

S'arrêter : monter, descendre

L'arrêt en ski de fond est toujours un moment délicat pour le débutant. Les situations proposées ici ont pour but d'amener l'enfant à tester différents modes d'arrêt, de trouver des réponses adaptées en attendant de travailler des méthodes d'arrêts plus conventionnelles comme le pas tournant qui peut être introduit à partir de la marguerite.

Situation	Matériel	Terrain	Mise en situation		Mise en place
Couché → se relever	Baliser le terrain	Plat	Départ tous ensemble, plusieurs zones d'arrêt. Départ couché, 1° arrêt assis, 2° arrêt à genou (2 genoux au sol), arrivé debout. Possibilité de reprendre plusieurs fois la situation.	Cette situation permet aussi à l'enfant de rechercher des méthodes efficaces pour se relever. On peut proposer d'autres façons de s'arrêter.	
S'arrêter	Baliser le terrain	Plat	Même situation, je m'arrête entre les marques les skis perpendiculaires à ma trace.	Cette situation permet d'amorcer le pas tournant, mais peut aussi ouvrir sur d'autres stratégies suivant les habilités motrices des enfants (chasse neige si la pente est forte, virage dérapage pour les plus dégourdis).	
S'arrêter	Baliser le terrain	Pente	Zone tracée pour faciliter la descente. Zone d'arrêt balisée en fin de trace. Des repères balisent la zone d'arrêt. Enchaîner sur des éducatifs permettant de travailler l'arrêt chasse-neige par exemple.	Cette situation peut donner lieu à différentes variantes. Le fait d'imposer une zone d'arrêt de plus en plus proche de la fin de la pente obligera l'enfant à rechercher des méthodes de plus en plus efficace. Il sera intéressant de faire travailler les enfants à partir des stratégies découvertes dans le groupe.	