



FICHE ELEVE

Ecole :.....
 Nom :.....
 Prénom :.....
 Classe :.....

L'élève choisit la situation d'évaluation en surlignant la case correspondante

| | | Niveau 1 Débutant | Niveau 2 Débrouillé | Niveau 3 Expert |
|-------------------------------|---------------------------|---|--|--|
| S'ÉQUILIBRER | (équilibre gauche/droite) | Sur terrain plat, passer d'une trace à l'autre ✓ en se déplaçant ✓ sans s'arrêter | En glissant dans les traces (légère pente), lever alternativement un ski puis l'autre | En glissant dans les traces (légère pente), changer de rail |
| | | REUSSI | REUSSI | REUSSI |
| | (équilibre avant/arrière) | En glissant dans les traces (légère pente), se fléchir et se redresser | En glissant dans les traces (légère pente), se fléchir sous 4 portiques et se redresser pour toucher 4 fanions | En glissant dans une pente avec un replat, sauter la bosse ✓ saut dynamique ✓ se recevoir sans chuter |
| | | REUSSI | REUSSI | REUSSI |
| AVANCER / SE PROPULSER | Sur le plat | Glisser sur le plat en se propulsant à l'aide des bras seuls ✓ 25 m aller puis retour | Glisser sur le plat en se propulsant à l'aide des bras et des jambes ✓ 25 m aller puis retour ✓ sans s'arrêter | Après élan, se déplacer en foulées glissées alternatives régulières ✓ avec poussée des bras |
| | | REUSSI | REUSSI | REUSSI |
| | En descente | En glissant dans les traces (légère pente avec arrêt naturel), descendre | En glissant (légère pente), ralentir et s'arrêter ✓ $\frac{1}{2}$ chasse-neige ✓ chasse-neige ✓ pas tournant | En glissant (pente), slalomer ✓ sans s'arrêter |
| | | REUSSI | REUSSI | REUSSI |
| | En montée | Remonter une pente légère ✓ sans glisser en arrière | Remonter une pente légère en pas canard ✓ sans glisser en arrière | Remonter une pente en courant ✓ skis parallèles ✓ sans glisser en arrière |
| | | REUSSI | REUSSI | REUSSI |