



C) NIVEAUX D'HABILETE

CE QU'ON OBSERVE	NIVEAUX
<p><u>Attitude générale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pantin, raideurs, rythmes cassés, robot. <p><u>Equilibre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherche systématique de la verticalité quel que soit le profil du terrain. <p><u>Appuis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doubles appuis permanents sans temps de glisse ; • Aucun transfert latéral d'appui <p><u>Dissociation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marche raide. Jambes tendues. Bras devants. • Aucune utilisation des bâtons pour se propulser. Bâtons = gêne/ 	<p>Débutant « Enfant robot »</p> 
<p><u>Attitude générale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le pantin s'articule ! <p><u>Equilibre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepte l'équilibre dans le déséquilibre. • Centre de gravité placé, quelques pertes d'équilibre. Peu de chutes. • Le centre de gravité dessine de courtes ondulations plus ou moins régulières. <p><u>Appuis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Début de transfert latéral. • Faible à moyenne amplitude. • Court temps de glisse entre 2 propulsions. <p><u>Dissociation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Début de coordination bras/jambes et de dissociation des ceintures. 	<p>Débrouillé « Enfant skieur-coureur »</p> 
<p><u>Attitude générale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Souplesse, efficacité de l'avancement, fluidité, rythme. <p><u>Equilibre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilise l'équilibre dans le déséquilibre. • Centre de gravité bas. Longues ondulations. <p><u>Appuis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Transfert latéral d'appui. Amplitude, poussée complète jambes et bras. • Long temps de glisse entre deux propulsions. <p><u>Dissociation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Indépendance segmentaire et coordination bras/jambes. • En descente, souplesse, flexion des jambes qui absorbent les irrégularités du terrain. 	<p>Confirmé « Enfant skieur-glisseur »</p> 