

NIVEAU 3

Par 2 ou 3, en conduisant l'ensemble du groupe sous la responsabilité d'un adulte, sur un secteur du domaine balisé reconnu et en empruntant des pistes difficiles de type rouge : choisir et conduire un déplacement en classique ou skating en gérant sa sécurité et celle des autres ainsi que son effort, varier son rythme pour s'adapter aux conditions de l'environnement (nivologie, affluence, conditions météo, pente, aménagements...) et au niveau des membres du groupe.

Je porte les protections nécessaires en fonction de la météo

Je reconnais les éléments particuliers d'un site nordique : les croisements de piste, le hors piste, la signalétique, l'habitat, les postes de secours.

Je sais lire le plan des pistes

Je conduis le groupe avec un camarade sur une partie du domaine skiable en m'orientant

J'adapte ma technique et je gère mon effort en fonction de l'état de la neige, de ma vitesse et du problème posé par le terrain d'évolution (sensation d'aisance)

J'adopte des attitudes d'entraide pour skier ensemble (observer si tout le monde suit, attendre un camarade après une chute, prendre en compte le niveau de chacun)

J'assure ma propre sécurité et celle du groupe (règles du skieur, ne pas s'engager quand c'est dangereux)

Je sais donner l'alerte (Protéger, Alerter, Secourir)

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontres USEP (tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 3 le



Haute-Savoie
Nordic



LE SAVOIR SKIER NORDIQUE

PREMIER DEGRÉ

Nom :

Prénom :

Ecole :

Site de pratique :

NIVEAU 1

Seul, en enchaînant un itinéraire sur un parcours de 300 à 500 mètres, présentant peu de relief, proche de l'inclinaison d'une verte : choisir et conduire un déplacement à ski en gérant sa sécurité et celle des autres ainsi que son effort, s'arrêter en restant debout, se relever en cas de chute, s'adapter au matériel de skating, aux conditions météorologiques (protection individuelle, visibilité, état de la neige) et à l'environnement (aménagements)

Je porte les protections nécessaires (crème, vêtements, lunettes, gants etc ..)

Je porte mes skis seul

Je chausse et déchausse seul ou avec l'aide d'un camarade

Je me relève seul

Je passe d'un pied sur l'autre

Je change de direction et m'arrête volontairement dans un espace imposé

Je mets en œuvre quelques procédures d'évolution en fonction de ma vitesse et du relief pour me déplacer

Je récupère dans les zones autorisées

Je respecte les règles de sécurité en groupe

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontres USEP (tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 1 le

NIVEAU 2

Seul, après avoir choisi la taille de son matériel de skating, en enchaînant un itinéraire sur un parcours de 600 à 800 mètres, présentant un peu de relief, proche de l'inclinaison d'une bleue : choisir et conduire un déplacement à ski en gérant sa sécurité et celle des autres ainsi que son effort, varier son rythme pour conserver sa vitesse et freiner, s'adapter aux conditions de l'environnement (météo, espace latéral et longitudinal, aménagements, nivologie, affluence)

Je règle mon matériel (chaussures, dragonnes)

Je connais le code des couleurs du degré de difficultés des pistes

Je franchis une bosse équilibré

Je préserve ma vitesse en sortie de virage à la descente

Je réalise des virages

Je coordonne l'action des bras en fonction de l'action des jambes

Je respecte les règles du skieur (adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large, ne pas stationner dans les endroits étroits ou sans visibilité, sens de déplacement)

Je mets en œuvre plusieurs procédures d'évolution en fonction de ma vitesse et du relief pour me déplacer en glissant

Je ressens l'intensité de l'effort produit et l'associe au plaisir ou déplaisir éprouvé

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontres USEP (tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 2 le