Ski de fond. 2010	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCES ATTENDUES ***NIVEAU 1*** **Je suis capable de skier sur une distance donnée.** ***NIVEAU 2*** **Je suis capable de skier sur une distance donnée, en modifiant ma technique en fonction de la configuration du terrain.** ***NIVEAU 3*** **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 de ski de fond peut se dérouler soit en skate (technique du patinage) soit en classique (avec l'utilisation des traces), soit en skate et en classique (par exemple chrono en skate et parcours varié en classique ou inversement) 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 2 parties : 1 chrono avec ouvreur (temps de référence) et une 2ème partie "aisance nordique" sur un parcours varié.** **l'épreuve chronométrée est organisée sur une piste ou portion de piste plutôt plate, facile, 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.** **Un parcours "aisance nordique" est ensuite proposé aux élèves. Il s'agit d'une piste courte mais très variée présentant des creux, des bosses, des changements de direction et des variations de pentes plus ou moins marquées ; l'évaluation est réalisée sur 5 ateliers :** **1/ pas glissant 2/ montée 3/ descente slalomée 4/ saut 5/ terrain varié**

POINTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT de 0 à 9 (note finale)	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 de 10 à 1 3	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 de 14 à 16	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3 de 17 à 20
10/20	***Chrono*** : **Parcours chronométré sur une piste de référence connue des élèves.** **Utilisation d'un ouvreur le jour de l'épreuve.**	Temps de l'élève supérieur à 30 % du temps de l'ouvreur : Note unique de 4/10	Temps de l'ouvreur + 20 % 6/10 Temps de l'ouvreur + 25 % 5 /10	Temps de l'ouvreur + 10 % 8/10 Temps de l'ouvreur + 15 % 7 /10	Temps de l'ouvreur - 10/10 Temps de l'ouvreur +5 % 9/10
10/20	***Aisance nordique:*** **Piste courte mais très variée présentant des creux des bosses, des changements de direction et des variations de pentes plus ou moins marquées.** **L'adaptation du skieur à la configuration du terrain est évaluée à travers les 5 ateliers suivants :**	**1/Pas glissant :** (non réalisé)	**Maîtrise** : 2 temps de base (skate). Marche glissée (classique). **1pt**	Pas combiné (skate). Pas alternatif de base (cl). **1,5pt**	1 temps (skate). Pas de 1 (cl). **2pt**
		2/Montée : (non réalisé)	**Maîtrise :** canard glissé (skate). Canard "marché " (cl). **1pt**	2 temps de base (skate). Canard "sauté" (cl). **1,5pt**	2 temps de base glissé (skate). Pas alternatif de montée (cl). **2pt**
		3/Descente slalomée : (non réalisé)	**Maîtrise** : virage chasse neige. **1pt**	Virage ouverture, chasse-neige (stem). **1,5pt**	Pas tournants et virages parallèles. **2pt**
		4/Saut : (non réalisé)	**Maîtrise :** saut timide. **1pt**	Saut court avec légère impulsion. **1,5pt**	Saut "engagé". **2pt**
		5/Terrain varié : (non réalisé)	**Maîtrise :** réalise le parcours sans tomber. **1pt**	Parcours réalisé en s'engageant en continuité. **1,5pt**	Réalise le parcours en s'engageant et avec aisance. **2pt**

COMMENTAIRE : le rôle de l'ouvreur peut être confié à un élève ou mieux, réalisé par l'enseignant. Le parcours chronométré ne nécessite pas une piste très longue. (cl) = classique.

;