

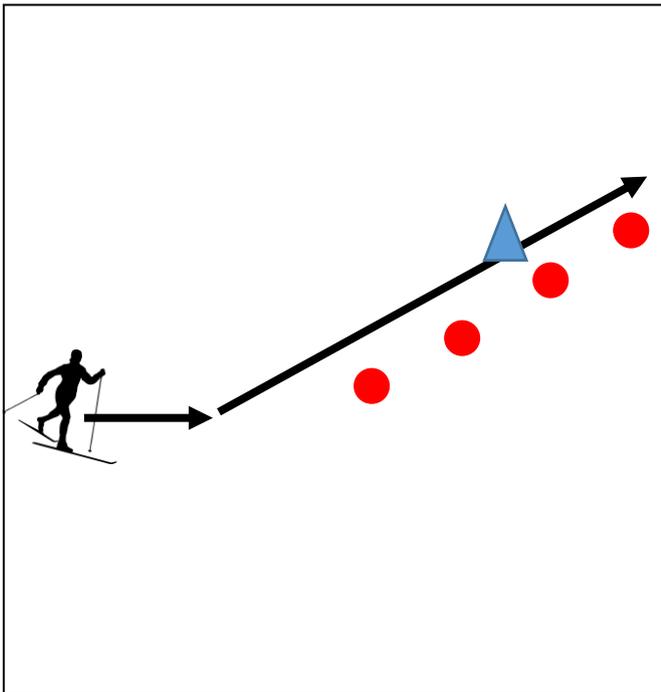
Atelier 1 : Montée après départ sur piste plate

Compétences évaluées :

- Prendre de l'élan efficacement et rapidement,
- Coordonner les mouvements des bras et des jambes,
- Maîtriser son déplacement en montée

Ce qu'il y a à réaliser :

Prise d'élan sur une partie plate puis monter dans une pente en canard ou en pas de patineur, sans tomber, le plus haut possible dans un temps déterminé.
Cet atelier sera chronométré, le temps imparti sera communiqué le jour de l'agrément en fonction des conditions d'enneigement.



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Le niveau 1 est exigé pour valider l'atelier

Niveau 0 : chute

Niveau 1 : au coup de sifflet, le bénévole n'a pas franchi le plot mais a atteint le 2^{ème} repère

Niveau 2 : au coup de sifflet, le bénévole a franchi le plot

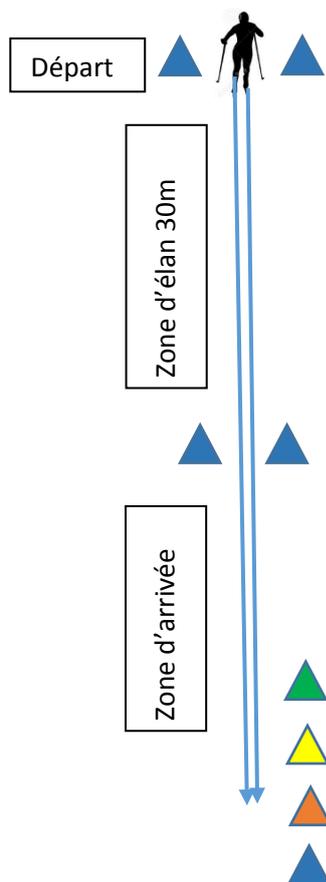
Atelier 2 : Déplacement – coordination / équilibre

Compétences évaluées : Maîtriser la glisse : positionnement et équilibre.

- 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.

Ce qu'il faut réaliser :

Parcourir la zone d'élan de 30 m, en un minimum de pas tout en construisant une vitesse suffisante pour atteindre en glissant un point le plus éloigné de la zone d'arrivée.



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : pas d'amplitude dans les pas, mauvaise coordination bras/jambes, chute.

Niveau 1 : se déplace efficacement, sans déséquilibre et atteint le plot 1 ou 2 de la zone d'arrivée.

Niveau 2 : se déplace efficacement, parfaitement équilibré et atteint le plot 3 ou 4 de la zone d'arrivée.

Ski de fond – Fiche bénévoles

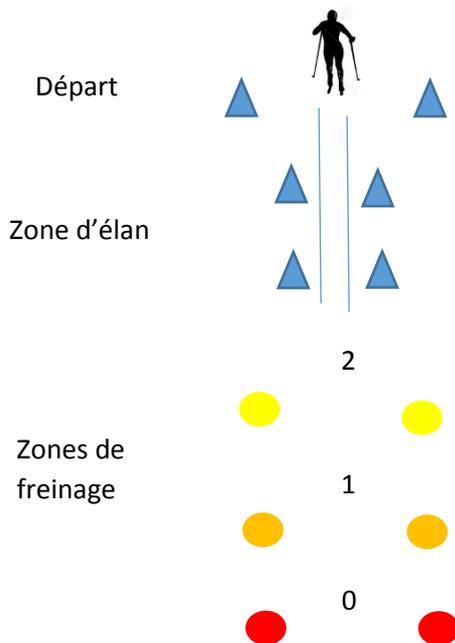
Atelier 3 : Freinage suite à un élan dans la ligne de pente

Compétences évaluées :

- Prendre un élan,
- Gérer sa vitesse,
- Maîtriser son déplacement en contrôlant son arrêt

Ce qu'il y a à réaliser :

Prise d'élan en trace directe en maintenant une vitesse suffisante, puis arrêt dans une zone matérialisée par un couloir, sans tomber, le plus rapidement possible



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : arrêt en dehors de la zone balisée ou chute

Niveau 1 : freinage sans tomber puis arrêt dans la zone 1

Niveau 2 : freinage sans tomber puis arrêt dans la zone 2

Ski de fond – Fiche bénévoles

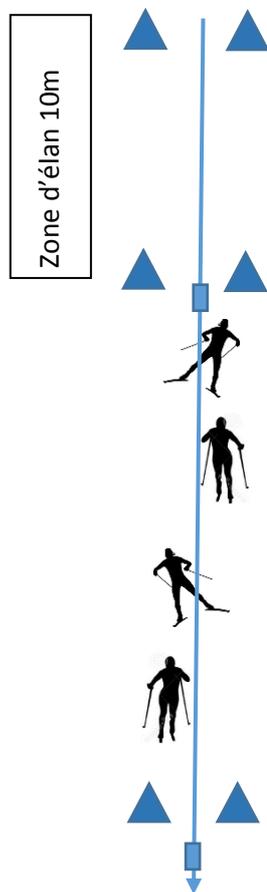
Atelier 4 : Franchissement d'une corde suite à un élan dans la ligne de pente

Compétences évaluées :

- Prendre un élan,
- Gérer sa vitesse,
- Maîtriser ses changements d'appuis lors du franchissement de la corde

Ce qu'il y a à réaliser :

Prise d'élan en trace directe, puis enjamber une corde posée au sol, le plus de fois possible sur une distance de 30 m, en maintenant une vitesse suffisante.



Niveaux d'aisance (3 essais possibles) :

Niveau 0 : chute ou 1 seul franchissement

Niveau 1 : 2 franchissements de la corde (sans chute) entre le départ et l'arrivée

Niveau 2 : plus de 2 franchissements de la corde (sans chute) entre le départ et l'arrivée