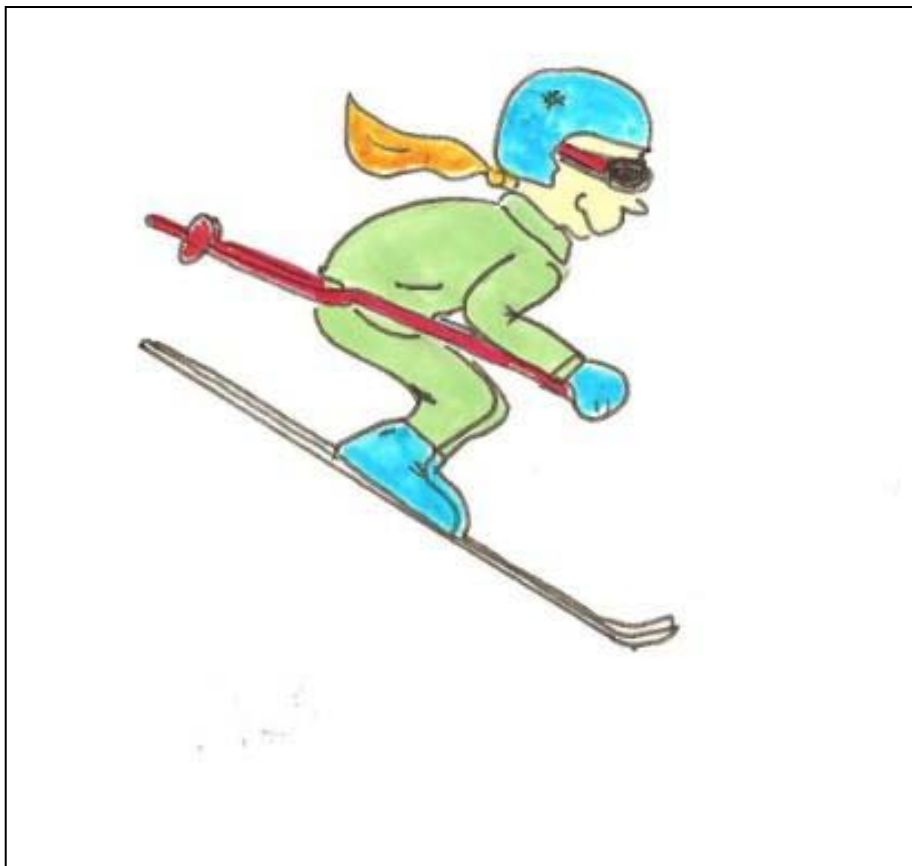


Savoir skier






Fiches élève ski alpin

Compétences motrices à acquérir





Niveau 1 - Alpin

Ce que j'ai appris en ski Alpin :

| mettre seul mon matériel. | | | | |
|---|---|---|--|---|
| mes chaussures | mes skis | mes bâtons | mon casque | mes vêtements |
|  |  |  |  |  |


| me déplacer au plat. | | |
|---|--|---|
| avancer | | tomber, me relever |
|  |  |  |

| glisser. | | |
|---|---|--|
| glisser droit | en chasse neige | m'arrêter |
|  |  |  |



| monter. | |
|---|--|
| en escalier | en canard |
|  |  |

Niveau 2 - Alpin

Ce que j'ai appris en ski alpin :

| glisser sur le plat descendant. | | | |
|---|--|--|--|
| en chasse neige | | en parallèle | |
|  | |  | |

| piloter dans une pente faible. | | | |
|--|--|---|--|
| contrôler | déraper | Tourner | enchaîner des virages |
|  |  |  |  |

| monter. | |
|---|---|
| en utilisant un télési | |
|  |  |



Niveau 3 - Alpin

Ce que j'ai appris en ski alpin :

| glisser | |
|---|--|
| Dans une pente faible : je glisse face à la pente skis parallèles. | |
| Dans une pente faible : je glisse en travers de la pente skis parallèles. | |

| piloter | |
|---|--|
| Dans une pente moyenne : je sais enchaîner 4 virages en gardant mes skis parallèles dans le virage. | |
| Dans une pente faible : je sais faire un pas tournant en suivant de près le marquage au sol. | |
| Lorsque je glisse dans une pente faible : je sais m'arrêter en dérapant. | |
| Lorsque je tombe dans une pente : je me relève seul rapidement. | |

| gérer mes efforts | |
|--|--|
| Je suis capable de skier une piste verte sans m'arrêter et en faisant des virages. | |

