

Repères pour observer l'élève en ski alpin :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Espace	Pente faible et lisse se terminant en arrêt naturel. Espace limité et sécurisant. Terrain plat damé. Privilégie la ligne droite.	Pente faible à moyenne (bleue*). Changements de neige. Légers changements de pentes. Terrain bosselé.	Pentes faibles, moyennes, fortes sur de courtes distances non glacées. Apprécie les distances. Skie en formation.
Attitude	Crispée, peu disponible. Haute, statique : - jambes tendues, - appuis 2 pieds, - fesses en arrière. Actions peu risquées.	Relâchée mais le haut du corps reste face aux skis. Equilibre av / ar correcte. Articulations basses fléchies. Appui prédominant sur le pied extérieur à la courbe.	Disponible, le haut du corps neutre. (dissociation Haut / Bas). Peu de syncinésies (gestes parasites). Equilibre dynamique.
Evolutions	Sur le plat : jeux collectifs. Face à une pente très faible : - traces directes, - change de direction à droite et à gauche en arrivant sur le plat. Premières glisses serpentées.	Enchaînement régulier de : - courbes à grand rayon, - courbes à petit rayon. Le temps face à la ligne de pente est écourté. La vitesse induit des courbes dérapées.	Trajectoires diversifiées. Passe de grandes courbes à de petites courbes. Les dérapages sont limités. Adapte ses trajectoires au terrain. Saute ou épouse le relief.
Actions motrices	Juxtaposition d'actions. Comportement de piéton. Pivote les skis en les soulevant, avec déplacements angulaires. Pilotage approximatif des skis. Glisse et : - saute, se baisse, se tourne lève 1 ski, attrape 1 objet...	Enchaînement d'actions simples. Les pivotements sont brusques de type braquage. Les transferts d'appui se font par suppression d'un appui ou réaction à la force centrifuge. Le jeu vertical s'installe. Il utilise l'orientation des skis sur la neige lors des dérapages.	Actions diversifiées. Coordination d'actions motrices complexes. Dissociations segmentaires. Les courbes sont régulières. Appuis glissés variés et dynamiques. Apprend à utiliser les effets directionnels (dérapés, glissés, coupés).
Prise d'informations	Surtout visuelle. - dans l'axe du regard, - regarde le sol. La matérialisation est nécessaire.	Alternance d'informations Visuelles et kinesthésiques. Imite et observe les autres. Réagit aux variations du terrain.	Plutôt kinesthésiques. Décentration du regard. Peut skier yeux fermés, en marche arrière.
Relations à l'environnement (Autonomie)	Subit la pente. Sensible au froid, doit boire. Se fatigue vite (gestes parasites). Doit intégrer l'emploi des remontées mécaniques. Ne peut éviter les autres skieurs. Evite les obstacles par la chute.	Identifie les difficultés du terrain. Se situe dans l'espace skiable. Respecte les règles d'évolution en groupe et la signalétique des pistes. Peut faire sa trace et retrouver un itinéraire. Adapte sa vitesse au groupe.	Choisit le terrain et son parcours. Anticipe les trajectoires des autres skieurs. Le ski lui permet de découvrir tout le site. Veut montrer l'exploit.
Relations au matériel	Skie sans bâton, ou les utilise pour s'équilibrer, monter. Apprend à fermer ses chaussures, porter ses skis, chausser, déchausser.	Les bâtons servent encore à l'équilibre. La matérialisation n'est plus perçue comme un obstacle.	Utilise ses bâtons pour fixer le haut de son corps. Commence à utiliser les caractéristiques de ses skis. La matérialisation est stimulante.
Vitesse Rythme	Vitesse faible. Subit les accélérations et les décélérations. Rythme d'exécution uniforme. Nombreux arrêts.	La vitesse devient un plaisir. Arrêts volontaires par dérapage. Un rythme régulier aide à l'installation de nouveaux schémas moteurs.	Recherche la vitesse par des appuis glissés. Maîtrise la vitesse par la forme des courbes. Change de rythme.

* Attention, la couleur des pistes indique une pente moyenne ce qui n'exclut pas des passages plus accidentés.