

Ski alpin – Fiche bénévoles

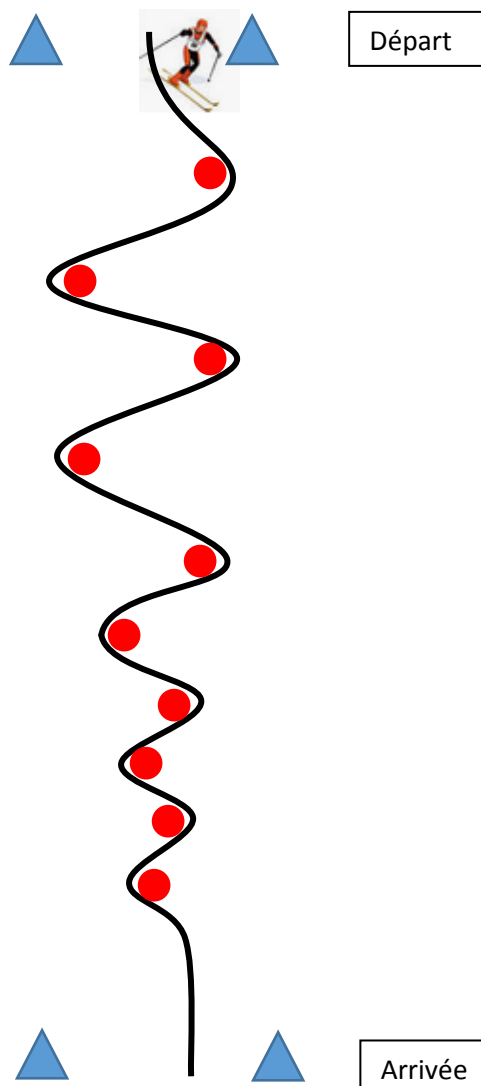
Atelier 1 : slalom skis parallèles

Compétences évaluées :

- Skier skis parallèles,
- Prendre de la vitesse progressivement,
- Maîtriser son déplacement dans les courbes.

Ce qu'il y a à réaliser :

Slalomer entre les coupelles en réalisant des grandes courbes puis des courbes plus resserrées type « godille ».



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : slalom non réalisé intégralement :

- Chute en cours de slalom
- Slalom effectué principalement en chasse-neige
- Porte ratée

Niveau 1 : slalom effectué skis parallèles lentement et/ou avec freinage au passage de plusieurs portes

Niveau 2 : slalom effectué avec accélération dans la partie des portes plus resserrées

Ski Alpin – Fiche bénévoles

Atelier 2 : Prise de vitesse dans la pente douce et remontée en pas tournants

Compétences évaluées :

Optimiser la glisse :

- En développant le mouvement vertical pour faciliter les déclenchements et améliorer les conduites.
- En s'équilibrant dans la pente.

Ce qu'il y a à réaliser :

- Trace directe de base (skis parallèles et face à la pente)
- Prise d'élan dans la pente
- Pas tournant amont élémentaire (suite à trace directe face à la pente)
- Transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre

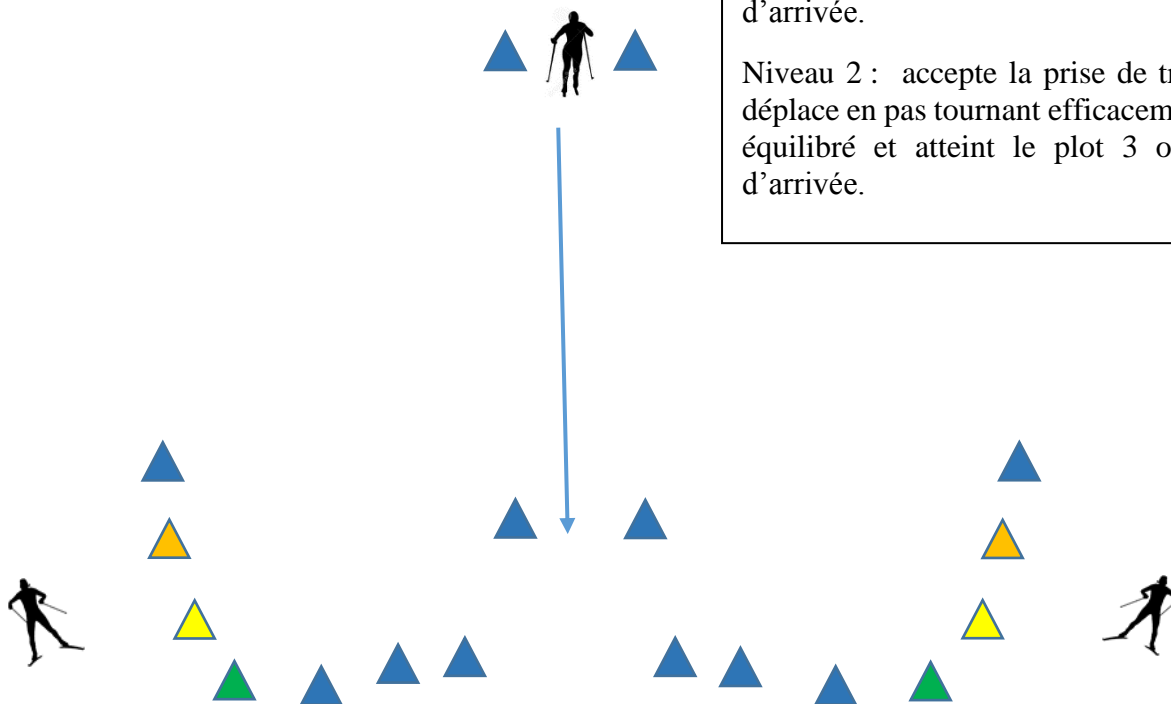
Terrain : pente moyenne

Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : chute suite à un déséquilibre en pas tournants, n'amorce pas une remontée de la pente.

