



Souris de Bronze

Formes de déplacements

Chasse neige glissant et freinant

Chasse neige tournant

Formes de déplacements

Pouvoir se déplacer seul sans les bâtons

Exercice 1

Objectif : Marcher en canard

Terrain : Plat.

Consignes : Position divergente des skis.

Critère de réussite : Faire un déplacement avec les skis divergents.

Variations : Faire le soleil, augmenter et diminuer la prise de carre, faire des estafettes ...

Exercice 2

Objectif : Marcher les skis parallèles.

Terrain : Plat.

Consignes : Position parallèle des skis avec et sans prise de carre.

Critère de réussite : Pouvoir effectuer un déplacement du point A au point B

Variations : Poser des objets sur la neige et passer par-dessus, Glisser avec les skis parallèles et repartir en marchant...

Exercice 3

Objectif : Combinaison des formes de déplacements.

Terrain : Plat.

Consignes : Alternier la position canard et la position escalier sur terrain facile.

Critère de réussite : Se rendre sans aide au départ des remontées mécaniques.

Variations : Faire un parcours avec des obstacles à passer dans les deux positions ...

Chasse neige glissant et freinant

Glisser les skis parallèles dans la ligne de pente et s'arrêter en chasse neige.

EXERCICE 1

Objectif : Glisser dans la ligne de pente

Terrain : Peu pentu puis plat.

Consignes : Les skis parallèles traces larges puis ouverture convergente jusqu'à l'arrêt.

Critère de réussite : Garder les skis parallèles et avoir une bonne stabilité sur les deux skis

Variations : Toutes sortes de jeux animaux, ola, petits sauts...

EXERCICE 2

Objectif : Glisser et s'arrêter dans la ligne de pente

Terrain : Pente douce.

Consignes : Garder une ligne bien droite jusqu'à l'arrêt.

Critère de réussite : Descendre les skis parallèles puis s'arrêter gentiment.

Variations : Dans la descente faire des petites ouvertures des skis puis les remettre parallèle...

Chasse neige tournant

Effectuer un enchaînement de changement de direction avec une vitesse constante.

EXERCICE 1

Objectif : Descendre une piste bleue en maîtrisant la vitesse avec des changements de direction.

Terrain : Peu pentu, puis varié

Consignes : Pas de prise de vitesse et changement de direction.

Critère de réussite : Descente fluide avec une vitesse adaptée.

Variations : Parcours entre des obstacles, deux par deux en faisant des gestes (miroir) ...