

LES SPORTS DE MONTAGNE



La montagne, grâce à son relief et ses paysages exceptionnels, est un lieu idéal pour pratiquer des activités sportives diverses et variées, en hiver comme en été : parapente, escalade, ski, canyoning... autant de sports qui font rêver les sportifs. Voici un aperçu de ces différentes pratiques, plus ou moins répandues... .

LES SPORTS D'HIVER

- Le ski alpin

Le ski alpin est le sport de montagne certainement le plus connu dans le monde entier. Le ski se pratique avec ou sans bâtons, avec des skis plus ou moins courts, plus ou moins recourbés, qui permettent des pratiques différentes :

- ski freestyle (skier en faisant des figures en l'air),
- ski cross (passer sur des bosses),
- saut à ski (effectuer un très grand saut à la fin d'une rampe d'élan),
- etc....



Le saut à ski



Le ski freestyle



Chaussure de ski alpin

Le ski se pratique uniquement en descente, sur piste ou hors-piste, cette dernière option nécessitant un très bon niveau car elle présente plus de danger.

• Le ski de fond

Il existe deux types de pratiques de ski de fond :

- le ski de fond « classique »
- le ski de fond « skating »

Le ski de fond classique se pratique grâce à des rails, dans lesquels on glisse les skis et on glisse en pas alternatifs, une jambe après l'autre, comme pour marcher. Les semelles des skis de fond « classiques » sont le plus souvent recouvertes d'écailles, qui permettent d'accrocher la neige dans un sens pour avancer.

Le ski de fond en « skating », qui ne nécessite pas de rails, consiste à avancer en « pas de patineurs ». Les semelles des skis sont lisses. Contrairement au ski alpin, le ski de fond peut se pratiquer sur terrains plats ou vallonnés, toujours enneigés bien entendu.



Chaussure de ski de fond

Les skis, skating ou classiques, sont longs et étroits et ne retiennent que l'avant du pied, permettant aux talons de se soulever. Les chaussures sont très différentes de celles du ski alpin. Elles sont fines et souples.



Ski de fond classique



Ski de fond skating

• Le ski de randonnée

Le ski de randonnée, contrairement au ski alpin et le ski de fond, ne nécessite pas d'aménagements particuliers : pas de remontées mécaniques, pas de pistes damées... il est au plus proche de la nature. Les skis utilisés sont un mix entre les skis alpins et les skis de fond classiques. Dans un cas ils sont recouverts d'une semelle appelée « peau de phoque » qui est en fait une peluche synthétique qui permettent d'accrocher la neige en montant, et d'éviter de glisser en arrière. Les chaussures s'apparentent aux chaussures de ski alpin, mais sont plus souples et plus légères. Les fixations des skis se détachent à l'arrière et pivotent à l'avant, de manière à laisser le talon libre.



Chaussure de ski de randonnée



Le ski de randonnée

- Le snowboard

Le snowboard est l'un des sports de glisse les plus pratiqués au monde avec le ski alpin. Il se pratique grâce à une « planche », bien recourbée sur les deux extrémités. Les fixations pour les chaussures maintiennent les deux pieds de manière perpendiculaire à la planche. Les chaussures sont des « boots » ou « bottes de neige ». Le snowboard, comme le ski alpin, peut se pratiquer en « freestyle », en « board cross », sur piste ou hors-piste.



Botte de neige



Snowboard freestyle

- Le traîneau à chien

Le traîneau à chien consiste, comme son nom le désigne, à glisser sur un traîneau tiré par des chiens dits « chiens de traîneaux ». Le plus souvent ce sont des chiens de race « huskies » car ils sont très dociles, sont capables de traîner de lourdes charges, et ont une grande résistance physique au froid et à la neige. La personne qui conduit le traîneau prend le rôle de « musher », c'est lui qui va donner les ordres aux chiens pour avancer. La vitesse du traîneau va dépendre totalement du nombre de chiens attelés, de leur force physique et même de leur humeur !



