODE DU SKIEUR

## Respect d'autrui



Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.

## Maîtrise de la vitesse et du comportement



Tout usager doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.

## Au croisement des pistes ou lors d'un départ



Après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.

## Respect de l'information du balisage et de la signalisation



L'usager doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.

## Choix de la direction par celui qui est en amont



Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire ; il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toutes personnes qui est en aval.

## Stationnement



Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.

## Assistance



Toute personne témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.