

# 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, ...

<b>Être capable de :</b>	<b>Situations</b>	<b>autres</b>
<u>Gérer son matériel</u> transporter, chausser, déchausser, tomber, se relever, se déplacer	<u>Entrée dans l'activité :</u> Accueil au fil neige avec aménagement minimal (tapis, trace direct sous le tunnel, arrêt naturel)	<u>Jeux sur un terrain plat :</u> épervier béret course sur un ski relais
<u>Connaître un lexique:</u> spatules, fixations, talons, aval, amont		
<u>Se déplacer skis aux pieds sur un parcours varié</u>	<u>Sur circuit aménagé :</u> Pas en montée : escalier et canard	Jeu du miroir
Glisser	Recherche d'équilibre :	
Maîtriser un arrêt	- lever un ski puis l'autre	
Maîtriser son allure	- petits sauts	
Remonter la pente à l'aide du fil-neige	- franchir de petits obstacles	
	- changer de trace	
	- changement de direction	
	- arrêt chasse-neige	
	(pression des appuis, prise de conscience de l'effet freinage)	

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