



SÉANCE A : ENTRER DANS L'AVENTURE

Durée : 1 h 40

Volet 1 : Capsules théoriques

Résultats d'apprentissage

À la fin de cette séance, tu seras capable de :

- comprendre d'où viens le ski de fond;
- expliquer à quoi sert l'équipement de base;
- choisir des vêtements adaptés pour rester au chaud et en sécurité;
- faire des liens entre le ski, l'aventure et la vie réelle.

Le curriculum de l'Ontario de la 9^e à la 12^e année, Éducation physique et santé :

A1.1 : Leadership efficace

A1.2 : Dynamique de groupe et de travail d'équipe

B1.1 : Promotion d'une vie active

C1.1 : Mentorat

1. Mise en situation : l'histoire qui change tout

Imagine que tu es dans une tempête, en pleine montagne.

Il fait froid, tu ne vois presque rien... et tu dois avancer pour survivre.

C'est exactement ce qui s'est passé en Norvège en 1206. Deux hommes ont utilisé des skis pour sauver un enfant en traversant 54 km de terrain dangereux. Sans skis, ils n'auraient jamais réussi. Grâce à leur courage... et à leur capacité à se déplacer efficacement dans la neige, ils sauvent l'enfant, qui deviendra plus tard le roi et mettra fin à la guerre.

******Le ski de fond, à la base, ce n'était pas un sport. C'était une question de survie.

Questions rapides

1. Pourquoi les skis étaient-ils essentiels dans cette situation?

--



2. Est-ce que les skis sont encore utilisés aujourd'hui pour répondre à des besoins essentiels? Donne un exemple et explique pourquoi.

2. D'où vient le ski?

- Le ski existe depuis des milliers d'années
- Il servait à :
 - se déplacer
 - chasser
 - survivre en hiver

Aujourd'hui :

- C'est un sport.
- C'est loisir
- C'est un moyen d'exploration.

*****Tu fais maintenant partie de cette tradition.***

Mini activité

Le ski de fond est passé d'un moyen de survie à une activité sportive et récréative. Selon toi, pourquoi cette activité demeure-t-elle pertinente aujourd'hui? Donne au moins deux exemples pour appuyer ta réponse.



3. L'équipement : ton outil de déplacement

Introduction :

Quand tu chausses des skis, tu changes complètement ta façon de te déplacer.

Les skis	Les bottes et fixations	Les bâtons
• Zone de glisse (Située aux extrémités du ski en avant et en arrière et doit être fartée) → pour avancer • Zone de poussée (Située au centre du ski sous la fixation) → pour te propulser 👉 Sans cet équilibre, tu ne peux pas avancer efficacement.	• Elles libèrent le talon. • Elles permettent le mouvement naturel de marche. 👉 C'est ça qui rend le ski de fond unique. • Elles maintiennent ton pied sur le ski. • Elles permettent le mouvement naturel du talon. • Elles transmettent ton énergie au ski. • Elles influencent ton confort et ton contrôle. 👉 C'est ce qui rend le ski de fond différent de la marche.	• Ils servent à pousser • Ils doivent être à la bonne hauteur 👉 Trop longs ou trop courts = perte d'efficacité Ski classique : à la hauteur des aisselles Ski de patin : à la hauteur du menton



Cette illustration présente les principales composantes de l'équipement de ski de fond et leur rôle dans le déplacement, l'équilibre et la propulsion.

3. L'ÉQUIPEMENT : TON OUTIL DE DÉPLACEMENT

Chaque partie de ton équipement a un rôle important. Apprends à le connaître pour mieux l'utiliser!

LES SKIS



LES BOTTES ET FIXATIONS



👉 C'est ce qui rend le ski de fond différent de la marche.

LES BÂTONS



À quoi servent-ils?

- 👉 Servent à pousser et à te propulser.
- 👉 Aident à garder ton équilibre.

BONNE HAUTEUR DES BÂTONS

TYPE DE SKI	HAUTEUR RECOMMANDÉE	COMMENT VÉRIFIER
 Ski classique (pas de fart sous la fixation)	À la hauteur des aisselles	 Debout, ton bras plié à 90°. Le bâton devrait arriver à ton aisselle.
 Ski de patin (fart sous la fixation)	À la hauteur du menton	 Debout, le bâton devrait arriver à ton menton.

