Chasse neige gauche droite basique

Ski • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Decouvrir virage en chasse neige

But

Realiser un virage gauche et un droit

Thème

Effectuer ses premiers virages en chasse neige sur pente douce

Organisation et rôles

Binome: skieur et observateur — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Piste douce, casque obligatoire

Consigne

Descendre 12 m en chasse neige et tourner a gauche puis a droite sur signal.

Critères de réalisation

- Skis en V stable
- Poids du corps transfere
- Bras equilibres

Critère de réussite

Virage gauche et droit reussis sans desequilibre

Matériel

Plots depart/arrivee

Variables de différenciation

- Distance 10–14 m
- Essais 4–6
- Pente 5–7%