Transition stem vers parallele

Ski • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Passer progressivement du stem au parallele

But

Reussir 3 transitions sur 4

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: skieur, juge transitions, chronometreur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Zones delimitees, un skieur par passage, casque obligatoire

Consigne

Descente 100 m: debut en stem sur pente douce, passage progressif au parallele sur pente moyenne.

Critères de réalisation

- Stem marque en debut
- Parallele fluide en fin
- Bras equilibres

Critère de réussite

≥ 3 transitions valides sur 4

Matériel

8 plots balisage zones, chrono

Variables de différenciation

- Distance 90–110 m
- Runs 3–4
- Zones 2–3