RETENIR

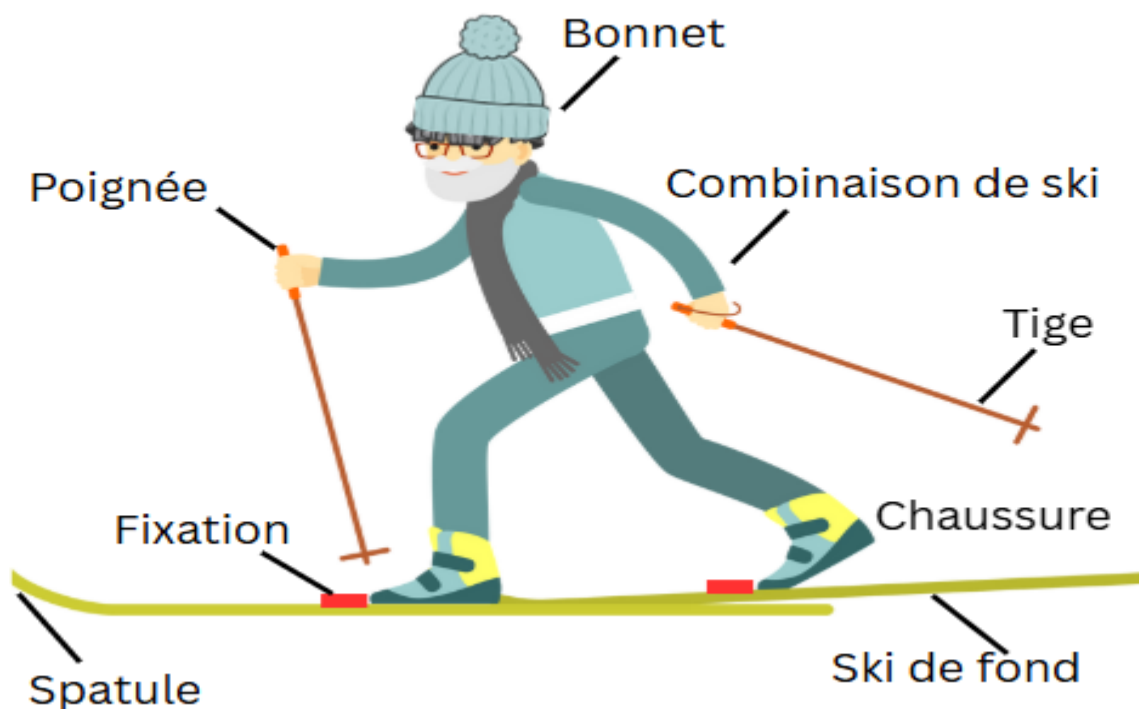
- ✔ Chaque partie de ton équipement a un rôle important.
- ✔ Un bon ajustement améliore ton confort, ton efficacité et ta sécurité.
- ✔ Prends soin de ton matériel : il t'accompagnera longtemps!

[Le ski de fond le guide.pdf](#)

Source : Image générée par l'intelligence artificielle (OpenAI).



L'équipement de base : comprendre ton matériel



Source : [Botte de ski de fond | GDT](#)

Réflexion :

Observe l'image du matériel de ski de fond, puis réponds aux questions de réflexion. Utilise tes connaissances pour expliquer le rôle de chaque élément et l'importance d'un bon ajustement.

- Où est la zone de poussée?
- À quoi servent les bâtons?
- Qu'est-ce qui se passe si les bottes ne sont pas bien ajustées?

