

Test de sécurité et d'aisance pour les intervenants bénévoles en ski alpin

Ce test vérifie des compétences minimales permettant une pratique autonome afin de ne pas être une charge pour l'équipe d'encadrement, d'être un réel soutien pour les enseignants et d'être en capacité de guider, d'encourager et de rassurer les élèves.

Atelier 1 : Vitesse et aisance

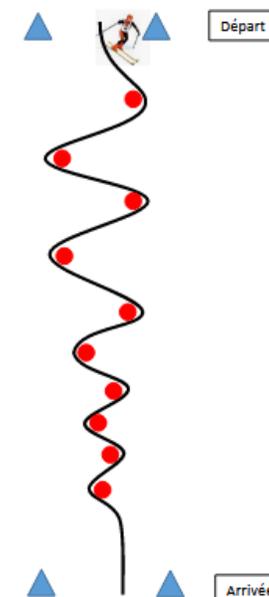
Compétences évaluées :

- Skier skis parallèles,
- Prendre de la vitesse progressivement,
- Maîtriser son déplacement dans les courbes.

Ce qu'il y a à réaliser :

Slalomer entre les coupelles en réalisant des grandes courbes puis des courbes plus resserrées type « godille ».

Rq : Slalom non chronométré



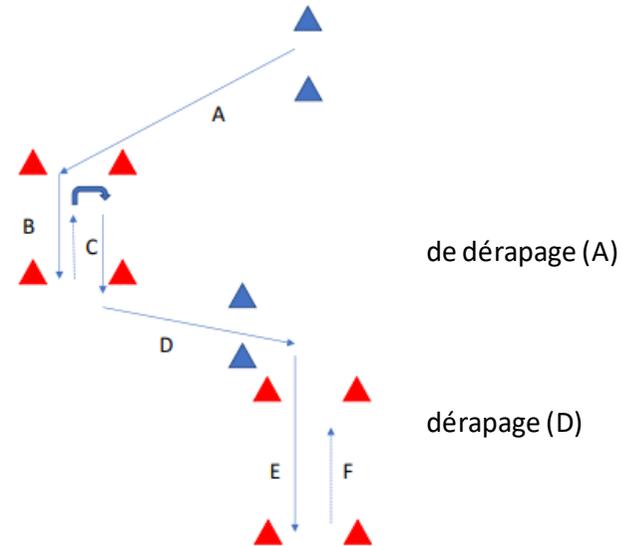
Atelier 2 : Dérapage et remontées en escalier

Compétences évaluées :

- Maitriser son dérapage en biais et en travers de la pente
- Savoir remonter en escalier

Ce qu'il y a à réaliser :

- Partir en traversée dans la pente jusqu'au repère d'entrée de la zone
- Déparer dans le couloir jusqu'aux repères (B)
- Remonter en escalier jusqu'au repère au milieu du couloir (C)
- Effectuer un virage
- Repartir en traversée jusqu'au repère d'entrée de la 2ème zone de
- Déparer dans le couloir jusqu'aux repères (E)
- Remonter en escalier jusqu'au



Atelier 3 : Prise de vitesse et freinage d'urgence

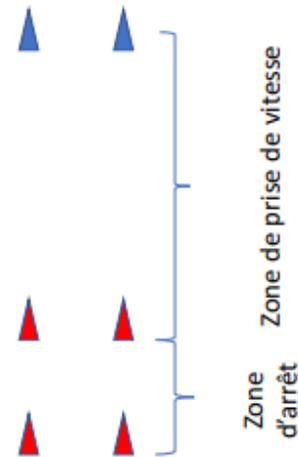
Compétences évaluées :

- Prendre de la vitesse face à la pente sur 20 m
- Réaliser un freinage d'urgence dans une zone de 5 m maximum

Ce qu'il y a à réaliser :

Glisser face à la pente sur 20 m en atteignant une vitesse suffisante, puis tomber.

Rq : Pente moyenne



arrêt dans une zone maximum de 5m, sans