Niveau 1 : accepte la prise de traces directes, se déplace en pas tournant efficacement, sans déséquilibre et atteint le plot 1 ou 2 de la zone d'arrivée.

Niveau 2 : accepte la prise de traces directes, se déplace en pas tournant efficacement, parfaitement équilibré et atteint le plot 3 ou 4 de la zone d'arrivée.



Ski alpin – Fiche bénévoles

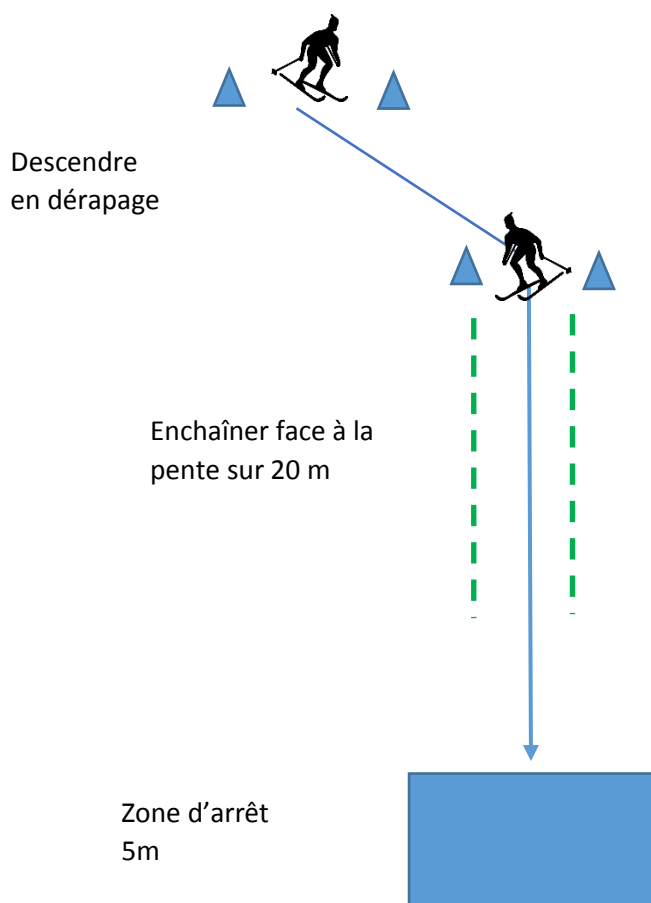
Atelier 3 : Dérapage en biais + prise de vitesse dans la pente moyenne + freinage urgence dans les 5m

Compétences évaluées :

- Dérapage dans la pente,
- Prendre de la vitesse face à la pente sur 20 m
- Réaliser un freinage d'urgence dans une zone de 5 m maximum

Ce qu'il y a à réaliser :

Prise d'élan en dérapage, glisser face à la pente sur 20 m en atteignant une vitesse suffisante, puis arrêt dans une zone maximum de 5m, sans tomber.



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : dérapage et glisse mal maîtrisés et non enchaînés (arrêt), arrêt hors des 5 m ou chute

Niveau 1 : arrêt ou ralentissement entre le dérapage et la glisse, arrêt à la limite de la zone des 5 m

Niveau 2 : dérapage puis glisse face à la pente puis arrêt dans les 5m, le tout enchaîné sans pause

Ski alpin – Fiche bénévoles

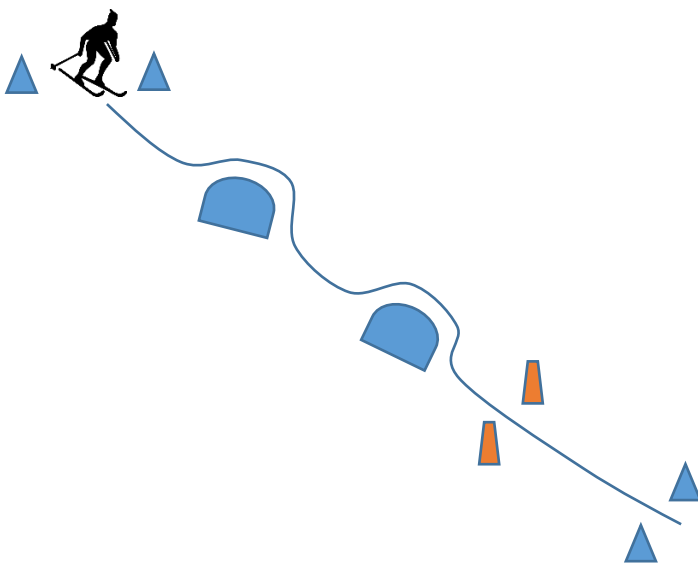
Atelier 4 : Passage de deux bosses puis après la deuxième se pencher à gauche ou à droite pour toucher le sommet d'un tuyau et s'arrêter

Compétences évaluées :

- Rester équilibré au passage de deux bosses qui se suivent et se pencher sans tomber.
- Maîtriser sa vitesse pour passer les deux bosses et s'arrêter.

Ce qu'il y a à réaliser :

Prise d'élan en travers de la pente, passer une première bosse, passer une deuxième bosse, puis après la deuxième bosse toucher à gauche ou à droite le sommet d'un tuyau planté dans la neige, sans tomber, puis s'arrêter avant les deux plots.



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : passage mal réalisé :

- déséquilibre au passage des bosses,
- aucun tuyau touché,
- arrêt après les plots,
- chute

Niveau 1 : passage des bosses, tuyau touché, arrêt avant les plots sans chute mais à faible vitesse (freinage constant)

Niveau 2 : passage des bosses, tuyau touché, à vitesse constante et arrêt avant les plots sans chute