

Fiche d'auto-évaluation en ski alpin

Prénom et nom : _____ Groupe : _____

Compétences niveau 1 (Premiers glissements en respectant les autres, sans bâtons)

	Je sais faire	Je ne maîtrise pas parfaitement	Je n'ai pas encore essayé	remarques
Transporter, chausser, déchausser ses skis tout seul				
Tomber, se relever				
Se déplacer				
Connaître le lexique : aval, amont, fixations, carres, spatules				
Se déplacer sur un parcours varié, skis aux pieds (glisser, monter)				
Glisser en adoptant l'attitude de base (jambes fléchies, appui sur les languettes de chaussures, buste droit, incliné vers l'avant, bras équilibrés vers l'avant)				
Maîtriser un arrêt				
Maîtriser son allure				
Remonter la pente à l'aide du tapis roulant				
Evoluer en chasse-neige sur une trajectoire serpentée				