

Contenu Atelier de pratique SKI ALPIN

mercredi 19 mars 2008

Station de BERNEX

RDV 9h00 - école de BERNEX

9h00 – 10h30

- construire un projet ski alpin
 - * textes référentiels (les valeurs, les programmes)
- aide à l'élaboration (les étapes à respecter)
- quelques principes de mise en place
 - * les normes d'encadrement
 - * les intervenants
 - * les responsabilités
 - * le déroulement

DVD « A l'école de la neige » UFOLEP *Commission National de Ski et Sports de neige*

- l'apprentissage du ski alpin niveau 1
- la sécurité

11h-12h30

Ski

- prises de repères / s'orienter sur la station
- ateliers :
 - * course en dérapage
 - * godille synchro (à 2, à 4 ou 5)
 - * skier les yeux bandés (à 2, un foulard pour 2)

12h30 – 13h30 repas

13h30

Course d'orientation à ski

seul ou par 2

matériel : 2 cartes (1 IGN, 1 des pistes de la station) / 7 balises notées

7 balises à poinçonner