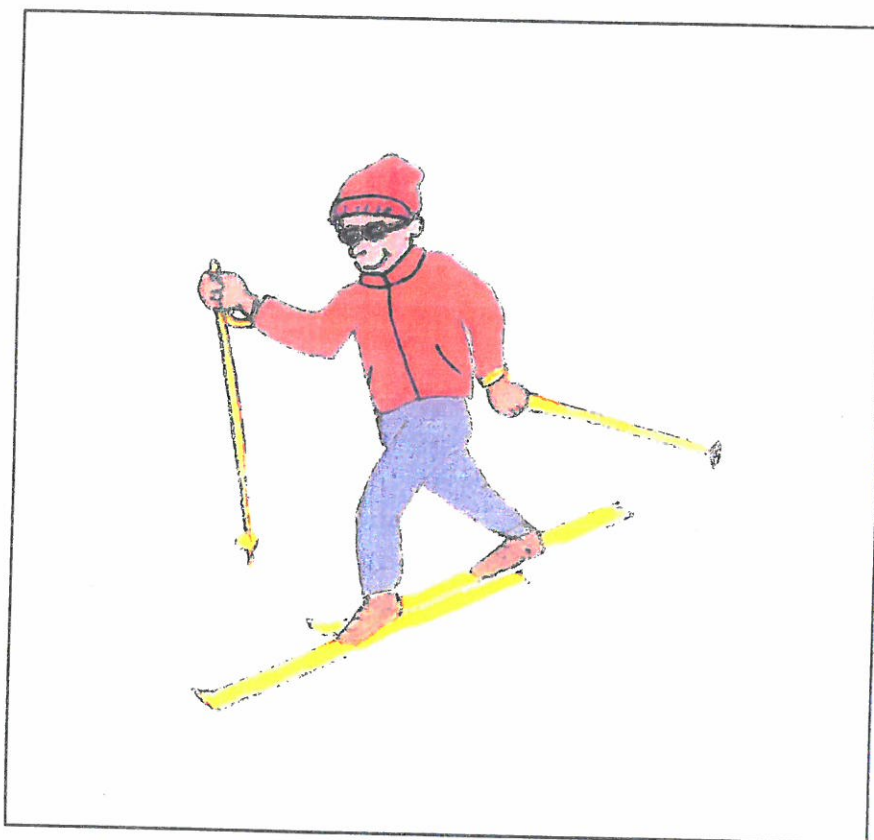


# Savoir skier

## Fiches élève ski de fond

### Compétences motrices à acquérir



#### NIVEAU 3

Par 2 ou 3, en conduisant l'ensemble du groupe, sur un secteur du domaine balisé reconnu et en empruntant des pistes difficiles de type rouge : choisir et conduire un déplacement en classique ou skating; varier son rythme pour s'adapter aux conditions de l'environnement (nivologie, affluence, conditions météo, pente, aménagements...) et au niveau des membres du groupe.

Je porte les protections nécessaires en fonction de la météo

Je reconnais les éléments particuliers d'un site nordique : les croisements de piste, le hors piste, la signalétique, l'habitat, les postes de secours.


Je sais lire le plan des pistes

Je conduis le groupe avec un camarade sur une partie du domaine skiable en m'orientant

J'adapte ma technique et je gère mon effort en fonction de l'état de la neige, de ma vitesse et du problème posé par le terrain d'évolution (sensation d'aisance)

J'adopte des attitudes d'entraide pour skier ensemble (observer si tout le monde suit, attendre un camarade après une chute, prendre en compte le niveau de chacun)

J'assure ma propre sécurité et celle du groupe (règles du skieur, ne pas s'engager quand c'est dangereux)

académie  
Grenoble  
direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Haute-Savoie  
éducation  
nationale  


Haute-Savoie  
Nordic



LE SAVOIR SKIER NORDIQUE

PREMIER DEGRÉ

Nom :

Prénom :

Ecole :

ÉCOLE MATERNELLE et PRIMAIRE  
de LA CLUSAZ  
94 Passage du Vatican  
74220 LA CLUSAZ  
04 50 02 46 01  
ce.0741016c@ae-grenoble.fr