Descente bras croises

Ski • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Stabiliser le buste en glisse

But

3 descentes reussies sur 4

Thème

Decouvrir la glisse en maitrisant l equilibre sur terrain peu pentu

Organisation et rôles

Binome: skieur et observateur; inversion toutes les 2 descentes — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Casque obligatoire, pente faible, un seul passage a la fois

Consigne

Descendre 12 m en gardant les bras croises sur la poitrine. +1 si equilibre stable.

Critères de réalisation

- Buste droit
- Bras croises tenus
- Genoux flechis

Critère de réussite

≥ 3 descentes stables sur 4

Matériel

Plots de parcours

Variables de différenciation

- Distance 10–15 m
- Pente 5–8%
- Essais 3–6