**EVALUATION SKI DE FOND 5è**

De 10h à 12h, 4 groupes tournent sur 4 ateliers, 30’ par atelier :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10h / 10h30** | **10h30 / 11h** | **11h / 11h30** | **11h30 / 12h** |
| **G 1** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **G 2** | 2 | 3 | 4 | 1 |
| **G 3** | 3 | 4 | 1 | 2 |
| **G 4** | 4 | 1 | 2 | 3 |

**Atelier 1 : GLISSER**

Sur une distance de 100m matérialisée par des plots, effectuer une traversée en pas de patineurs sans les bâtons à vitesse soutenue. Le but étant de glisser efficacement et donc de faire un nombre de pas limité.

Consignes pour le coach : compter le nombre de pas de patineurs.

**Atelier 2 : TOURNER A GAUCHE et A DROITE**

Dans la descente de la noire, effectuer un slalom matérialisé par des plots ou en chasse neige ou en pas tournants. Franchir ensuite les 2 bosses à vitesse constante et terminer par un grand virage en maintenant la vitesse.

**Atelier 3 : S’ARRETER**

Dans la descente de la noire, prendre de la vitesse sur une cinquantaine de mètres puis s’arrêter précisément et le plus rapidement entre 4 plots rapprochés en chasse neige ou en dérapage.

**Atelier 4 : PERFORMER**

Sur la petite boucle proche du foyer, par équipe de 4 ou 5, effectuer 2 tours à la suite le plus rapidement possible = chronométrés.

