

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

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.

3 ateliers		
Montée après départ sur piste plate	Déplacement – coordination / équilibre	Freinage suite à un élan dans la ligne de pente
<u>Compétences évaluées :</u> <ul style="list-style-type: none">- Prendre de l'élan efficacement et rapidement,- Coordonner les mouvements des bras et des jambes,- Maîtriser son déplacement en montée	<u>Compétences évaluées :</u> Maîtriser la glisse : positionnement et équilibre. <ul style="list-style-type: none">- Se propulser, optimiser la glisse par une bonne coordination des bras et des jambes- Maîtriser son déplacement dans une phase d'accélération sur terrain plat.- S'équilibrer, transfert d'appuis et amplitude des gestes.	<u>Compétences évaluées :</u> <ul style="list-style-type: none">- Prendre un élan,- Gérer sa vitesse,- Maîtriser son déplacement en contrôlant son arrêt.