Le traîneau et ses chiens, les huskies

- Le ski joëring équestre

Le ski joëring équestre est une discipline sportive qui consiste à se faire tracter par un cheval (ou un poney) tout en étant chaussé de skis. Le ski joëring se pratique le plus souvent sur des pistes damées, parfois aussi dans des chemins non damés. Il existe des courses de vitesse et même des slaloms en ski-joëring. Comme pour la pratique du traîneau à chien, il faut être à l'aise avec le cheval et bien se faire obéir.



Le ski-joëring équestre

- **Le snowscoot**

Le snowscoot est un dispositif inspiré du BMX, qui consiste à glisser sur des pentes enneigées. Le cadre et la fourche sont fixés sur deux planches similaires au snowboard qui peuvent tourner indépendamment grâce à un guidon qui dirige la partie « avant ». Les snowscoot sont souvent dépourvus de fixation pour les pieds, mais parfois on trouve tout de même une sorte d'élastique qui maintient les pieds.



Le snowscoot

- **Le snowkite**

Le snowkite est l'équivalent du kite surf, mais sur la neige. Le principe est de se faire tracter, en ski ou en snowboard, grâce à une voile, qui prend le vent. La voile, est reliée au skieur ou snowboardeur grâce à un harnais et un ensemble de liens solides, sur le même principe qu'un gros cerf-volant. La voile peut avoir différentes tailles, entre 5 et 12 m². Le snowkite peut se pratiquer sur terrain plat puisque les skis ou le snowboard glissent grâce à la force du vent.



Le snowkite

- **Le speed riding**

Le speed riding, à ne pas confondre avec le snowkite, associe le parapente et le ski, en alternant le vol et la glisse. Le principe est de rester au sol en allant le plus vite possible grâce à la prise au vent dans la voile. La voile peut mesurer de 6 à 16m² et le skieur est également équipé d'une sellette pour être assis en vol. Comme pour le snowkite, on peut également réaliser des figures en speed riding.



Le speed-riding

- La randonnée en raquettes

Les raquettes à neige sont des dispositifs qui permettent de marcher sur une couche épaisse de neige. Le principe consiste à attacher ses propres chaussures sur les raquettes, qui elles ne s'enfoncent pas dans la neige. Ainsi on est assuré de pouvoir marcher quasi-normalement. Les raquettes ne s'enfoncent pas grâce à leur forme plane et leurs crampons. Comme pour le ski de fond, le pied est attaché sur l'avant mais le talon est libre de se soulever.



Randonnée en raquettes



Raquette à neige

LES SPORTS D'ÉTÉ

- Le vol libre

Le vol libre est un terme général qui désigne un ensemble de sports qui ont pour principe de voler dans les airs sans moteur : le parapente et le deltaplane entre autres, sont des sports dits « de vol libre ».

Le **parapente** se pratique en étant attaché dans une sellette maintenue en l'air grâce à des suspentes et une voile (aile), dont la taille dépend en partie du poids de celui qui l'utilise. Plus la personne est lourde, plus la voile sera grande. Une fois en l'air, le parapentiste est assis dans sa sellette. Le parapente est également équipé de freins (manettes à tirer) et d'un accélérateur (à pousser avec les pieds). Pour pouvoir voler, il faut d'abord décoller en haut d'une montagne ou d'une colline. Le parapentiste se dirige en vol en tirant légèrement sur certaines suspentes, à gauche ou à droite. La vitesse dépend de la force du vent, des courants et de l'utilisation ou non de l'accélérateur. Puis après le vol, vient le moment de l'atterrissage. La pratique du parapente requiert un entraînement rigoureux, car il faut bien maîtriser les techniques de vol pour éviter les accidents.



Le parapente

Le **deltaplane** consiste, comme le parapente, à voler librement dans les airs. Cependant la voile et la technique de vol sont totalement opposées. Le pratiquant de deltaplane est en position allongée, la tête en avant, contrairement au parapentiste qui lui est assis. L'aile du deltaplane est globalement triangulaire (en forme de delta Δ). Pour se diriger, le pilote doit se pencher plus ou moins d'un côté ou de l'autre, en avant ou en arrière. Le décollage, comme pour le parapente, se fait en haut d'une montagne ou d'une colline.