| | |
|---|---|
|  |  |
| virage élémentaire | pas tournants |

Images extraites du guide à l'usage des moniteurs ESF

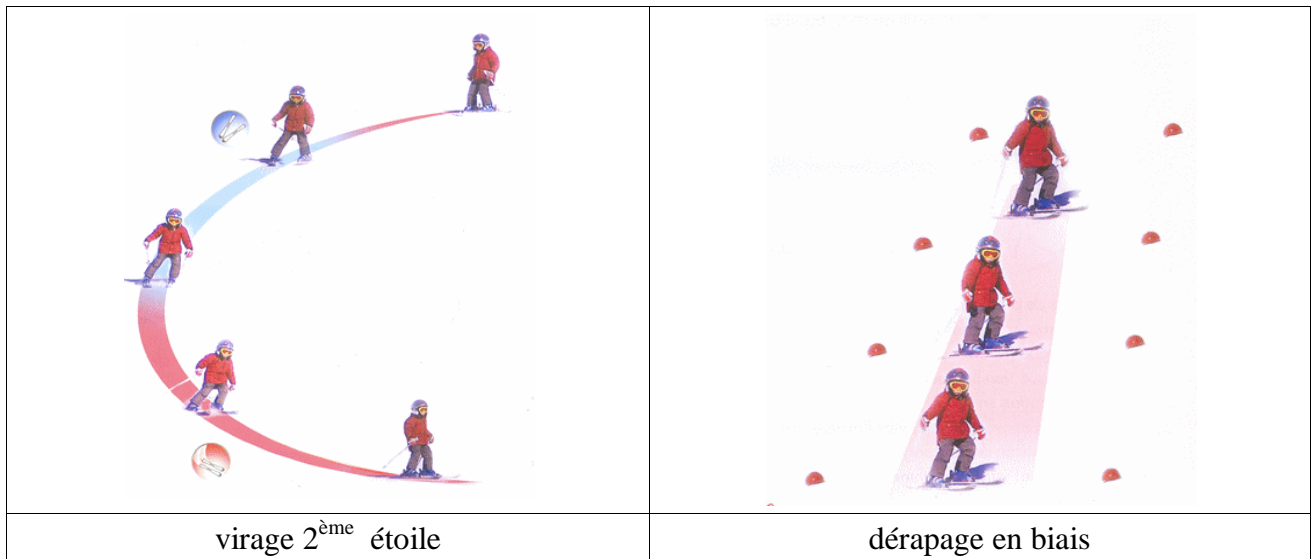
Niveau 4 - Alpin

Ce que j'ai appris en ski alpin :

| glisser | |
|--|--|
| Dans une pente moyenne : je place mes skis parallèles dès le passage de la ligne de pente. | |
| Dans une pente moyenne : je glisse en travers de la pente skis parallèles. | |

| piloter | |
|--|--|
| Dans une pente moyenne : je sais enchaîner une dizaine de virages en gardant mes skis parallèles dans le virage. | |
| Dans une pente faible : je sais faire un pas de patineurs. | |
| Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je sais déraper et stopper le dérapage. | |
| Dans une pente moyenne : j'adapte ma vitesse et ma technique au terrain (bosses, dévers). | |

| gérer mes efforts | |
|--|--|
| Je suis capable de skier sur une piste bleue en entretenant et en contrôlant ma vitesse. | |



Images extraites du guide à l'usage des moniteurs ESF

Niveau 5 - Alpin

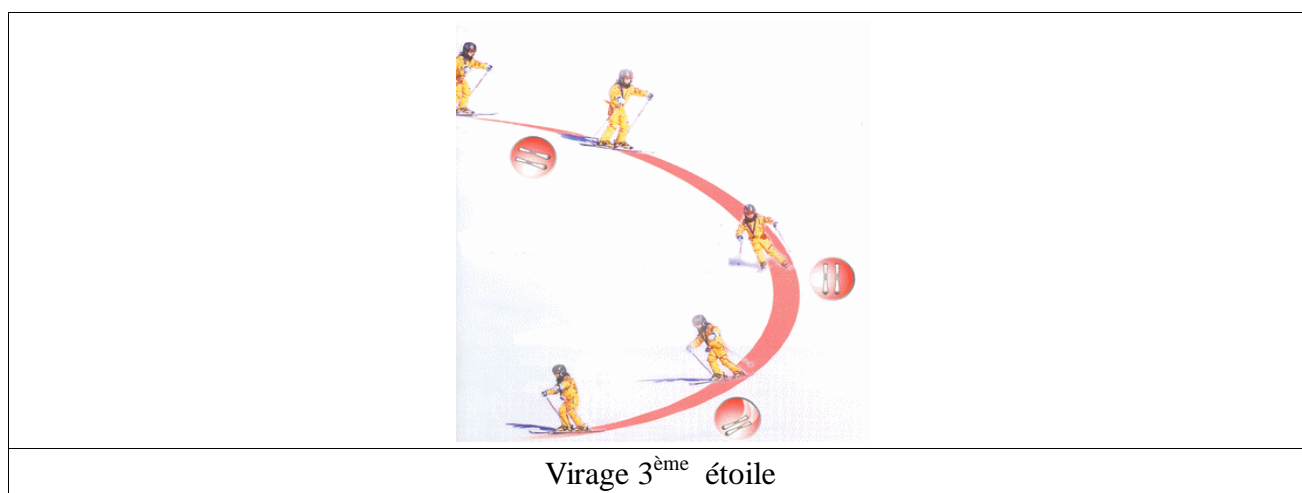
Ce que j'ai appris en ski alpin :

| glisser | |
|---|--|
| Dans une pente moyenne : je vire skis parallèles. | |
| Dans une pente moyenne : j'alterne traversées skis parallèles et dérapages arrondis. | |
| Dans une pente moyenne avec rupture : je réalise une trace directe face à la pente en position de recherche de vitesse. | |

| piloter | |
|--|--|
| Dans une pente moyenne : je sais enchaîner une dizaine de virages en godille skis parallèles. | |
| Dans une pente moyenne : je sais faire un pas tournant vers l'amont. | |
| Lorsque je glisse dans une pente moyenne : je sais faire un dérapage frein. | |
| Dans une pente moyenne : je réalise une dizaine de virages parallèles imposés par des piquets. | |

| gérer mes efforts | |
|--|--|
| Je suis capable de skier sur une piste rouge en entretenant et en contrôlant ma vitesse et ma trajectoire. | |

Godille : enchaînement de virages face à la pente sans trace directe en traversée (quelque soit le type de virage utilisé)



Images extraites du guide à l'usage des moniteurs ESF