Equilibre en descente droite

Ski • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Maintenir equilibre en descente simple

But

Tenir 10 m sans desequilibre

Thème

Decouvrir la glisse en maitrisant l equilibre sur terrain peu pentu

Organisation et rôles

Binome: skieur et observateur; inversion chaque tentative — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Piste verte delimitee, casque obligatoire, un skieur a la fois

Consigne

Descendre 10 m sur piste verte, bras equilibres, genoux flechis, regard loin. +1 si descente sans chute.

Critères de réalisation

- Bras equilibres
- Genoux flechis
- Regard fixe vers l avant

Critère de réussite

Descente 10 m sans desequilibre

Matériel

Plots de depart et d arrivee

Variables de différenciation

- Distance 8–12 m
- Nombre tentatives 3–5
- Pente 5–10%