Le deltaplane

- **Les sports en eaux vives**

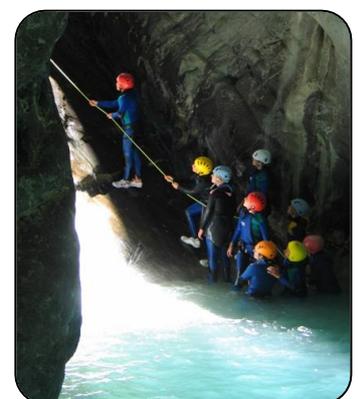
Les sports en eaux vives correspondent à des activités nautiques qui se pratiquent dans des rivières « agitées », des torrents, avec beaucoup de courant : le rafting et le canyoning, par exemple, sont des sports en eaux vives qui se pratiquent beaucoup en montagne.

Le **rafting** consiste à naviguer sur l'eau grâce à un radeau pneumatique (gonflable), appelé « raft », et à des rames que manipulent les personnes à bord. En général, un raft peut contenir 6 à 8 personnes. Il est fortement recommandé de porter une combinaison étanche spéciale rafting, un gilet de sauvetage, un casque et des chaussons spéciaux car souvent le courant est fort et l'on peut passer par-dessus bord. Il est donc important d'être bien protégé en cas de choc. Sensations garanties.



Le rafting

Le **canyoning** est un autre sport d'eaux vives, qui consiste à évoluer dans les rivières et les torrents bordés de rochers, à pied. Il s'apparente à la fois à la randonnée pédestre, à la spéléologie (qui consiste à explorer les dessous de la Terre) et à l'escalade car il faut parfois passer dans des grottes et escalader des rochers à l'aide de cordes et de fixations. L'habillement est sensiblement le même que pour le rafting. Le canyoning permet aussi parfois de descendre sur des « toboggans naturels » en rochers, et de faire de grands sauts dans l'eau.



Le canyoning

- La randonnée

La randonnée, pédestre ou en VTT, est certainement le sport qui réunit le plus d'adeptes en montagne. Les randonneurs aiment découvrir le paysage qui les entoure en profitant de l'air pur de la montagne. Il faut cependant être bien entraîné car les reliefs de montagne rendent parfois la marche ou la course en VTT difficiles. De plus, la météo a tendance à changer rapidement en montagne, c'est pour ça qu'il faut toujours bien se renseigner et avoir un équipement adapté : k-way, boussole, carte IGN ou GPS, téléphone portable... . Les randonneurs qui partent plusieurs jours d'affilés dorment parfois dans des « refuges » qui sont de petites habitations situées en montagne et accessibles gratuitement aux randonneurs pour dormir. Lorsqu'on randonne, il faut éviter de sortir des sentiers de randonnée pour éviter de détruire la végétation et de déranger les animaux. Certains espaces autour des stations de ski sont d'ailleurs protégés et interdits aux randonneurs parce qu'ils constituent un refuge pour la faune et la flore.

Les vététistes apprécient particulièrement les reliefs montagnards car ils offrent des sensations fortes pour pratiquer du « VTT de descente », qui consiste à dévaler les pentes à toute vitesse.

- Le mountainboard

Le mountainboard est un sport qui connaît un véritable succès depuis quelques années. C'est un mélange entre le snowboard, le skateboard et le VTT. Le mountainboard s'utilise sur tous types de terrains : herbe, terre, bitume... . Le principe est, comme pour le VTT de descendre, de dévaler le relief de la montagne à toute vitesse.



La randonnée pédestre



Le VTT de descente



Le mountainboard

- **L'escalade**

L'escalade est certainement l'un des sports les plus pratiqué en montagne avec la randonnée. Elle consiste à s'élever sur les parois rocheuses avec la force des bras et des jambes. Certaines voies d'escalade peuvent mesurer jusqu'à quelques centaines de mètre.

La via ferrata est un dérivé de l'escalade et consiste également à se déplacer sur des parois rocheuses, mais cette fois de manière horizontale, grâce à des câbles, des ponts, des échelles... .



L'escalade en montagne



Un piolet

L'alpinisme est encore un autre dérivé, il consiste à grimper en haut des cimes de montagnes, souvent enneigées voire même gelées. L'alpiniste, en plus de l'équipement habituel du grimpeur, dispose d'un piolet, qui est un outil qui se plante dans la paroi rocheuse, mais également de broches à glace (fixations qui s'enfoncent dans la glace), et de gros crampons sous ses chaussures.



