LES SPORTS DE MONTAGNE

Fiche élève

La montagne est un lieu idéal pour pratiquer des activités sportives diverses et variées, en hiver comme en été. En voici quelques-unes.

LES SPORTS D'HIVER

Chaussure de ski

- **Le ski alpin** se pratique en descente, avec ou sans bâtons, avec des skis plus ou moins courts et 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),

Ski freestyle

- **Le ski de fond** peut se pratiquer sur terrains plats ou vallonnés.
  - **Le ski de fond classique** : on glisse une jambe après l'autre, comme pour marcher. Les semelles des skis sont le plus souvent recouvertes d'écailles, pour accrocher la neige.
  - **Le skating** consiste à avancer en « pas de patineurs ». Les semelles des skis sont lisses.

Ski de fond classique

Chaussure de ski de fond

Ski de fond skating

Les skis, skating ou classiques ne retiennent que l'avant du pied. Les chaussures sont fines et souples.

- **Le traîneau à chien** consiste à glisser sur un traineau tiré par des chiens dits « chiens de traineaux ». Le plus souvent ce sont des chiens de race « huskies ». Le « musher » conduit le traîneau.

Le traineau et ses chiens,

- **La randonnée en raquettes** permet de marcher sur la neige épaisse en attachant ses propres chaussures sur les raquettes, qui elles, ne s'enfoncent pas dans la neige. Le pied est attaché sur l'avant mais le talon est libre de se soulever.

Raquette à neige

Randonnée en raquettes

ASCD, 2A Impasse du Chardonnet 73000 Chambéry - 04.79.69.26.58 - contact@ascd73.fr

LES SPORTS D'ÉTÉ

- **Le vol libre** (ensemble de sports qui ont pour principe de voler dans les airs sans moteur).

Le parapente

Le **parapente** se pratique en étant assis, attaché dans une sellette maintenue en l'air grâce à des suspentes et une voile (aile). 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.

- **Les sports en eaux vives** (activités nautiques qui se pratiquent dans des rivières « agitées », des torrents, avec beaucoup de courant.

Le rafting

Le **rafting** consiste à naviguer sur l'eau grâce à un radeau pneumatique (gonflable), appelé « raft », et à des rames. Il est fortement recommandé de porter une combinaison étanche, un gilet de sauvetage, un casque et des chaussons spéciaux pour être bien protégé en cas de choc.

- **La randonnée** pédestre ou en VTT, est certainement le sport qui réunit le plus d'adeptes en montagne. Il faut avoir un équipement adapté : k-way, boussole, carte IGN ou GPS, téléphone portable. Il faut éviter de sortir des sentiers de randonnée pour ne pas détruire la végétation et déranger les animaux.

La randonnée pédestre

- **L'escalade**

L'escalade en montagne

L'escalade est certainement l'un des sports le plus pratiqué en montagne avec la randonnée. Elle consiste à s'élever sur les parois rocheuses avec la force des bras et des jambes.

Un piolet

L'alpinisme consiste à grimper en haut des cimes de montagnes, souvent enneigées, voire même gelées. L'alpiniste dispose d'un piolet, qui est un outil qui se plante dans la paroi rocheuse et la glace. Il est chaussé de gros crampons fixés sous ses chaussures.

L'alpinisme

ASCD, 2A Impasse du Chardonnet 73000 Chambéry - 04.79.69.26.58 - contact@ascd73.fr

LEXIQUE:

Adepte : personne qui pratique une activité régulièrement.

Damée : tassée.

Etanche : qui ne laisse pas passer l'eau.

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

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

ASCD, 2A Impasse du Chardonnet 73000 Chambéry - 04.79.69.26.58 - contact@ascd73.fr

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 ?

