

Choix du terrain :

- pente douce (piste verte) se terminant par un plat (arrêt naturel),
- Remonter par le télésiège école, le fil neige ou le tapis roulant.

Consignes :

- Passer entre les cônes ▲ et les bâtonnets, | |
- Eviter les coupelles,
- Glisser du départ à l'arrivée,
- Réaliser 3 fois ce parcours.

Conditions :

- L'élève ne se sert de bâtons que dans la section 6,
- Le parcours doit pouvoir se réaliser en glissant sans arrêt par gravité jusqu'à la section n°6.

Matériel :

- 18 cônes ou jalonnets, 2/2, espacés de 2 mètres, forment les portes,
- 4 coupelles ne doivent pas être touchées.

Tâches :

- |   |   |      |   |
|---|---|------|---|
| 1 | Lever 1 ski puis l'autre sans toucher les coupelles                                       | 1pt  | Varier les appuis                                 |
| 2 | Serpenter entre les coupelles sans les toucher  | 1pt  | Piloter les skis                                  |
| 3 | Ramasser un objet dans un cercle d'un côté puis le déposer dans un cercle de l'autre côté | 1pt  | Disponibilité, aisance                            |
| 4 | Franchir les bosses<br>(En absence de bosses proposer 4 bis)                              | 1pt  | Accélérer / ralentir                              |
| 5 | Aller au secteur 6 en pas tournants   | 1pt  | Equilibre av/ar                                   |
| 6 | Glisser sur le plat en se propulsant avec les bâtons                                      | 1p   | Indépendance des jambes.<br>Coordination motrice. |
| 7 | Glisser tout le temps (1 arrêt toléré)  | 2pts | Accepter la ligne de pente.                       |
| 8 | Ne pas tomber   | 1pt  | Attention, concentration.                         |

- 4 bis Ecarter les talons aux coupelles, passer entre les bâtonnets

Pivoter les deux skis  
Accélérer / ralentir

Evaluation :

- |      |           |   |           |      |                        |
|------|-----------|---|-----------|------|------------------------|
| - De | 0 point   | à | 9 points  | / 27 | non acquis             |
| - De | 10 points | à | 18 points | / 27 | en cours d'acquisition |
| - De | 19 points | à | 27 points | / 27 | acquis                 |