L'alpinisme

Lexique :

Synthétique : artificiel

Damée : tassée

Pivoter : tourner sur soi même

Similaire : semblable

Harnais : ensemble de sangles qui permettent de maintenir une personne à un équipement (ex : à une voile)

Selle : petit siège dans lequel s'assoit le parapentiste lorsqu'il est en l'air

Requérir : demander, nécessiter

Etanche : qui ne laisse pas passer l'eau

Adeptes : personne qui pratique une activité régulièrement

Alternatifs : qui se répètent à intervalles réguliers

LES SPORTS DE MONTAGNE

Fiche élève

Nom :

Prénom :

Classe :

Relie l'équipement au sport qui lui correspond. Inscris le nom du sport sous l'image.



À ton avis, parmi ces chiens, lesquels sont capables de tirer un traîneau ? Entoure les bonnes réponses.



Lesquels de ces sports de montagne se pratiquent grâce à une voile ou une aile ? Entoure les bonnes réponses

Le mountainboard

Le parapente

Le rafting

Le speed-riding

Le ski de fond

L'alpinisme

La via ferrata

Le snowkite

Le deltaplane

Petits problèmes de mathématiques :

Si le parapente vole à 25km/h et que le deltaplane vole trois fois plus vite, à quelle allure vole le deltaplane ?

.....
.....

Max et Lilou vont faire du rafting avec leur maman. Sachant que Max invite trois copains, Lilou invite sa meilleure amie et qu'un moniteur doit forcément monter avec eux sur le raft, combien le raft doit-il avoir de places ?

.....

Alex part avec ses parents en ski de randonnée. Sachant qu'ils partent à une altitude de 958m et que le sommet se trouve à 1365m d'altitude, quel dénivelé doivent-ils parcourir pour atteindre le sommet ?

.....
.....

Répond aux questions ci-dessous avec l'aide des images

Comment s'appelle ce sport ?

Peut-il se pratiquer sur l'herbe ?

