

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.

	En cours	Acquis
Je porte les protections nécessaires en fonction de la météo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je reconnais les éléments particuliers d'un site nordique : les croisements de piste, le hors piste, la signalétique, l'habitat, les postes de secours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais lire le plan des pistes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je conduis le groupe avec un camarade sur une partie du domaine skiable en m'orientant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'assure ma propre sécurité et celle du groupe(règles du skieur, ne pas s'engager quand c'est dangereux)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais donner l'alerte (Protéger, Alerter, Secourir)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoirs complémentaires :		
Brevet et rencontres USEP(tampon, diplôme) :		
ATTESTATION DU NIVEAU 3 le		<input type="checkbox"/>



LE SAVOIR SKIER NORDIQUE

PREMIER DEGRÉ

Nom :

Prénom :

Ecole :

Site de pratique :