

# Circulaire d'organisation cycle d'apprentissage PARA SKI NORDIQUE ADAPTE

## Dates des journées :

- Jeudi 8 janvier (initiation + apprentissage)
- Mardi 3 février (apprentissage)
- Mardi 10 mars (apprentissage)

Le lieu d'accueil est à la salle hors sac de Font d'Urle. Accueil à partir de 9h45-10h.

## Déroulement :

A leur arrivée, après avoir été notés présents, les participants se rendent directement au magasin de location récupérer le matériel, si nécessaire.

Les participants se changent ensuite et prennent un gouter/début de pique-nique avant de commencer l'activité (permet de décaler l'heure du repas pour profiter au maximum des pistes).

Dès que tous les participants sont prêts, nous nous rendons au départ (caisse nordique) pour commencer l'activité.

La séance d'apprentissage est encadrée par un moniteur ESF et un enseignant APA. Ils sont épaulés par plusieurs bénévoles. Des jeux sont proposés pour permettre aux participants de gagner en aisance sur les skis. Des apprentissages techniques sont également proposés.

Les encadrants peuvent être amenés à dissocier les groupes selon les différents rythmes de progression. L'activité dure jusqu'à 12h45/13h.

Une fois l'activité finie, les participants se retrouvent à la salle hors sac (ou alentours si le temps le permet) pour manger (pique-nique tiré du sac).

Du biathlon, sur ski ou en salle (selon météo et progression) est proposé après le repas ainsi que des jeux. Les groupes peuvent ensuite rendre le matériel et quitter le site selon leurs besoins.

Des ajustements peuvent être faits selon le rythme du groupe, la fatigue des participants et la météo.

## Objectifs poursuivis :

- Être capable de mettre son matériel et d'en prendre soin
- Connaissances des règles élémentaires de circulation sur le domaine skiable (rails, sens des pistes etc.)
- Être capable de maintenir son équilibre sur des skis
- Être capable de se déplacer en glissant avec des skis
- Être capable de tourner dans la direction souhaitée
- Être capable d'évoluer sur pente et montée légère en maintenant son équilibre
- Être capable de se relever depuis le sol avec ses skis
- Être capable de freiner et s'arrêter sur plat/pente légère
- Être capable de gérer ses émotions en pente légère, en toute météo

**But : réaliser une boucle sur piste verte et effectuer un biathlon (ski + tir à la carabine laser)**

## Comité Départemental du Sport Adapté Drôme - Ardèche



### Choix de l'activité :

Les participants doivent choisir avant la première journée l'activité (ski alpin ou nordique). Des vidéos et photos sont disponibles pour les aider dans ce choix :

Ski alpin : [https://www.youtube.com/watch?v=mt\\_1JZ4Qx08](https://www.youtube.com/watch?v=mt_1JZ4Qx08) (vidéo réalisé sur une journée d'apprentissage par le comité de sport adapté de l'Isère)

Ski nordique :

<https://www.flickr.com/photos/196503596@N04/albums/72177720323494560/with/54385939889> (photos du cycle d'apprentissage 2025)

Un changement d'activité entre les journées n'est pas recommandé. En effet, l'équilibre, les techniques et le matériel sont différents. Une demande exceptionnelle pourra être étudiée au cas par cas. Selon les effectifs (groupe complet), elle pourra ne pas recevoir de réponse favorable.

### Consignes :

Toute personne pénétrant sur le domaine de ski nordique doit être en possession de matériel de ski nordique. En effet, marcher sur les pistes sans skis détériore les rails, nécessaires aux skieurs.

Les participants doivent être équipés avec une tenue adaptée au froid : bonnet, affaires chaudes, veste. Les encadrants sont en droit de refuser l'accès à l'activité si l'équipement ne permet pas d'assurer la sécurité du pratiquant (absence de gants, pratique en tee shirt etc.)

Au début de l'apprentissage, il arrive de chuter : par conséquent il est recommandé d'avoir des affaires imperméables. Les gants sont obligatoires !

### Informations pratiques :

Des toilettes sont accessibles pour les participants en dessous de la salle hors sac.

La salle hors sac est équipée d'un robinet, d'eau ainsi que de prises électriques.

Un bar/restaurant est présent et ouvert sur la station. Vigilance toutefois au temps de service si vous choisissez cette option pour votre repas.

Un grand parking est présent devant la salle hors sac et également devant l'espace de départ de ski nordique. La station est ouverte au public et d'autres groupes sont présents, dans la salle hors sac et sur les pistes. Un casque anti-bruit pour les personnes ne le supportant pas peut s'avérer parfois utile selon la fréquentation de la salle le midi.

Des vidéos et photos des participants peuvent être réalisés au cours des activités. Merci de bien remplir le fichier d'inscription concernant le droit à l'image. L'absence de retours sur ce point sera considérée comme une réponse positive.

**A l'intention des éducateurs : Avant d'inscrire tout participant, veuillez-vous assurer de sa motivation à participer à l'activité (possibilité d'aller faire un petit tour en station pour lui montrer l'activité, le froid etc.).**

### Tarifcation :

- Forfait pratiquant : 4euros
- Forfait accompagnant licenciés : 4euros
- Forfait accompagnant non licencié : 11euros

Les participants peuvent utiliser leur propre matériel ou louer du matériel par leurs propres moyens.

Association loi 1901 - siret : 439 614 89 2000 24

CDSA 26-07

Maison des bénévoles du sport 26 07  
71 rue Pierre Latécoère  
26000 Valence

04-75-75-47-87  
contact@cdsa2607.fr

www.sportadapte2607.fr

Nous proposons une location (avec tarif groupe) en collaboration avec les loueurs de la station. Si vous choisissez cette option, merci de le renseigner sur le fichier d'inscription, en indiquant les mensurations du skieur (taille et pointure).

- Location pack skis nordiques (bâtons, chaussures, skis) : 9euros

### **Sac participant :**

- Pique-nique
- Gouter nourrissant
- Bonnet ou cache oreille
- Veste imperméable chaude
- Polaire – sweat
- Pantalon de ski, de préférence
- Chaussettes chaudes
- Gants imperméables
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Bouteille d'eau
- Affaires de rechange : pantalon, veste, chaussettes sèches.
- 

Nous conseillons aux participants de mettre des chaussures chaudes (après ski, chaussures de randonnée) pour se déplacer avant et après l'activité.