|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***SKI ALPIN*** | **Niveau 1** | | **Compétences propres à l’EPS : CP2** | |
| ***Compétence attendue :*** | **Niveau 1** :  Dans une pente faible (verte, bleue) damée, descendre en évolution lente, dérapée et peu affinée.  Changer de direction et s’arrêter volontairement en toute sécurité. Prendre en toute autonomie les remontées mécaniques. Respecter les règles de sécurité. | | | |
| ***Connaissances*** | | ***Capacités*** | | ***Attitudes*** | |
| **Skieur :**   * Connaître et nommer son matériel * Connaître le vocabulaire de base * Connaître les 10 règles de conduite du skieur * Connaître l’attitude de base (trace large, flexions cheville – genou - hanche, dos rond, épaules et bras en avant)   Connaître :   * le principe de pression pour agir sur les skis * L’importance de l’appui ski aval. * L’importance de l’appui ski extérieur pour permettre le franchissement de la ligne de pente. * Les règles d’utilisation des remontées mécaniques.   **Autres rôles : connaître**   * Les différents rôles possibles * L’utilisation des différents outils (fiches,….). * Les critères de réussite des tâches et d’évaluation retenus. * Le rôle des différents adultes encadrant (Moniteur, pisteur, service des pistes,….)   Les règles de sécurité hors des pistes (transport du matériel,…..). | | **Skieur : le skieur est capable de**   * S’équiper seul. * Maitriser et maintenir son équilibre en glissement (trace directe) en pente faible : utiliser les 4 points d’équilibre indispensables pour exercer des pressions sur la neige : (trace large, appui sur l’avant des pieds, tibias en appui sur les languettes, épaules en avant). * Se relever seul. * Glisser skis parallèles en travers ligne de pente (premières notions de dérapage). * Se diriger en exerçant des pressions sur la neige à partir de ses articulations basses (« le volant en ski c’est les pieds ! »). * Tourner en respectant le principe d’appui dominant sur le ski extérieur au virage. * Ralentir, éviter un obstacle, s’arrêter à l’aide de pas tournant, du chasse neige freiné, de l’arrêt type chasse neige voire du braquage….). * Maîtriser sa vitesse. * Sortir d’une trajectoire glissée par des pas tournants vers l’amont. * Réaliser des parcours simples afin de découvrir la notion d’indépendance de jambes. * Prendre les remontées mécaniques seuls.   **Autres rôles** :   * Aider les autres à s’équiper ou se relever. * Décrire son action, commenter celle d’un autre | | **Skieur :**   * **Contrôler ses émotions.** * **Découvrir et accepter la pente.** * **Evoluer en confiance et en sécurité, connaître et accepter les conséquences des déséquilibres….oser s’engager.** * **Rester avec son groupe.** * **Patienter en conservant sa place dans un rang.** * **En déplacement, respecter les distances de sécurité** * **Stationner en bordure de piste et dans un espace dégagé.**   **Autres rôles :**   * **Etre responsable vis-à-vis de la sécurité.** * **Accepter les différents rôles proposés.** * **Respecter les consignes.** | |
|
|

Axes de réflexion sur la SANTE :

Axe 1 : développer la confiance en soi

Axe 2 : prendre plaisir et pratique régulière

Axe 3 : se connaître grâce aux indicateurs physiologiques

Axe 4 : respecter les règles d’organisation, de sécurité et d’hygiène de vie

Axe 5 : adopter une motricité sécuritaire pour soi (postures, ergonomie….)

Axe 6 : agir pour assurer l’intégrité physique des autres