

***Brevet ski***

 ***Classe Débutant Parcours Débutant***



* *Les élèves effectuent le parcours dans sa totalité et en continuité ; ils sont évalués au fur et à mesure sur la  fiche groupe.*

**** *Parcours nordique : je me déplace en slalomant autour des plots, je touche un objet suspendu, je pose la main G sur le plot puis la main D sur l’autre plot, je passe la bosse, je prends le fil neige*

**** *je monte en escalier*

**** *j’évolue en "serpenté chasse-neige"*

**** *je monte "en canard"*

****  *j’enchaîne des virages "chasse-neige"*

 *et je termine par une trace directe face à la pente*.

**

***Brevet ski***

***Classe débutant Parcours Débutant***

***Fiche élève***

***Nom :****……………………………* ***Prénom :****………………………*

***Classe :****…………………………..* ***Ecole :****………………………….*

|  |  |
| --- | --- |
| *Je m’habille, j’enfile mes gants, mon bonnet, mes lunettes.* | **/1** |
| *Je sais chausser et déchausser mes chaussures et mes skis.* | **/2** |
| *Je sais porter mes skis dans mes bras, sur mes épaules.* | **/1** |
| *Je sais me relever seul après une chute.* | **/1** |
| *Le parcours nordique.* | **/10** |
| *La montée en escalier.* | **/5** |
| *La descente en chasse-neige serpenté.* | **/5** |
| *La montée en canard.* | **/5** |
| *Les virages chasse-neige.* | **/10** |
| *La trace directe (face à la pente).* | **/10** |
| **SOUS TOTAL** | **/ 50** |

\* *Les élèves plus débrouillés pourront effectuer cette deuxième partie, avec une sortie du téléski à mi-pente.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Je sais utiliser une remontée mécanique*  | **/5** |
| *La trace directe en pente plus forte (en travers).* | **/10** |
| *Les pas tournants.* | **/10** |
| *Les pas de patineur.* | **/5** |
| **SOUS TOTAL** | **/ 30** |

|  |  |
| --- | --- |
| **TOTAL** |  **/ 80** |

***Brevet ski : Fiche groupe classe débutant (Parcours Débutant).***

 ***Je******mets une croix lorsque l’exercice n’est pas réalisé.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Noms des élèves**Compétences* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Je m’habille, j’enfile mes gants, mon bonnet, mes lunettes.* | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| *Je sais chausser et déchausser mes chaussures et mes skis.* | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| *Je sais porter mes skis dans mes bras, sur mes épaules.* | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| *Je sais me relever seul après une chute.* | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| *Le parcours nordique.* | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| *La montée en escalier.* | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| *La descente en chasse-neige serpenté.* | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| *La montée en canard.* | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| *Les virages chasse-neige.* | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| *La trace directe (face à la pente).* | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| *Je sais utiliser une remontée mécanique.* | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| *La trace directe en pente plus forte (en travers).* | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| *Les pas tournants.* | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| *Les pas de patineur.* | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| ***TOTAL*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |