

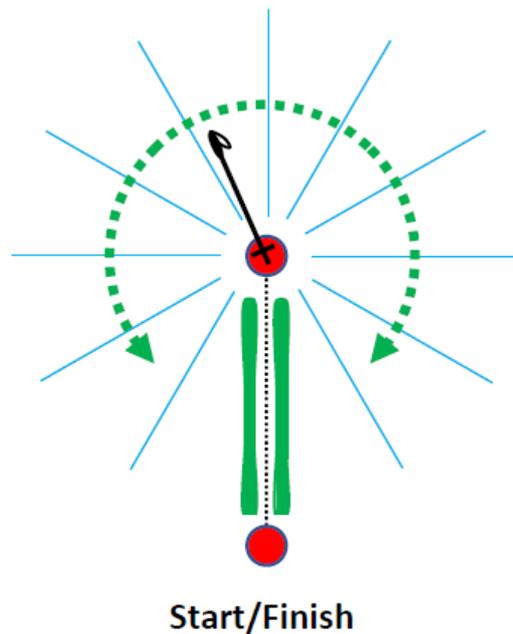


Special Olympics Challenge

Skill Alpine Skiing 3 – THE SUN

Description

Dessiner un soleil autour d'un bâton planté sur un terrain plat.



Objectif

Travailler l'indépendance des jambes, l'équilibre et l'orientation.

Évaluation

- Mesurer le temps nécessaire pour effectuer une rotation complète autour du bâton.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le premier ski franchit la ligne de départ/d'arrivée.
- Le parcours se fait dans les 2 directions : un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et un tour dans le sens des aiguilles d'une montre
- 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 chevauchent la ligne de départ (voir schéma).
- Pendant le Skill, le skieur peut s'aider de ses bâtons.
- Le skieur et les pointes des skis doivent toujours être orientés vers le bâton.
- Le coach démarre le chronomètre et l'arrête à la fin de l'essai.
- Prévoir une courte pause (au moins 30 secondes) entre chaque essai
- Utiliser le même terrain pendant toute la durée du Challenge
- Si le skieur tombe, il a la possibilité de refaire l'essai.

Matériel

Chronomètre / bâton pour marquer le point autour duquel effectuer l'exercice / démarcation de la ligne de départ/d'arrivée

Instructions

- Le terrain doit être plat.
Une pente inclinée rend le Skill plus difficile.
- Déplacer les skis en les alternant, en écartant d'abord les queues.
- La technique de déplacement est libre, mais les pointes des skis doivent toujours rester près du bâton.

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