

## Indices pour évaluer les progrès des élèves

### A Niveaux de pratique identifiables

Niveau A :	espaces plats, pistes vertes,	premières évolutions glissées,	vitesse faible.
Niveau B :	pistes bleues* damées,	enchaînement de virages stémés,	vitesse faible à moyenne.
Niveau C :	pistes rouges* damées,	enchaînement de virages parallèles de base,	vitesse moyenne.
Niveau D :	pistes rouges* variées,	enchaînement dynamique de virages parallèles,	vitesse soutenue.
Niveau E :	tous types de pentes,	évolution adaptée au terrain,	vitesse soutenue.

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

### B Quelques idées de situations pour évaluer les différents aspects du comportement moteur à ski.

Ces situations peuvent être exploitées pour l'apprentissage en faisant varier :  
la vitesse, le rythme, les formes des évolutions.

Objectifs  Situations	Glisser Equilibré av /ar lat		Pivoter Changer de direction	Varier les appuis	Coordonner Synchroniser	Gérer le risque	Sentir S'adapter Anticiper
	Traces directes	+++					+
Skier yeux fermés	++	+				+++	+
Skier chaussures ouvertes	+++			+			++
Sauter	+++			+	+	+	+
Valse	++		+++	+	+	++	+
Skier en terrain varié	+++			+		+	++
Skier sur un ski	+	+++		++		+	
Virage trois temps		+++	++		++		+
Dérapage frein	+++	+	++	+	+	+	
Pivoter un pied			++	+	+		
Pivoter deux pieds	+		+++				
Pivoter sans transfert d'appuis	+		++	+			
avec transfert d'appuis		+	+	++	+++		
sans jeu vertical	+		+++				
avec jeu vertical	+		+	++	+++		
skis convergents			++		+		
skis parallèles	+		+++				
skis divergents	+	+	+	+++	++		
Parcours imposés (slalom...)	+	+	+	+	+	++	+++
Evolutions en feston			+++	+	++		+

### C Sécurité

Les élèves sont acteurs de leur propre sécurité,  
Ils peuvent se situer dans la station, sur une piste,  
Ils peuvent établir l'itinéraire de leur séance de ski, prévoir un parcours nouveau à leur portée,  
Ils connaissent les règles du skieur, ils peuvent conduire leur groupe.

### D Gestion du risque

Ils sont conscients de leurs possibilités, ils disent ce qu'ils font et font ce qu'ils disent,  
Ils connaissent les dangers liés à la fréquentation des pistes par les autres skieurs,  
Ils anticipent les réactions des autres skieurs.

### G Documents en complément

- « Proposition pour une démarche d'apprentissage en ski alpin »
- « Repères pour observer l'élève en ski alpin »
- « Niveaux d'habileté à atteindre en ski alpin »
- « Auto évaluation ski alpin niveau 1 Fiche Elève »
- « Auto évaluation ski alpin niveau 1 Fiche Maître »

**doc pdf**  
**doc pdf**  
**doc pdf**  
**doc pdf**  
**doc pdf**