



## EVALUATION SKI ALPIN



		J'ARRIVE À	QUELQUEFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
NIVEAU 1	Familiarisation avec les skis	Chausser sans aide			
		Me déplacer sur le plat			
		Me relever sans aide			
		Glisser tout droit sur pente faible			
		Remonter une pente en escalier			
		Remonter une pente en canard			
	Glissement en équilibre	Passer sous un pont			
		Toucher un objet au sol			
		Soulever un ski			
		Passer sur une bosse			
		Passer sur des bosses décalées			
		Glisser en traversée (pente lisse)			
		Glisser en traversée (pente bosselée)			
	Sauter				
NIVEAU 2	Maîtrise du déplacement	M'arrêter en pas tournants			
		M'arrêter par un virage			
		M'arrêter par un dérapage			
		Accepter l'accélération (rupture de pente)			
		Serpenter entre des piquets			
		Suivre un camarade			
		Choisir ma trace pour garder ma vitesse			
		Lire la signalisation			
		Prendre le téléski			
NIVEAU 3	Glissement sur pente moyenne	Descendre en « schuss »			
		Glisser en traversée sans dérapage			
		Effectuer de grandes courbes			
		Effectuer des courbes « serrées »			
	Utilisation des changements d'équilibre et d'appuis	Passer sur une bosse en décollant			
		Passer sur une bosse sans décoller			
		Faire des pas tournants vers l'aval			
		Serpenter en traversée			
		Tourner en changeant d'appui			
		Tourner en sautant			
		Tourner après appui sur mon bâton			
		Braquer pour m'arrêter au plus court			



extrait de : « 50 activités à la montagne »  
CRDP Midi-Pyrénées (1 juillet 2002)