

Projet aménagement piste de ski

Niveau 1

Premières glisses (sans bâtons) en respectant les autres

Objectifs :


- se familiariser avec le matériel
- se familiariser avec le milieu
- glisser, s'équilibrer, virer, s'arrêter
- réaliser un parcours en boucle, avec plusieurs choix d'itinéraires, départ et arrivée au même endroit

Terrain :

- Piste verte, visible de haut en bas par l'enseignant
- différents circuits aménagés, balisés avec le matériel

Matériel :

- Plots, cordes, lattes, foulards, ...

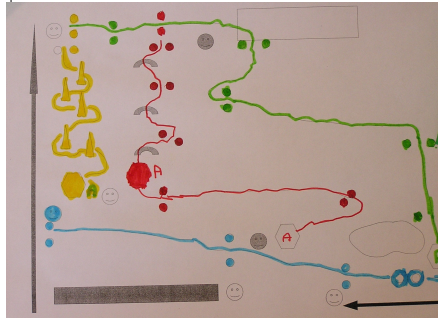
Être capable de :	Situations	autres
<p><u>Gérer son matériel</u> transporter, chausser, déchausser, tomber, se relever, se déplacer</p> <p><u>Connaître un lexique:</u> spatules, fixations, talons, aval, amont</p>	<p><u>Entrée dans l'activité :</u> Accueil au fil neige avec aménagement minimal (tapis, trace direct sous le tunnel, arrêt naturel)</p> 	<p><u>Jeux sur un terrain plat :</u> épervier béret course sur un ski relais</p>
<p><u>Se déplacer skis aux pieds sur un parcours varié</u></p> <p>Glisser</p> <p>Maîtriser un arrêt</p> <p>Maîtriser son allure</p> <p>Remonter la pente à l'aide du fil-neige</p>	<p><u>Sur circuit aménagé :</u> Pas en montée : escalier et canard</p> <p>Recherche d'équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lever un ski puis l'autre - petits sauts - franchir de petits obstacles - changer de trace - changement de direction - arrêt chasse-neige (pression des appuis, prise de conscience de l'effet freinage) 	<p>Jeu du miroir</p>

Remonter la pente à l'aide du téléski

Évoluer en chasse-neige sur une trajectoire choisie

Sur circuit aménagé :

- Choix libre d'un parcours
- mêmes actions que précédemment induites par l'aménagement et les consignes données.



Indicateurs de réussite : après 10h de pratique effective

- porter les protections nécessaires : vêtements, crème solaire...
- porter ses skis seuls
- chausser correctement
- respecter l'attente à la montée
- arriver en haut en respectant la sécurité
- réaliser un parcours proposé balisé :
 - 1/ part en traversée entre 2 portes, espacées de 50 m sans remonter
 - 2/ réalise un parcours slalomé sans arrêt
 - 3/ réalise un déplacement en transférant le poids du corps : trace directe avec obstacles ou pas tournant
- effectuer des pas de montée
- descendre sur 50 m sans balisage pour s'arrêter dans un espace délimité
- s'assied dans la neige et se relève
- déchausse les skis