Stem sur pente douce

Ski • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Stabiliser le stem sur pente faible

But

Reussir 4 passages consecutifs sans desequilibre

Thème

Varier les appuis et les techniques (stem, parallele) selon la pente

Organisation et rôles

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

Sécurité

Casque obligatoire, zone delimitee, un skieur a la fois

Consigne

Descendre 80 m en realisant uniquement des virages en stem, en gardant equilibre et controle de la vitesse.

Critères de réalisation

- Stem bien marque
- Genoux flechis
- Regard aval
- Vitesse controlee

Critère de réussite

4 runs consecutifs valides

Matériel

6 plots pour zones repere, chrono

Variables de différenciation

- Distance 70–90 m
- Runs 3–5
- Repos 1–2 min