

## NIVEAU 1

Seul , en enchainant un parcours de 300 à 500 mètres ,présentant peu de relief, proche de l'inclinaison d'une verte : choisir et conduire un déplacement à ski; s'arrêter en restant debout; se relever en cas de chute; s'adapter au matériel de skating, aux conditions météo (protection individuelle, visibilité, état de la neige) et à l'environnement (aménagements )

	En cours	Acquis
Je porte les protections nécessaires(crème, vêtements, casque, lunettes, gants etc ..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je porte mes skis seul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je chausse et déchausse seul ou avec l'aide d'un camarade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me relève seul avec possibilité d'enlever un ski	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je passe d'un pied sur l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je change de direction et m'arrête volontairement dans un espace imposé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mets en oeuvre au moins deux procédures d'évolution en fonction de ma vitesse et du relief (ex : ½ pas de patineur (trottinette) ,pas de patineur ,pas de canard glissé , pas de canard )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je récupère dans les zones autorisées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respecte les règles de sécurité en groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontres USEP(tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 1 le

## NIVEAU 2

Seul , après avoir choisi la taille de son matériel de skating , en enchainant un parcours de 600 à 800 mètres ,présentant un peu de relief, proche de l'inclinaison d'une bleue : choisir et conduire un déplacement à ski; varier son rythme pour conserver sa vitesse et freiner; s'adapter aux conditions de l'environnement (météo,espace latéral et longitudinal ,aménagements,nivologie, affluence)

	En cours	Acquis
Je règle mon matériel(chaussures, dragonnes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je connais le code des couleurs du degré de difficultés des pistes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je franchis une bosse équilibré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je préserve ma vitesse en sortie de virage à la descente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réalise des virages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je coordonne l'action des bras en fonction de l'action des jambes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respecte les règles du skieur(adapter sa vitesse, dépasser de manière assez large, ne pas stationner dans les endroits étroits ou sans visibilité, sens de déplacement)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mets en oeuvre au moins trois procédures d'évolution en fonction de ma vitesse et du relief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens l'intensité de l'effort produit et l'associe au plaisir ou déplaisir éprouvé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontres USEP(tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 2 le