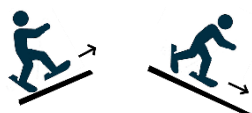


Atelier 1 : montée / descente



Compétences évaluées :

- Se déplacer en montée et en descente, avec aisance et rapidité
- Coordonner les mouvements des bras et des jambes

Ce qu'il y a à réaliser :

Réaliser un parcours en montée le plus rapidement possible, puis enchaîner avec la descente.
Cet atelier sera chronométré : le temps imparti sera communiqué le jour de l'agrément en fonction du parcours.

Niveaux d'aisance (3 essais possibles)

le niveau 1 est exigé pour valider l'atelier

Niveau 0 : chute

Niveau 1 : la zone de validation est atteinte

Niveau 2 : le plot en haut de la zone de validation est atteint

Atelier 2 : franchissement et demi-tour



Compétences évaluées :

- Maîtriser ses changements d'appuis lors d'un franchissement
- Maîtriser ses changements d'appuis lors d'un demi-tour

Ce qu'il y a à réaliser :

Franchir un obstacle puis faire demi-tour et revenir au point de départ.

Niveaux d'aisance (3 essais possibles)

le niveau 1 est exigé pour valider l'atelier

Niveau 0 : chute

Niveau 1 : l'obstacle est franchi et le parcours est réalisé avec des phases d'arrêt

Niveau 2 : l'obstacle est franchi et le parcours est réalisé en enchaînant les actions, sans phases d'arrêt

Autres compétences évaluées :

- Maintenir une vitesse régulière lors du déplacement, pendant 2h

Niveaux d'aisance

le niveau 1 est exigé pour valider cette compétence

Niveau 0 : chutes fréquentes, écart avec le groupe important

Niveau 1 : allure régulière, avec des phases d'arrêt nécessaires

Niveau 2 : allure régulière

- Savoir se repérer sur la carte du domaine nordique

Niveaux d'aisance

le niveau 1 est exigé pour valider cette compétence

Niveau 0 : les éléments de la carte ne sont pas compris

Niveau 1 : les éléments de la carte sont identifiés, avec une ou deux confusions

Niveau 2 : les éléments de la carte sont clairement identifiés