|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ***SKI ALPIN***  | **Niveau 2** | **Compétences propres à l’EPS : CP2** |
| ***Compétence attendue :*** | **Niveau 2** : Dans une pente moyenne damée, descendre en effectuant des virages skis parallèles conduits avec régularité et rythme. Choisir et emprunter des trajets permettant la maîtrise de son déplacement et de sa vitesse. Respecter les règles de sécurité. |
| ***Connaissances*** | ***Capacités*** | ***Attitudes*** |
| **Skieur :** * Connaître le balisage des pistes et autres panneaux signalétiques.
* Connaître la graduation de la difficulté des pistes.
* Connaître le vocabulaire spécifique
* Connaître la ligne de plus grande pente
* Connaître les différents éléments du relief (rupture de pente, replat, compression, bosses, dévers)
* Connaître l’état de la neige (damée, non damée, fraîche, dure, neige de culture, glacée).
* Connaître la règle d’arrêt en aval du groupe
* Connaître la signification : piste fermée = « hors piste » = interdit

**Autres rôles :*** Se repérer par rapport à un espace (piste, plan des pistes)
 | **Le skieur est capable de :** * Glisser en maîtrisant l’indépendance de jambes (le pas de patineur, montée en canard, la cigogne, monter et descendre en escalier sur terrain pentu).
* Anticiper les mouvements de terrain (bosses, ruptures, compressions, devers). Adapter son équilibre à ces variations.
* Maitriser les 4 points d’équilibre indispensables pour exercer des pressions adaptées à la neige et au terrain : (trace large, appui sur l’avant des pieds, tibias en appui sur les languettes, épaules et bras en avant).
* Chausser dans la pente en commençant par le ski aval.
* Affiner ses dérapages (descendre en feuille morte, suivre un axe vertical de dérapage avec orientation des épaules vers la ligne de pente, dérapage arrondi).
* Réaliser une pression importante sur l’avant du ski extérieur en entrée de courbe (prise d’appui par flexion des articulations basses – chevilles, genoux).
* Incliner ses skis pour doser la prise de carre et améliorer la conduite du virage.
* Glisser en dissociation haut et bas du corps (en orientant les épaules vers la pente).
* Enchaîner plusieurs virages réguliers (vitesse et rayon).
* S’arrêter de façon contrôlée et sécurisée à partir d’une grande vitesse. (arrêt braquage des deux cotés).
 | * Agir en sécurité pour soi et pour les autres (risques de collisions) en fonctions de ses ressources et en tenant compte des conditions extérieures (qualité de neige, visibilité, température).
* Respecter les 10 règles de conduite du skieur.
* Toujours rester sur les pistes et respecter le balisage de sécurité.
* Eprouver du plaisir à évoluer dans un contexte naturel.
 |
|
|

Axes de réflexion sur la SANTE :

Axe 1 : développer la confiance en soi

Axe 2 : prendre plaisir et pratique régulière

Axe 3 : se connaître grâce aux indicateurs physiologiques

Axe 4 : respecter les règles d’organisation et de sécurité

Axe 5 : adopter une motricité sécuritaire pour soi (postures, ergonomie….)

Axe 6 : agir pour assurer l’intégrité physique des autres