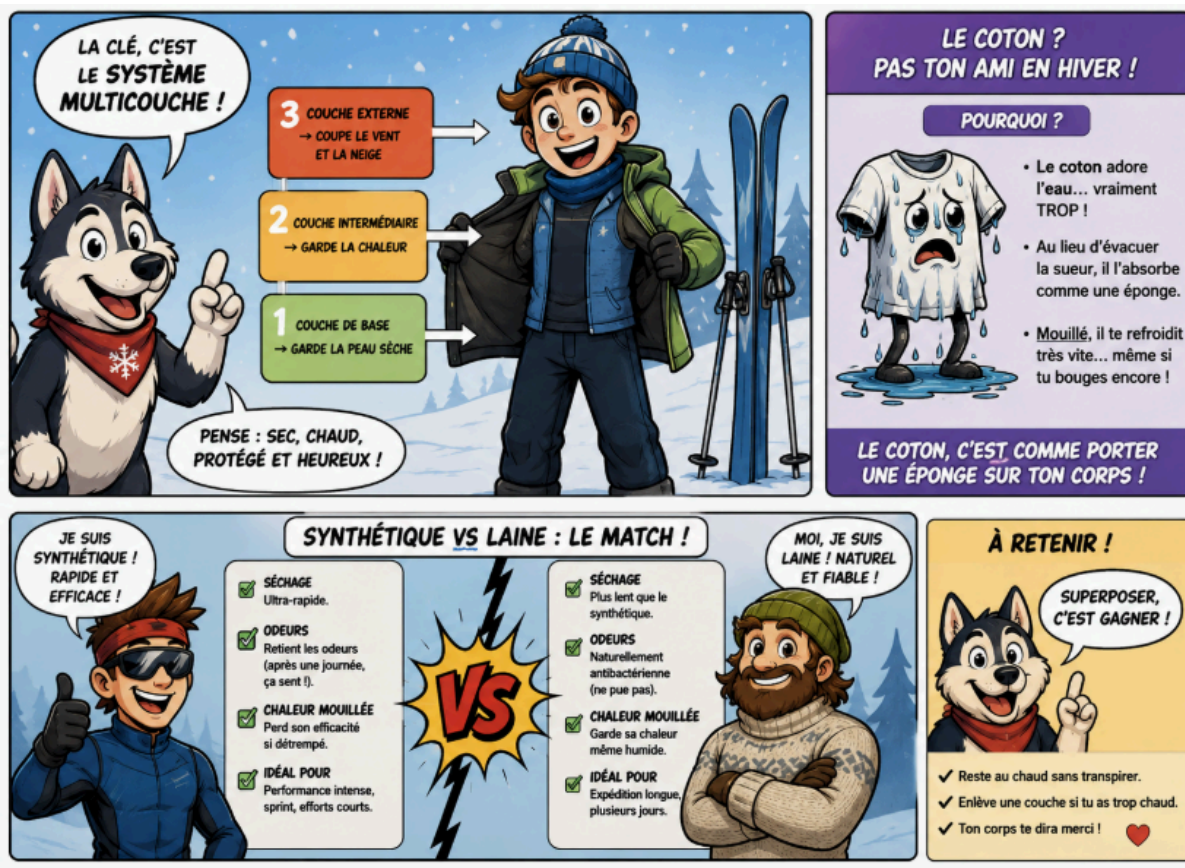


4. Les vêtements : ta survie en hiver

Message clé :

En ski de fond, le plus grand danger... ce n'est pas le froid.
C'est l'humidité.

S'habiller intelligemment, c'est rester au chaud et au sec!



LA CLÉ, C'EST LE SYSTÈME MULTICOUCHE !

3 COUCHE EXTERNE → COUPE LE VENT ET LA NEIGE

2 COUCHE INTERMÉDIAIRE → GARDE LA CHALEUR

1 COUCHE DE BASE → GARDE LA PEAU SÈCHE

PENSE : SEC, CHAUD, PROTÉGÉ ET HEUREUX !

LE COTON ? PAS TON AMI EN HIVER !

POURQUOI ?

- Le coton adore l'eau... vraiment TROP !
- Au lieu d'évacuer la sueur, il l'absorbe comme une éponge.
- Mouillé, il te refroidit très vite... même si tu bouges encore !

LE COTON, C'EST COMME PORTER UNE ÉPONGE SUR TON CORPS !

SYNTHÉTIQUE VS LAINE : LE MATCH !

JE SUIS SYNTHÉTIQUE ! RAPIDE ET EFFICACE !

- ✓ **SÉCHAGE** Ultra-rapide.
- ✓ **ODEURS** Retient les odeurs (après une journée, ça sent !).
- ✓ **CHALEUR MOUILLÉE** Perd son efficacité si détrempé.
- ✓ **IDÉAL POUR** Performance intense, sprint, efforts courts.

VS

MOI, JE SUIS LAINE ! NATUREL ET FIABLE !

- ✓ **SÉCHAGE** Plus lent que le synthétique.
- ✓ **ODEURS** Naturellement antibactérienne (ne pue pas).
- ✓ **CHALEUR MOUILLÉE** Garde sa chaleur même humide.
- ✓ **IDÉAL POUR** Expédition longue, plusieurs jours.

À RETENIR !

SUPERPOSER, C'EST GAGNER !

- ✓ Reste au chaud sans transpirer.
- ✓ Enlève une couche si tu as trop chaud.
- ✓ Ton corps te dira merci ! ❤️

[Le ski de fond s'habiller.pdf](#)

Source : Image générée par l'intelligence artificielle (OpenAI).