Consignes pour le coach : chronométrer.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE ….** | **Glisser** | **Tourner** | **S’arrêter** | **Performer** | Après-midi |
| **Noter :** | **Pas patineurs**N1 =N2= N3= N4= | N1 = j’ai des difficultés à tourner aisémentN2= Je tourne à G et à D en chasse neigeN3= Je tourne à G et à D en chasse neige et pas tournants parfois N4= Je tourne à G et à D en pas tournants | N1 =je ne freine pas, je m’arrête. N2= je freine pour m’arrêter en chasse neige. N3= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige (zone)N4= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige et en dérapage (zone) | **Le temps**N1 =N2= N3= N4= |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 1 5è LUNDI** | **Glisser** | **Tourner** | **S’arrêter** | **Performer** |  |
|  | **Pas patineurs** | N1 = j’ai des difficultés à tourner aisémentN2= Je tourne à G et à D en chasse neigeN3= Je tourne à G et à D en chasse neige et pas tournants parfois N4= Je tourne à G et à D en pas tournants | N1 =je ne freine pas, je m’arrête. N2= je freine pour m’arrêter en chasse neige. N3= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige (zone)N4= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige et en dérapage (zone) | **Le temps** |  |
| **1\*Amael CUCQ 52** |  |  |  |  |  |
| **2\*Edgar VIOT 51** |  |  |  |  |  |
| **3\*Augustin GAYET**  |  |  |  |  |  |
| **4\*Camille GERMANAZ** |  |  |  |  |  |
| **5\*Milo MOURRAT 52** |  |  |  |  |  |
| **6\*ClémencBORDIER** |  |  |  |  |  |
| **7\*Mathieu ROSSELET** |  |  |  |  |  |
| **8\*Robin GUILLERE**  |  |  |  |  |  |
| **9\*Tifenn DUBOIS 52** |  |  |  |  |  |
| **10\*Julie DURAND 52** |  |  |  |  |  |
| **11\*Tiphaine CATTANI**  |  |  |  |  |  |
| **12\*Clémentine PAYET**  |  |  |  |  |  |
| **13\*Youlwen GUENEG** |  |  |  |  |  |
| **14\*Menza CHELLOUG**  |  |  |  |  |  |
| **15\*Jeanne CHARRIER**  |  |  |  |  |  |
| **16\*Titouan GUERMEU** |  |  |  |  |  |
| **17\*Morgane JAY 51** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 2 5è LUNDI** | **Glisser** | **Tourner** | **S’arrêter** | **Performer** |  |
|  | **Pas patineurs** | N1 = j’ai des difficultés à tourner aisémentN2= Je tourne à G et à D en chasse neigeN3= Je tourne à G et à D en chasse neige et pas tournants parfois N4= Je tourne à G et à D en pas tournants | N1 =je ne freine pas, je m’arrête. N2= je freine pour m’arrêter en chasse neige. N3= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige (zone)N4= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige et en dérapage (zone) | **Le temps** |  |
| **1\* Prune CŒUR JOLY**  |  |  |  |  |  |
| **2\* Méline BECHEREL**  |  |  |  |  |  |
| **3\*Leila TH 52** |  |  |  |  |  |
| **4\*Riwal BAUDOT 51** |  |  |  |  |  |
| **5\*Justine SACLEUX**  |  |  |  |  |  |
| **6\*Manon UOMOBONO**  |  |  |  |  |  |
| **7Solene MARCE 51** |  |  |  |  |  |
| **8\*Lisae GUERBY 51** |  |  |  |  |  |
| **9\*Ludwig BOBLENZ**  |  |  |  |  |  |
| **10\*Lise CARRON 51** |  |  |  |  |  |
| **11\*Lili AXELRAD 52** |  |  |  |  |  |
| **12\*Sarah RENOUF 52** |  |  |  |  |  |
| **13\*Ninon GONTHIES** |  |  |  |  |  |
| **14\*Martin JEFT 52** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 3 5è LUNDI** | **Glisser** | **Tourner** | **S’arrêter** | **Performer** |  |
|  | **Pas patineurs** | N1 = j’ai des difficultés à tourner aisémentN2= Je tourne à G et à D en chasse neigeN3= Je tourne à G et à D en chasse neige et pas tournants parfois N4= Je tourne à G et à D en pas tournants | N1 =je ne freine pas, je m’arrête. N2= je freine pour m’arrêter en chasse neige. N3= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige (zone)N4= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige et en dérapage (zone) | **Le temps** |  |
| **1\*Malory DEZETTRE**  |  |  |  |  |  |
| **2\*Yanis DERKAOUI 51** |  |  |  |  |  |
| **3\*Enzo LAPERIERE 51** |  |  |  |  |  |
| **4\*Moira GUEZE 51** |  |  |  |  |  |
| **5\*Louanne GROLIER**  |  |  |  |  |  |
| **6\*Célia FESTANTI 52** |  |  |  |  |  |
| **7\*Tara DEFREITAS 51** |  |  |  |  |  |
| **8\*Théa AMBLARD 51** |  |  |  |  |  |
| **9\*Ulrick MARTINET 51** |  |  |  |  |  |
| **10\*Vanessa GAMBETTI**  |  |  |  |  |  |
| **11\*Ana DEFREITAS 51** |  |  |  |  |  |
| **12\*Valentin PORTUGAL** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GROUPE 4 5è LUNDI** | **Glisser** | **Tourner** | **S’arrêter** | **Performer** |  |
|  | **Pas patineurs** | N1 = j’ai des difficultés à tourner aisémentN2= Je tourne à G et à D en chasse neigeN3= Je tourne à G et à D en chasse neige et pas tournants parfois N4= Je tourne à G et à D en pas tournants | N1 =je ne freine pas, je m’arrête. N2= je freine pour m’arrêter en chasse neige. N3= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige (zone)N4= je m’arrête rapidement/précisément en chasse neige et en dérapage (zone) | **Le temps** |  |
| **1\*Chloé ANGERIZ 52** |  |  |  |  |  |
| **2\*Benjamin BRIAS 52** |  |  |  |  |  |
| **3\*Mathis LAMBERT 52** |  |  |  |  |  |
| **4\*Coralie REYMOND**  |  |  |  |  |  |
| **5\*Titouan ZELLER 52** |  |  |  |  |  |
| **6\*Zacchari ZUANON**  |  |  |  |  |  |
| **7\* Soléane CEVRERO**  |  |  |  |  |  |
| **8\*Albane CLEMENT 51** |  |  |  |  |  |
| **9\*Flora DIAS 51** |  |  |  |  |  |
| **10 Lucas MIGAZZI**  |  |  |  |  |  |
| **11\*Yohan MINIERI** |  |  |  |  |  |
| **12\*Mélody SIMONNET** |  |  |  |  |  |