

TEST AISANCE SKI ALPIN

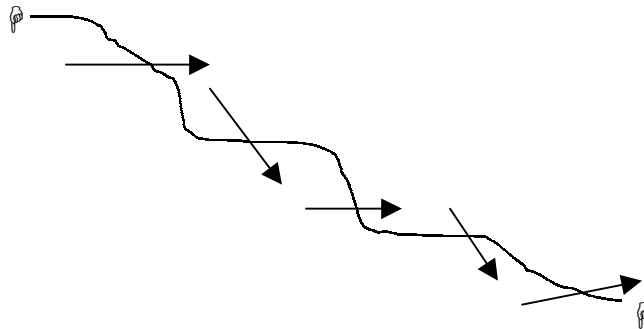
Le test d'aisance « ski alpin » permettant l'agrément des accompagnateurs bénévoles comporte les ateliers suivants :

1/ Indépendance des jambes

Une corde est placée sur la neige dans une pente douce.

Il faut franchir un certain nombre de fois cette corde en soulevant un ski puis l'autre.

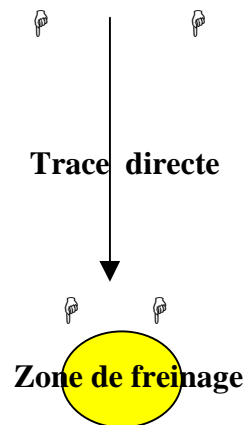
La réussite de cet atelier dépend du nombre de franchissement et de la chute ou non du skieur.



2/ Acceptation de la pente + freinage

Dans cet atelier, il s'agit de descendre en trace directe, sans refuser la pente, jusqu'à une porte à partir de laquelle le skieur doit déclencher un freinage d'urgence dans une zone délimitée.

La réussite est conditionnée par l'acceptation de la pente, la réussite du freinage et la chute ou non du skieur.

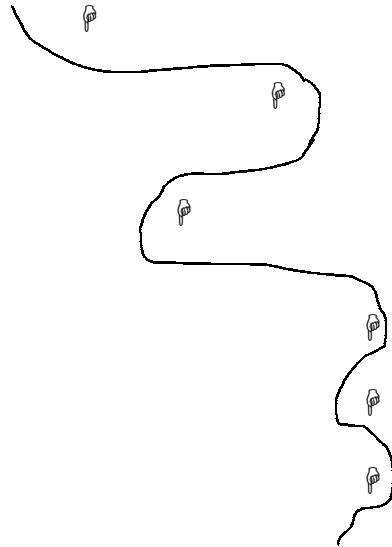


3/ Slalom

Comme son nom l'indique, cet atelier est consacré à l'aptitude à déclencher et à enchaîner des virages plus ou moins longs. Dans la première partie, les portes sont relativement éloignées (type slalom géant) puis dans la deuxième partie, elles se resserrent (type slalom spécial).

La réussite est conditionnée par le nombre de portes franchies et par la chute ou non du skieur. L'épreuve n'est pas chronométrée.

Slalom (suite)



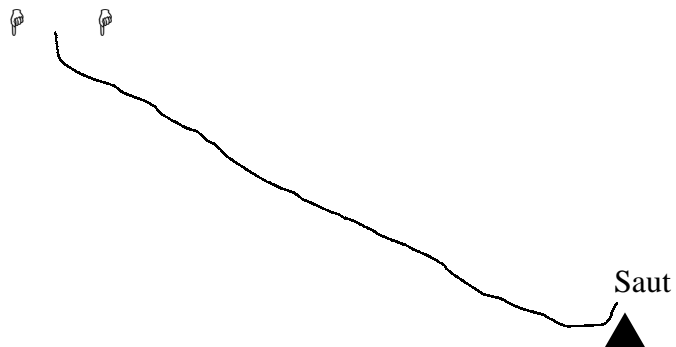
10 portes environ à franchir

4/ Equilibration

Cet atelier vise à vérifier la bonne équilibration sur les skis (équilibre avant/arrière).

Il s'agit d'effectuer un saut et sa réception sans chuter.

On considèrera qu'il y a saut à partir du moment où les deux skis décollent et ne touchent plus la neige.



Réception