

- Service des sports

Ski nordique (10SP2004)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Pilier secondaire M A - sciences et pratiques du sport	Cours: 5 j	Voir ci-dessous	2
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau master	Cours: 5 j	Voir ci-dessous	2

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Equipe enseignante

Luc Béguin (Ski de fond),
Yves l'Eplattenier, Raphaël German (Télémark)

Contenu

Ski de fond: découverte et pratique des techniques de base du style classique et skating.
L'acquisition de ces fondamentaux sera complétée par l'apprentissage de petits jeux et d'activités ludiques adaptées aux enfants. L'utilisation du Fun Park permettra à chacun d'affiner son style.

A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant-e est capable de:

- classique: démontrer le pas alternatif, le pas de un et la double poussée.
- skating: démontrer le pas asymétrique et le pas 1:2
- réaliser un petit parcours de style "gymkhana" en un temps donné.

Télémark: Ce module de deux jours propose une immersion complète dans la technique du télémark. La première journée est consacrée à la découverte du matériel, aux bases techniques du pas télémark et à la compréhension des principes biomécaniques qui structurent cette gestuelle particulière. Les étudiant-e-s alternent entre apports théoriques — posture, répartition des charges, rôle du centre de gravité — et mises en pratique progressives sur le terrain, avec un travail d'observation et d'analyse vidéo pour affiner la perception du mouvement. La deuxième journée vise à approfondir la maîtrise technique sur des terrains plus variés tout en explorant les dimensions physiologiques de l'effort, notamment la sollicitation musculaire et la gestion de la fatigue.

Forme de l'évaluation

Présence active pour toute la durée du cours et évaluation interne.
Attention: le cours se déroule une année sur deux.

Modalités de rattrapage

Répétition de la partie du cours non validée

Documentation

Documentation du cours disponible dans le Moodle du cours.

Pré-requis

Cours de ski ou snowboard de niveau bachelor.

Forme de l'enseignement

Cours bloc en plein air

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Décrire les bases techniques du télémark et comprendre les spécificités du pas télémark
- Agir en adaptant sa technique aux variations de terrain, de neige et de pente.
- Reconnaître les fondamentaux du ski de fond (glisse, propulsion, équilibre, transfert de poids).

- Service des sports

•

Ski nordique (10SP2004)

- Développer la coordination, la fluidité et la précision des gestes en ski fond et en télémark
- Analyser les sollicitations énergétiques propres au ski nordique (endurance, puissance, gestion de l'effort).
- Identifier les principes biomécaniques communs au ski nordique.

Compétences transférables

- Travailler la coopération, l'entraide et l'observation entre pairs
- Développer la confiance en soi et la prise d'initiative en situation de glisse.
- Développer sa capacité à observer, décoder et comprendre une action motrice complexe, transférable à d'autres sports ou activités physiques
- Agir en gérant ses efforts