

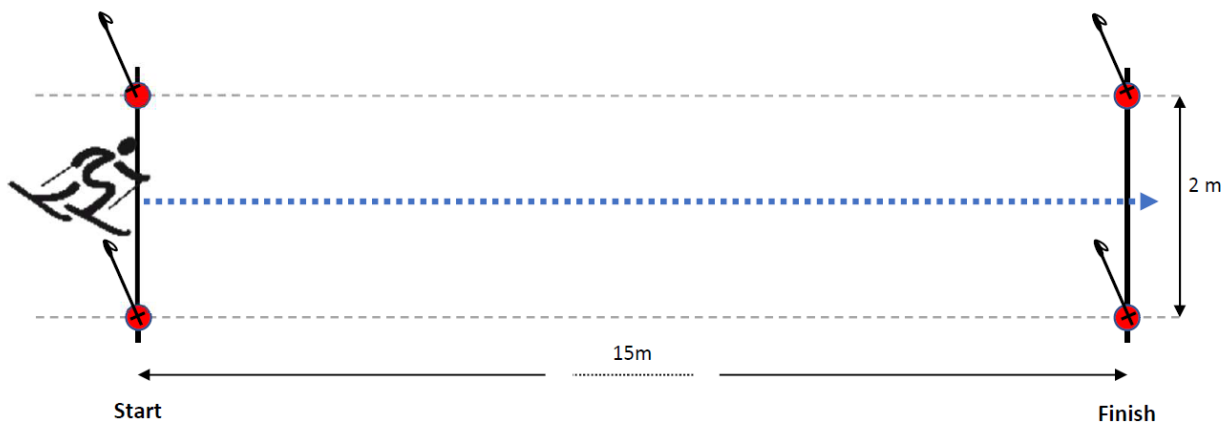


# Special Olympics Challenge

## Skill Alpine Skiing 1 – STRAIGHT & FLAT

### Description

Parcourir une distance de 15 m sur terrain plat.



### Objectif

Travailler les réflexes et la technique du pas de patineur pour se déplacer sur un terrain plat.

### Évaluation

- Mesurer le temps écoulé du départ à l'arrivée.
- Le chronomètre s'arrête lorsque la première chaussure franchit la ligne d'arrivée.
- Faire 2 essais et compter le meilleur temps.



## Règles

- La largeur de la ligne de départ et d'arrivée est de 2 m.
- Au départ, les skis doivent être derrière la ligne de départ.
- Le skieur peut s'aider de la poussée des bâtons.
- Le coach démarre le chronomètre et l'arrête à la fin de l'essai.
- La technique utilisée doit être la même pendant toute la durée du Challenge.
- Utiliser le même terrain pendant toute la durée du Challenge

## Matériel

Chronomètre / démarcation de la ligne de départ et d'arrivée / mètre à ruban.

## Instructions

- Le terrain doit être plat.
- Si ce n'est pas le cas, le tracé doit suivre la pente et l'épreuve doit se faire en montée.
- Dans l'idéal, l'épreuve se fait en utilisant la technique du pas de patineur.  
Si le skieur n'est pas en mesure d'utiliser la technique indiquée, il peut effectuer l'épreuve en utilisant la poussée avec les bâtons.

Si vous avez des questions sur ce Skill, n'hésitez pas à nous contacter : [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)