

# Fiche d'auto-évaluation en ski alpin

Prénom et nom : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_

## Compétences niveau 2

(Un peu plus haut, un peu plus loin, en respectant les autres, introduction des bâtons)

	Je sais faire	Je ne maîtrise pas parfaitement	Je n'ai pas encore essayé	remarques
Prendre le télésiège (sièges) Prendre le « tire-fesses »				
<b>Contrôler son équilibre quand on glisse en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tournant en fin de circuit</li> <li>- En passant de petites bosses</li> </ul>				
<b>Contrôler sa vitesse quand on glisse en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faisant le chasse-neige pour ralentir</li> <li>- Faisant le chasse-neige pour freiner</li> <li>- Dérapant pour s'arrêter</li> <li>- Adoptant la position « schuss »</li> </ul>				
<b>Contrôler sa trajectoire quand on glisse en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitant des obstacles</li> <li>- Contournant des plots</li> <li>- Suivant un parcours</li> <li>- En étant celui qui trace le parcours (le premier)</li> </ul>				
<b>S'arrêter en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de chasse-neige</li> <li>- dérapant</li> </ul>				