

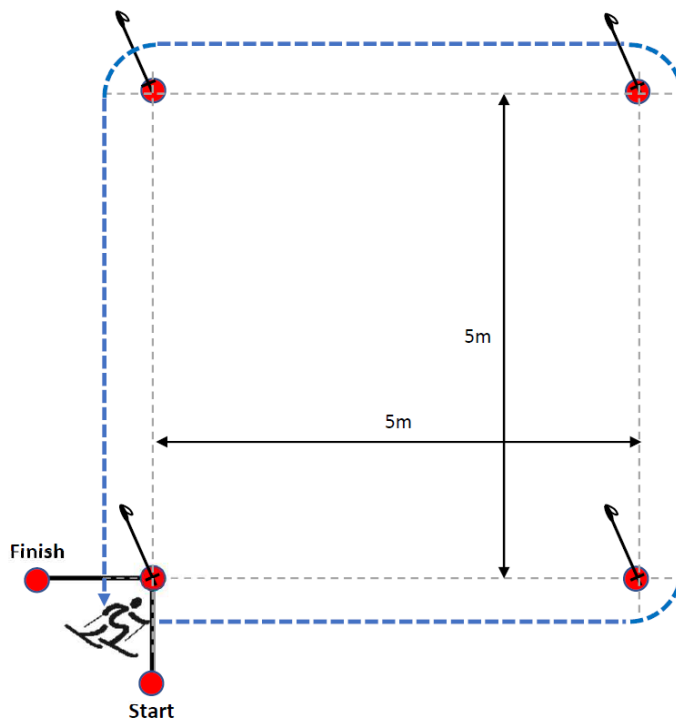


Special Olympics Challenge

Skill Alpine Skiing 2 – A SQUARE ON THE SNOW

Description

Faire le tour d'un carré de 5 m de côté sur un terrain plat ou légèrement en pente.



Objectif

Travailler la technique du pas de patineur et l'orientation sur 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.
- Le parcours se fait dans les 2 directions : dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir schéma) et dans le sens des aiguilles d'une montre, en inversant les lignes de départ et d'arrivée
- Faire 2 essais dans chaque direction et compter le meilleur temps pour chaque direction.
- Le résultat est la somme des deux meilleurs temps dans chaque sens, exprimé en secondes (p. ex. 34,82 secondes).



Règles

- La largeur de la ligne de départ et d'arrivée est d'environ 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
- Si le skieur tombe, il a la possibilité de refaire l'essai.

Matériel

Chronomètre / délimitation du carré et des lignes de départ et d'arrivée / mètre à ruban.

Instructions

- Le terrain doit être plat.
- Si ce n'est pas le cas, le tracé doit être fait de manière à pouvoir terminer sur le côté en descente.
Dans ce cas, le départ et l'arrivée du parcours dans le sens des aiguilles d'une montre doivent être déplacés vers le coin inférieur droit du schéma.
- La technique de déplacement est libre.

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