……

……

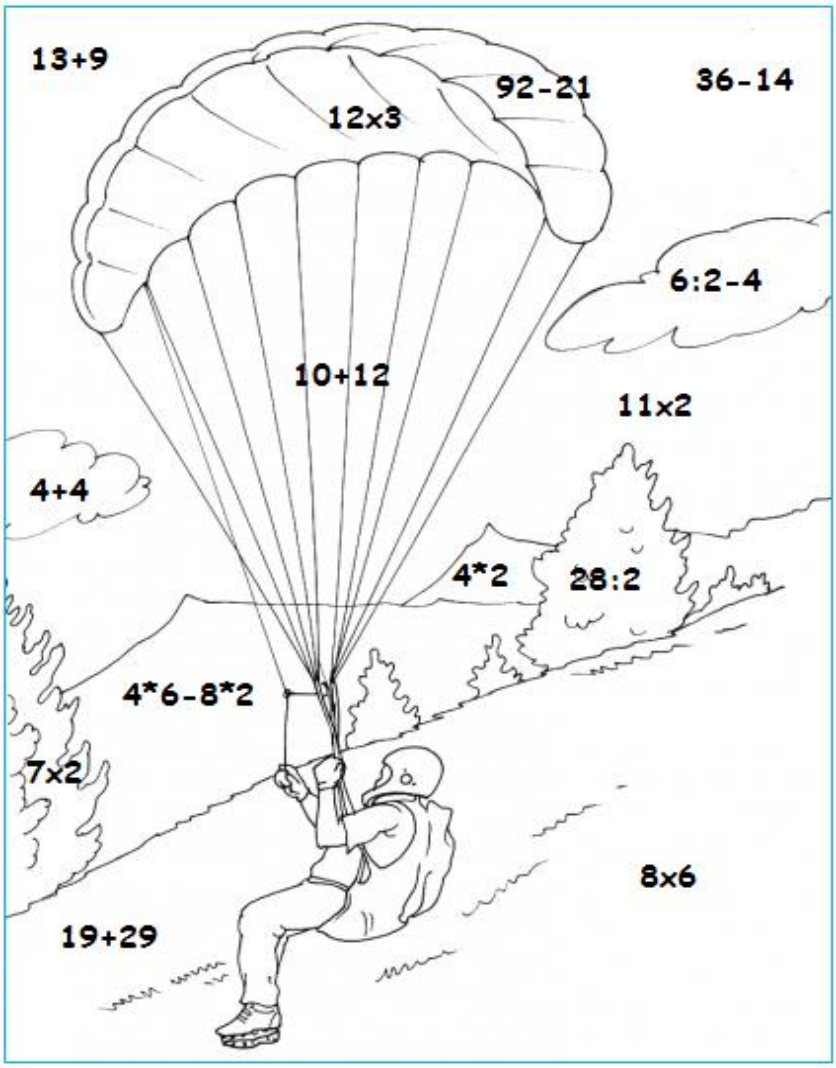
Réponds aux questions ci-dessous à l'aide des images.

Comment s'appelle ce sport ? ……
Peut-il se pratiquer sur l'herbe ? ……

Que fait cet homme ? ……

Réalise les calculs sur le coloriage pour connaître les couleurs que tu dois utiliser pour colorier le dessin. Quand il n'y a pas de calcul, tu peux colorier comme tu le souhaites.

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



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 x 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 ?

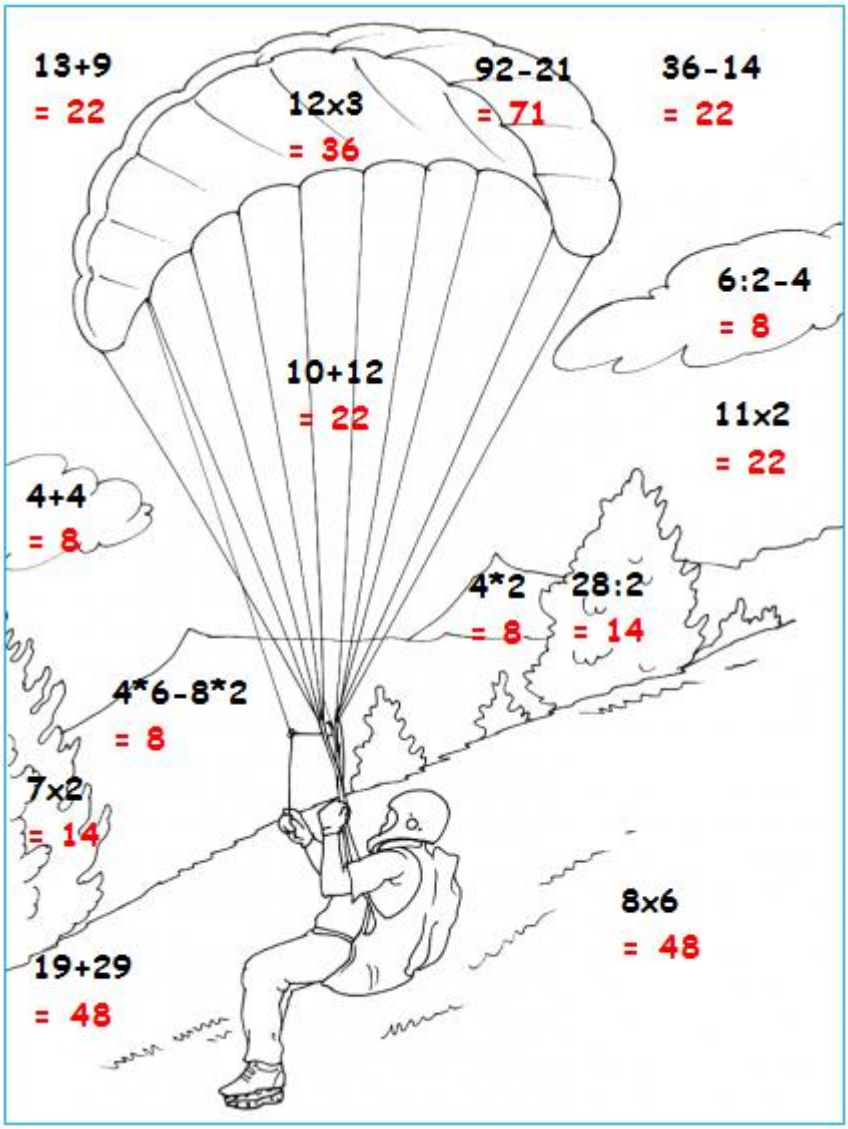
1365 – 958 = 407

Ils doivent parcourir 407 m de dénivelé.

Réponds 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