

# APPRENTISSAGE DU SKI ALPIN DE COMPETITION

© jlgalinier 2004

## Etre capable

### En MICROBES

		Bilan 1	Bilan 2	Bilan 3
1	D'évoluer sur toutes les pistes			
2	De vouloir aller vite sur pente faible			
3	De choisir sa propre trajectoire			
4	De skier pieds écartés, les deux skis au contact de la neige			
5	De percevoir son équilibre			
6	De s'amuser en glissant			
7	De différencier les parties de son corps			
8	De ressentir les différentes qualités de neige			
9	De ressentir le froid et le chaud			
10	De se confronter aux autres			
11	De skier par tous les temps			
12	De sentir des skis qui glissent			
13	De trouver une solution personnelle face à une situation			
14	De contrôler sa vitesse			
15	De faire des virages de tous rayons			
16	De sortir et de ranger son matériel			
17	D'aider à la mise en place des séances			
18	D'écouter et d'appliquer une consigne simple de sécurité			
19	De se souvenir d'un itinéraire (être capable de rejoindre un point de rendez-vous)			
20	D'avoir de la disponibilité gestuelle			