

Agrément Education nationale en Ski nordique



**ACADÉMIE
DE GRENOBLE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Haute-Savoie

Test d'aisance agrément nordique

Ce test vérifie des compétences minimales permettant une pratique autonome afin de ne pas être une charge pour l'équipe d'encadrement, d'être un réel soutien pour les enseignants et d'être en capacité d'aller alerter les secours le cas échéant.

Le test se réalise obligatoirement sur des skis lisses sans écailles (skating).

L'acquisition de ces compétences demande un temps minimum de pratique sur ce type de matériel. La session est un temps de validation de compétences et non une action de formation.

Les cinq ateliers devront être validés.

Les conditions météorologiques peuvent amener les organisateurs à modifier le contenu de l'épreuve, le niveau d'aisance requis restant le même.

Aisance et vitesse (Slalom chronométré sur du plat ou alternance montée et descente sur pente très douce, pas tournants).

▲ Départ ▲



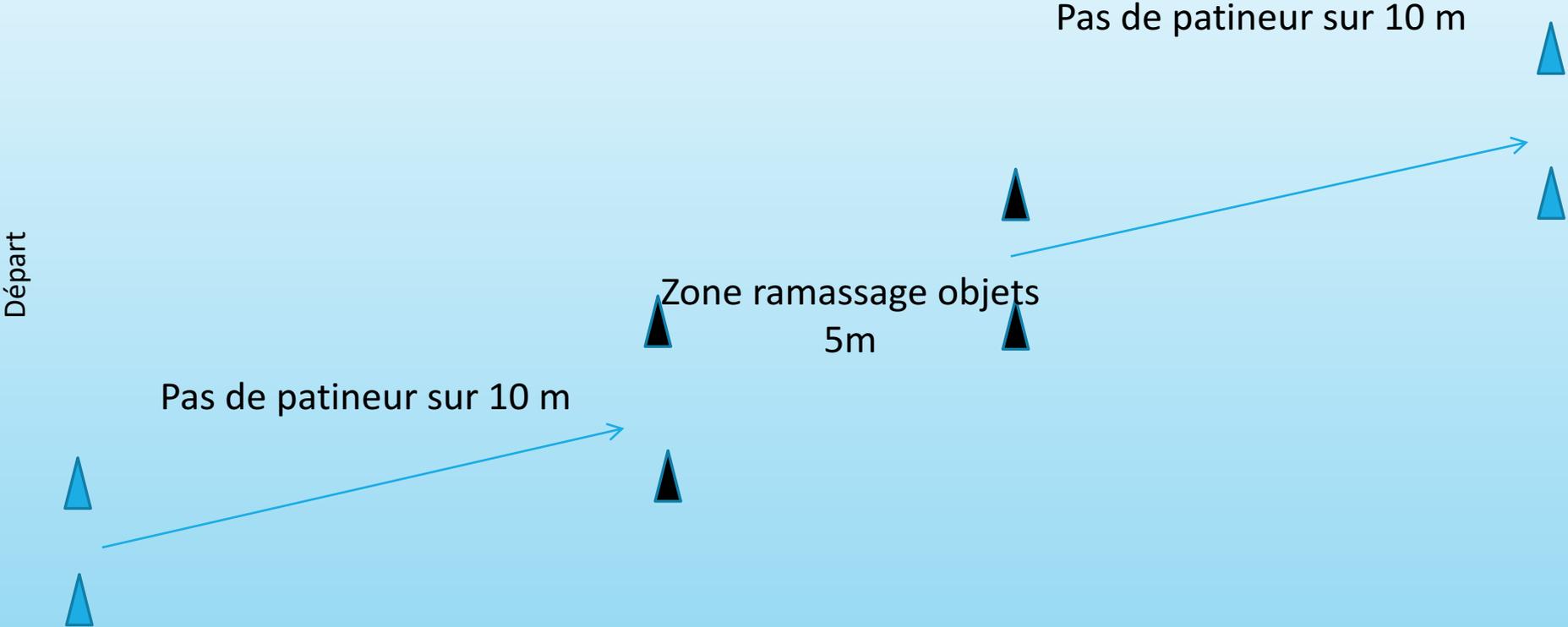
5-10 portes

Arrivée

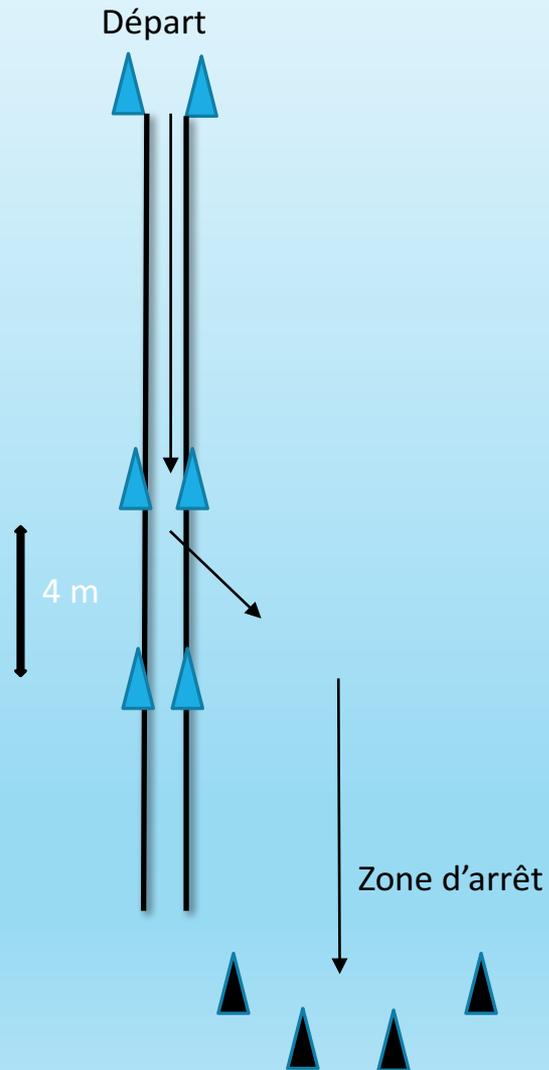
Simulation atelier pédagogique (Parcours pas de patineur et gestion matériel sans bâtons chronométré)



Parcours simulation assistance élève en montée chronométré



Sortie de trace et freinage d'urgence



Prise d'élan dans les traces,
distance en fonction de la neige et
de la pente mais permettant une
prise de vitesse rapide

Sortie de trace d'urgence et
enchaînement freinage d'urgence

Vitesse à la montée (pente modérée)

Départ



Zone à atteindre en 15 secondes
(distance en fonction de l'état de la
neige)