Ski – Lycée

Ski • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de descente et de virage (carving, parallèle)	Enchaîne des virages parallèles sur piste rouge ; recourt à l'enseignant pour corriger son équilibre sur terrain difficile 1 point	Réalise des virages carvés sur piste noire et explique, après la descente, les paramètres biomécaniques à améliorer 2 points	Optimise seul son inclinaison et la pression sur les carres en cours de descente pour produire des virages carvés précis sur tout type de terrain 3 points	Anticipe le profil complet de la piste et construit un tracé carvé fluide ; analyse et corrige la technique de ses partenaires avec des retours précis 5 points
Lecture de la piste et anticipation des obstacles	Repère les obstacles principaux avant de s'élancer ; ajuste son tracé après les avoir rencontrés 1 point	Identifie les zones d'incertitude (plaques de verglas, confluences, bosses) avant la descente et explique le tracé choisi 2 points	Lit la piste en continu pendant la descente et modifie seul son tracé en temps réel face aux éléments incertains du terrain 3 points	Anticipe l'ensemble des obstacles et conditions variables ; construit un plan de descente et le partage avec le groupe pour optimiser la sécurité collective 5 points
Ajustement du tracé et de la vitesse en descente	Maîtrise sa vitesse par freinage classique ; sollicite l'enseignant pour ajuster son tracé sur terrain exigeant 1 point	Choisit un tracé adapté à la pente et à l'état de la neige et analyse après la descente les ajustements à opérer 2 points	Régule seul son tracé et sa vitesse en temps réel selon la pente, la qualité de la neige et la fréquentation de la piste 3 points	Optimise le tracé global selon toutes les variables du milieu ; partage son analyse stratégique pour faire progresser le groupe 5 points
Sécurité, respect des règles de piste et aide aux partenaires	Applique les règles FIS de priorité ; signale les situations à risque à l'enseignant après les avoir traversées 1 point	Respecte les règles de sécurité et explique, après la descente, les décisions prises face aux situations à risque rencontrées 2 points	Évalue seul les risques pendant la descente, adapte son comportement et verbalise spontanément les règles de sécurité au groupe	Anticipe les situations dangereuses, organise les descentes collectives de façon sécurisée et prend en charge la progression technique d'un

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
			3 points	partenaire 5 points