

Niveaux d'habileté à atteindre en ski alpin :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Glisser équilibré	<p>Glisse sur le plat. Se propulse avec pied libre et avec bâtons. Se fait propulser. Joue collectivement.</p> <p>Glisse face à une pente faible. Se baisse, se tourne, lève 1 ski, attrape 1 objet... Franchit de légers changements de pente.</p>	<p>Sur piste bleue : Glisse face à la pente et en traversée.</p> <p>Franchit une suite de bosses. Saute sur une petite bosse. Réagit aux déséquilibres dus aux neiges terrains variés. Peut glisser en marche arrière.</p>	<p>Franchit un changement de pente à vitesse soutenue, en TD. Anticipe les déséquilibres dus aux neiges et terrains variés. S'équilibre en courbe sur le ski extérieur. Saute sur petit tremplin. Peut skier en marche arrière.</p>
Trajectoires et Actions motrices de pivotement	<p>Réalise une descente serpentée Pilote ses skis parallèles en trace directe face à la pente. Change de direction à droite et à gauche en arrivant sur le plat avec déplacement angulaire avec pivotement convergent Pivote simultanément les 2 skis. Alterne trace directe et chasse neige glissé.</p>	<p>Les courbes sont dérapées. Pivote simultanément des deux pieds skis parallèles. Alterne les pivotements skis convergents et skis parallèles lors d'une évolution en feston. Enchaîne les courbes courtes (godilles) et moyennes.</p>	<p>Les courbes sont régulières. Les courbes sont glissées. Enchaîne les courbes à grand et petit rayon. Réalise des godilles 1 et 2 pieds. Réalise une valse sur pente faible.</p>
Variation des Appuis Contact ski / neige	<p>Glisse skis à plat en appuis 2 pieds, en soulevant 1 ski, en sautant, avec pas latéraux... Monte en escalier.</p>	<p>Change d'appui en début de courbe. Pas tournants glissés. Adapte le contact ski neige au terrain (prise de carre). Monte en canard.</p>	<p>Rentre en courbe par un changement d'appuis dynamique. Déplace ses skis parallèles, divergents ou convergents. Étale les pressions sur la neige. Découvre les effets coupés.</p>
Maîtriser la Vitesse	<p>S'arrête de plus en plus tôt en sortant de la ligne de pente. Stabilise sa vitesse en glissant les skis légèrement convergents. Monte de plus en plus haut.</p>	<p>Contrôle sa vitesse par le dérapiage. S'arrête en dérapage frein. Recherche la vitesse en pas de patineur. Stabilise sa vitesse en position basse.</p>	<p>Contrôle sa vitesse par la forme des courbes. Accepte la ligne de pente lors d'un virage 3 temps. Utilise la recherche de vitesse en schuss.</p>
Coordonner Synchroniser Rythmer	<p>Combine des actions au passage d'une marque. Pousse sur les bâtons : pour provoquer la glissade, pour augmenter la vitesse. Se baisse en levant un ski.</p>	<p>Dissocie les pivotements des membres inférieurs et du buste. Pousse sur les bâtons en pas de patineur.</p>	<p>Neutralise le haut de son corps. Synchronise le jeu vertical et les pivotements. Skie en formation à 2, 3 ou 4. Varie les rayons des courbes.</p>
Prendre des Informations	<p>Réagit à un signal visuel. Suit les indications gestuelles des actions à réaliser. Suit la matérialisation : couloir d'évolution, zones à atteindre. Peut fermer les yeux en trace directe.</p>	<p>Choisit son terrain d'évolution. Observe les autres et peut les imiter. Réalise un parcours imposé simple et régulier. Peut franchir une suite de bosses yeux fermés.</p>	<p>Anticipe visuellement et choisit sa trajectoire. Adapte son comportement moteur aux différents terrains. Réalise un parcours imposé avec des changements de rythmes. Peut enchaîner plusieurs virages yeux fermés.</p>
Accès à l'autonomie Gestion risque Relations à l'environnement	<p>Gère son matériel : ferme ses chaussures, porte skis et bâtons, chausse, déchausse. Accède aux remontées mécaniques. Accepte la pente sans arrêt naturel.</p>	<p>Evalue les difficultés. Accepte de prendre de la vitesse. Dit ce qu'il fait. Connaît les règles du skieur. Se situe dans l'espace skiable.</p>	<p>Connaît ses limites. Fait ce qu'il dit. Recherche l'efficacité. Evalue les risques liés à la pratique des autres skieurs. Identifie son parcours journalier sur un plan.</p>