Le système multicouche

1. Couche de base → garde la peau sèche
2. Couche intermédiaire → garde la chaleur
3. Couche externe → coupe le vent



Le piège du coton

Le coton pour te transformer en glaçon

- **Pourquoi?** Le coton est une fibre hydrophile : elle adore l'eau. Au lieu d'évacuer la sueur, elle s'en imbibe comme une éponge.
- **Les conséquences** : une fois mouillé, le coton perd tout pouvoir isolant et refroidit le corps 25 fois plus vite que s'il était sec. Un simple t-shirt de coton mouillé par l'effort peut mener à l'hypothermie en quelques minutes dès que vous arrêtez de bouger, même par une température clémente.

« Le coton, c'est comme porter une éponge sur ton corps. »

Un conseil de pro : « Partir avec un frisson »

Cela peut sembler étrange, mais si tu as déjà très chaud lorsque tu commences à skier, tu risques rapidement d'avoir trop chaud pendant l'effort.

L'idéal est de ressentir une légère fraîcheur au départ. Après quelques minutes de glisse, ton corps produira suffisamment de chaleur pour atteindre une température confortable.

ASTUCE PLEIN AIR

Garde toujours une **couche chaude supplémentaire** (doudoune ou veste isolante) dans ton sac.

Elle te sera très utile pendant les pauses pour **conserver ta chaleur corporelle**.

À RETENIR

-  → **HABILLE-TOI POUR AVOIR UN PEU FROID AU DÉPART.**
Tu vas te réchauffer en bougeant!
-  → **ÉVITE DE TROP TRANSPIRER.**
La sueur = ton pire ennemi en hiver.
-  → **AJOUTE OU RETIRE DES COUCHES SELON TON NIVEAU D'EFFORT.**
Ton corps change, adapte-toi!
-  → **PENSE À ENFILER UNE COUCHE CHAUDE DÈS QUE TU T'ARRÊTES LONGTEMPS.**
Ton corps se refroidit vite quand tu arrêtes.

LE SECRET DES SKIEURS EXPÉRIMENTÉS : RESTER CONFORTABLE SANS AVOIR TROP CHAUD NI TROP FROID.

TROP CHAUD ?



J'AI L'AIR D'UN SAUNA SUR PATINS...

Résultat : tu transpires, tu te refroidis après.

TROP FROID ?



BRRR... JE SUIS UN POPSICLE!

Résultat : tu perds ta chaleur, tu perds ton énergie.

JUSTE CORRECT !



CONFORTABLE ET PRÊT POUR L'AVENTURE!

Résultat : tu restes efficace, hydraté et de bonne humeur!

BONUS

N'OUBLIE PAS :



TA COUCHE CHAUDE DE SECOURS, TON ATOUT CONFORT!



[Le ski de fond astuce plein air.pdf](#)

Source : Image générée par Nano Banana (2026)



6. Réflexion : mon kit de survie hivernal personnel

Réfléchis à l'équipement et aux vêtements que tu possèdes déjà ou que tu pourrais emprunter pour participer à une sortie de ski de fond.

Élément à considérer	Ce que je possède déjà ou que je peux emprunter (marque et type)	Respect du principe clé	Notes ou Action à prendre
Bottes de ski de fond		(Talon libre?)	
Skis et bâtons		(Bâtons à la bonne hauteur?)	
Couche de base (Haut)		(Pas de coton?)	
Couche de base (Bas)		(Matière synthétique ou laine?)	
Couche intermédiaire		(Garde la chaleur, respirant?)	
Couche externe (Manteau)		(Coupe-vent et léger?)	
Couche externe (Pantalon)		(Non absorbant et léger?)	
Bas		(Lain ou fibre synthétique, pas de coton?)	
Gants/Mitaines		(Imperméables et isolés?)	
Tuque/Bandeau		(Garde la tête au chaud?)	



Discussion et réflexion

Observe les vêtements et l'équipement présentés dans cette activité. Y a-t-il un article que tu croyais approprié pour le ski de fond, mais qui pourrait poser problème?

Choisis un exemple et explique ton raisonnement en utilisant ce que tu as appris sur :

- le système multicouche;
- la gestion de la chaleur corporelle;
- la sécurité en hiver.

Exemple : un gros manteau d'hiver, un chandail de coton ou des bottes mal ajustées.

Ma réponse:

Ressource : [Ski de fond: un sport qui vous veut du bien | OPPQ](#)