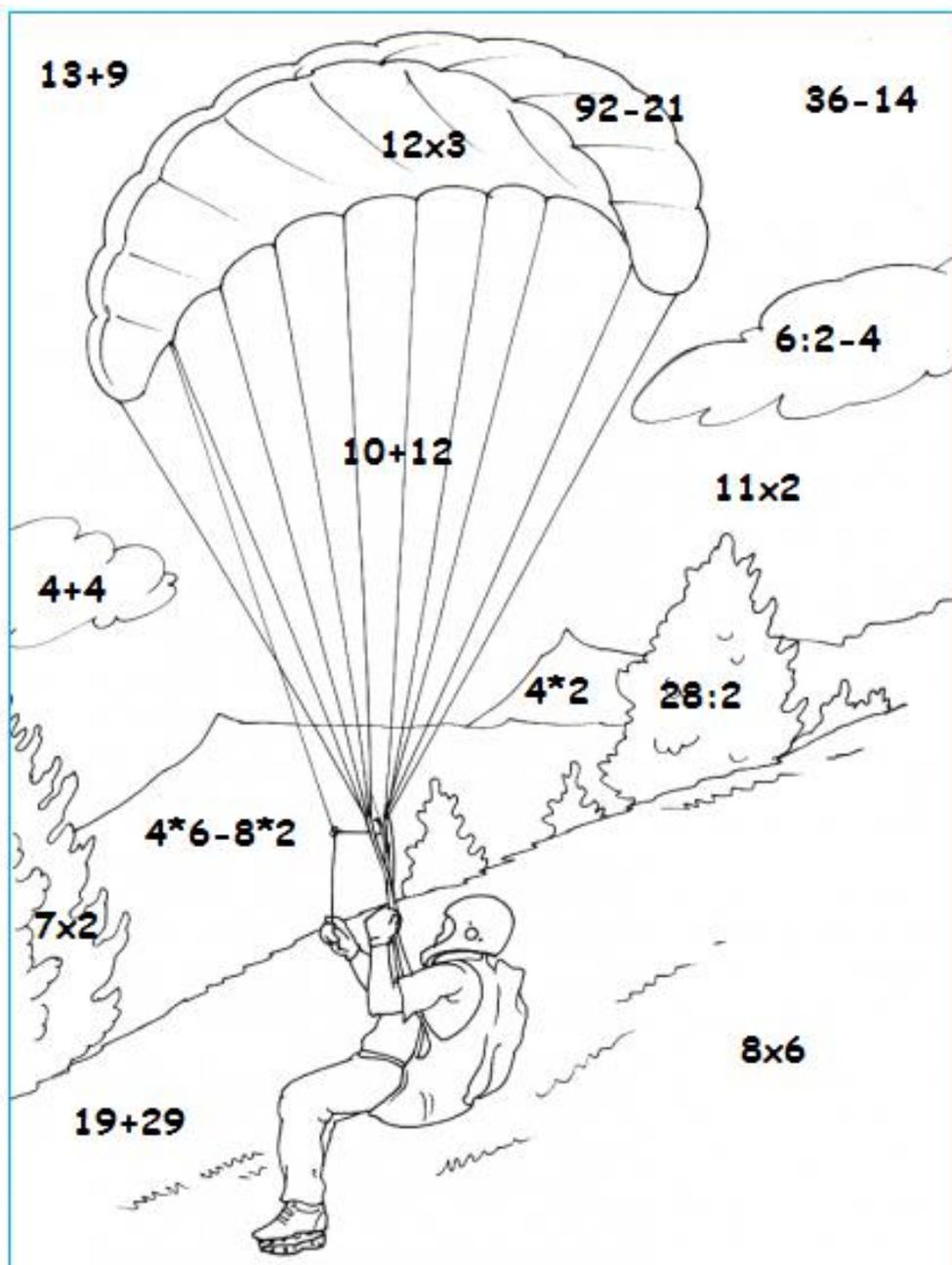


Que fait cet homme ?



Réalise les calculs sur le coloriage pour savoir en quelle couleur tu dois colorier le dessin. Quand il n'y a pas de calcul, tu peux colorier comme tu veux.

 = 22 ;  = 36 ;  = 71 ;  = 48 ;  = 14 ;  = 8



LES SPORTS DE MONTAGNE

Fiche élève corrigée

Relie l'équipement au sport qui lui correspond. Inscris le nom du sport sous l'image.













Alpinisme
Ski de fond
Randonnée
Rafting
Parapente

À ton avis, parmi ces chiens, lesquels sont capables de tirer un traîneau ? Entoure les bonnes réponses.



Lesquels de ces sports de montagne se pratiquent grâce à une voile ou une aile ? Entoure les bonnes réponses

Le mountainboard

Le parapente

Le rafting

Le speed-riding

Le ski de fond

L'alpinisme

La via ferrata

Le snowkite

Le deltaplane

Petits problèmes de mathématiques :

Si le parapente vole à 25km/h et que le deltaplane vole trois fois plus vite, à quelle allure vole le deltaplane ? $25 \times 3 = 75$ Il vole à 75km/h

Max et Lilou vont faire du rafting avec leur maman. Sachant que Max invite trois copains, Lilou invite sa meilleure amie et qu'un moniteur doit forcément monter avec eux sur le raft, combien le raft doit-il avoir de places ? $4+2+1+1 = 8$

Le raft doit avoir 8 places

Alex part avec ses parents en ski de randonnée. Sachant qu'ils partent à une altitude de 958m et que le sommet se trouve à 1365m d'altitude, quel dénivelé doivent-ils parcourir pour atteindre le sommet ?

$$1365 - 958 = 407$$

Ils doivent parcourir 407 m de dénivelé.

Répond aux questions ci-dessous avec l'aide des images

Comment s'appelle ce sport ? **Le ski joëring**

Peut-il se pratiquer sur l'herbe ? **Non**



Que fait cet homme ? **Du saut à ski**



Réalise les calculs sur le coloriage pour savoir en quelle couleur tu dois colorier le dessin. Quand il n'y a pas de calcul, tu peux colorier comme tu veux.

 = 22 ;  = 36 ;  = 71 ;  = 48 ;  = 14  = 8

