

Compétence attendue:

Choisir et conduire un trajet « ski parallèle » pour évoluer en sécurité sur une pente moyenne, avec des reliefs variables, en utilisant des trajectoires adaptées sur une descente libre en rayon : grandes courbes et dans un parcours technique « type boarder cross » chronométré d'une durée de 35 secondes environ sur une pente moyenne.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Le matériel et son utilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipement - Entretien du matériel (Fartage- et affutage) <p>Connaissances techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Affinement de la coordination des actions sur l'engin : notion d'effets directionnels « coupé- glissé » et de trajectoires. - Notion des équilibres. <p>Connaissances sur soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gain d'efficacité par l'anticipation <p>Connaissances sécuritaires et réglementaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Règle de sécurité et action à mener - Notion des connaissances en nivologie. - Règle et notion des bases techniques. <p>Connaissance des dix règles de conduite du skieur.</p>	<p>- Connaissance et pratique sur les techniques pour entretenir l'engin (semelle- carre- réglage fixations).</p> <p>- Ajuster ses actions pour obtenir un effet directionnel choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> > affiner l'inclinaison du corps qui accompagne l'équilibre > s'adapter au relief et aux variations des forces qui s'exercent sur l'engin <p>Deux effets directionnels :</p> <ul style="list-style-type: none"> > effet directionnel dérapé : l'axe de l'engin est plus ou moins oblique/à la courbe > effet directionnel coupé : l'engin s'infléchit pour tendre à se confondre avec la courbe qu'il décrit <p>➔ Capacité à automatiser les effets directionnels.</p> <p>-Gagner en efficacité : anticiper et optimiser sa trajectoire dans un tracé et lors d'une descente libre technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> par la mobilité Haute et basse par la fixation du haut du corps dans la ligne de pente par la répétition et la régularité des passages par l'indépendance de jambes par le choix de la vitesse de réalisation par l'apprentissage des notions de recherche de vitesse <p>- S'adapter au parcours technique.</p>	<p>- Préparer et entretenir son matériel pour une meilleure efficacité et une meilleure sécurité.</p> <p>-Etre en capacité de respecter les consignes de sécurité et technique pour favoriser l'autonomie.</p> <p>-Conserver sa lucidité par rapport à ses possibilités dans la gestion risque/sécurité/vitesse</p> <p>-Objectiver et analyser son évolution en mettant en avant les sensations perçues « coupées – glissées-relâchées » sur petit et grand virage.</p> <p>-En cas d'accident appliquer les procédures apprises avec calme</p> <p>-Autonomie et gestion de sa vitesse en action</p>

Compétence attendue:

Choisir et conduire un trajet "coupé" pour évoluer en sécurité sur un terrain varié, de pente moyenne à forte, en utilisant des trajectoires adaptées sur une descente libre et dans un parcours chronométré « tracé de slalom géant » d'une durée de 50 secondes. Référence école de ski : flèche.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Affinement du vocabulaire spécifique. - Les conditions d'une pratique en sécurité. <p>sur soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Évaluer les indices du milieu pour une pratique responsable. - Autonomie et gestion de sa pratique. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manquement au respect de sécurité. - Comparaison de ses propres résultats avec ceux de ses camarades de même niveau de performance. <p>-</p> <p>-</p>	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer en autonomie. - Reconnaître efficacement un tracé. - Préparer le matériel nécessaire. - Repérer les difficultés pour anticiper les trajectoires. - Conduire, réguler et adapter son déplacement - Affiner sa motricité en perfectionnant ses fondamentaux . <p>(charge, mouvement de carres, pivotements, centrage).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agir en sécurité par rapport à soi et aux autres - Occuper différents rôles dans l'organisation d'une compétition. <p>(traçage, chronométrage, entretien, juge)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Initiation à l'utilisation d'un appareil de recherche de victimes d'avalanche. - Savoir réaliser une performance dans un tracé et de produire un enchaînement technique affinée. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrire les sensations d'appuis et d'effort ressentis dans son parcours. - Mettre en relation les analyses techniques. - S'organiser à plusieurs dans l'organisation mise en place. 	<p>En direction de soi : (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'investir de façon soutenue. - Réagir aux éléments avec efficacité. (météo, neige, fréquentation) - Etre à l'écoute des repères construits pour réguler sa technique. - Conserver une vigilance malgré l'acquisition d'un début d'automatismes. (vitesse, remontées mécaniques, code du skieur) <p>En direction d'autrui : (communication, sécurité):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter de recevoir les conseils d'un camarade. - Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades. - Rester disponible pour intervenir en cas de danger potentiel. <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.

Compétence attendue:

Prévoir et conduire son déplacement en optimisant sa vitesse et ses trajectoires pour réaliser la meilleure performance possible sur un parcours imposé.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Connaissances sur l'activité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître la réglementation des compétitions. - Connaître l'organisation fédérale - Connaître les techniques de compétition - Connaître les règles de traçage <p>sur soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître quelques principes d'entraînement - connaître son niveau physique et technique pour gérer le trio : risque/sécurité/performance 	<p>- Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher la gestuelle et les mécanismes les plus appropriés à toutes les situations. - Rechercher la vitesse maximale dans les tracés - Enrichir le bagage technique. - Contrôle des variations de pression adaptés les mécanismes de pivotement au terrain à la trajectoire et à la vitesse. - Conserver la qualité technique sans négliger le rythme et les trajectoires. - Enchaîner des mouvements techniques de niveau expert .(godille, virage géant classe 4) - Rechercher une polyvalence technique. (slalom, géant, toute neige) - Trouver un appareil de recherche de victimes d'avalanche le plus rapidement possible. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présenter une situation pédagogique (Exposer et démontrer un mouvement) 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - concevoir et mémoriser un parcours. - anticiper ses trajectoires. - savoir s'échauffer. - gérer son matériel de façon autonome. - faire évoluer son projet initial en fonction de ses erreurs. - Savoir se remettre en cause. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir écouter et conseiller. - Respecter l'enseignant et les consignes. - S'impliquer dans l'organisation.