

**FICHE CONSEILS CANDIDATS**  
**ÉPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE**  
**SKI ALPIN**

Cette fiche annexe (voir la fiche épreuve) a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation.

**La compétence attendue** : prévoir et conduire son déplacement en optimisant sa vitesse et ses trajectoires, pour réaliser la meilleure performance possible sur un parcours imposé.

L'épreuve physique est un **SLALOM GÉANT EN DEUX MANCHES**.

**1. Remarques du jury pour la préparation de la prestation physique**

Le candidat qui s'inscrit à cette épreuve doit avoir un très bon niveau technique et une très bonne condition physique, afin de maîtriser en prenant des risques mesurés, les difficultés proposées par ce type d'épreuve. Le jury conseille un entraînement régulier et des tests sur ce type d'épreuve au cours de l'hiver.

**2. Le déroulement de l'épreuve : recommandations du jury**

L'épreuve dure toute la journée et la prestation physique se déroule le matin.

**Attention** : vous devez absolument vous présenter à l'heure indiquée sur votre convocation.

Les candidats qui arrivent après l'heure limite ne seront pas évalués (prenez de la marge pour ne pas avoir de problème)

- Réunion d'information avant le début de l'épreuve
- Présentation de la convocation et de la carte d'identité à la réunion d'information et au départ de l'épreuve
- Le candidat effectue une reconnaissance de chaque manche selon des consignes précises
- L'ordre de passage des candidats est déterminé avant le début de l'épreuve et sera inversé pour la 2<sup>ème</sup> manche
- L'entretien, d'une durée de 15 minutes. Il se déroule l'après-midi et peut porter sur 4 champs d'investigation :
  - Analyse de sa prestation physique (performance, ressentis...)
  - Connaissance de l'activité : aspects techniques, règlement, connaissances culturelles
  - L'entraînement et la préparation à l'épreuve
  - La sécurité sur piste, en hors-piste

Les transferts vers les lieux d'épreuve se font sous la responsabilité des candidats.

Des conditions météo défavorables ou une qualité de neige dangereuse pourront amener le jury à modifier la date ou le lieu de l'épreuve ou même à la transformer sans la dénaturer.

Toute modification est portée sur le site académique la veille après 10h : [www.ac-grenoble.fr](http://www.ac-grenoble.fr)

**3. La notation**

La performance est notée sur 16 points.

La note obtenue est fonction du temps de base de l'ouvreur (du meilleur niveau régional) et de son classement (points open).

Temps de base Garçons = temps de l'ouvreur (course garçon) X100

-----  
100 + handicap Ski open de l'ouvreur

Temps de base Filles = temps de l'ouvreur (course filles) X100	100
	----- X -----
100 + handicap Ski open de l'ouvreur	98

L'entretien est noté sur 4 points. Il dure 15' et se déroule l'après-midi.

**4. Le matériel**

Chaque candidat se présente avec son matériel en bon état et une tenue appropriée à la pratique de l'activité et aux conditions météorologiques.

**Les skis, le casque adapté à l'épreuve et le port d'une protection dorsale sont obligatoires.** Sans ce matériel, non fourni par le jury, le candidat ne sera pas autorisé à passer l'épreuve.

L'épreuve se déroulant sur la journée, les candidats prévoient un repas froid et une collation.

Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.