Descente neige molle

Ski • Lycée Terminale • CA2

Objectif

Adapter technique a neige molle

But

Reussir 3 descentes sans desequilibre

Thème

Adapter son comportement et sa technique a un milieu changeant (neige, visibilite, pente)

Organisation et rôles

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

Sécurité

Zone delimitee, casque obligatoire, un skieur a la fois

Consigne

Descente 150 m sur zone neige molle. Skieur doit garder equilibre et vitesse adaptee.

Critères de réalisation

- Genoux flechis
- Bras equilibres
- Vitesse adaptee

Critère de réussite

3 descentes correctes sur 4

Matériel

Plots balisage, fiche observation

Variables de différenciation

- Distance 140–160 m
- Runs 3–4
- Repos 2 min