

| Mon niveau....  | Le test que je prépare....   |
|---|--|
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>Ourson</b></p> <p><b>Je n'ai jamais skié et j'ai plus de 4 ans.</b></p>   |  <p><b>OURSON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution "serpentée" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets.</li> <li>• Parcours facile de type nordique.</li> <li>• Trace directe initiale face à la pente terminée par un virage chasse-neige.</li> </ul> <p>NB : si niveau OURSON non atteint, attribution du PLOU-PIOU.</p>  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>Flocon</b></p> <p><b>J'ai mon Ourson et je sais prendre le télési.</b></p> <p>Je sais reconnaître mon équipement de skieur.<br/>Je chausse et déchausse mes skis tout seul<br/>J'utilise mes premières remontées mécaniques.<br/>Je contrôle ma vitesse grâce à des virages reproduisant le déplacement du serpent.<br/>Je me déplace et j'imagine différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.<br/>Je glisse skis parallèles face à ta pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.</p>  |  <p><b>FLOCON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté.</li> <li>• Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne.</li> <li>• Test d'équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...) sur pente faible.</li> </ul> |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>1ère Etoile</b></p> <p><b>J'ai le Flocon.</b><br/><b>Je prends le télési, je controle ma vitesse et je fais du chasse-neige dérapé.</b></p> <p>Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige,<br/>Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.<br/>Je sais freiner et m'arrêter et te commence à déraper</p>  |  <p><b>1ère ETOILE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté.</li> <li>• Trace directe en traversée sur une trajectoire courbe.</li> </ul> <p>• Pas tournants sur pente faible (départ oblique).</p>  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>2ème Etoile</b></p> <p><b>J'ai la 1ère étoile.</b><br/><b>Je sais faire le virage élémentaire dérapé sur des terrains différents. Je reste équilibré lors de traversées courbes et je sais faire les dérapages arrondis et en biais.</b></p> <p>J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</p> <p>Je suis équilibré en glissant en traversée sur des trajectoires courbes sur des pentes faibles à moyennes.<br/>Je découvre les dérapages (arrondi, en biais)</p>         |  <p><b>2ème ETOILE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires perfectionnés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne.</li> <li>• Trace directe de base, avec franchissement de creux et de bosses.</li> </ul> <p>• Pas de patineur de base.</p>  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>3ème Etoile</b></p> <p><b>J'ai la 2ème étoile. Je fais des virages élémentaires perfectionnés et je sais conduire mes virages en dérapage arrondi.</b><br/><b>Je skis sur des pistes rouges.</b></p> <p>J'enchaîne des virages élémentaires affinés où je franchis la ligne de pente skis pareilles en tenant compte des éléments extérieurs, profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige, ...)</p> <p>Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.<br/>Je conduis mes virages en dérapage arrondi.</p> |  <p><b>3ème ETOILE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.</li> <li>• Feston simple de base, sur pente moyenne.</li> </ul> <p>• Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.</p>  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>Etoile de bronze</b></p> <p><b>J'ai la 3ème étoile. J'effectue des virages parallèles, je sais faire les festons de base et le dérapage frein, je saute des bosses et je fait du schuss.</b></p> <p>Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige.)<br/>Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).<br/>J'améliore mon équilibre latéral en utilisant le feston.</p>   |  <p><b>ETOILE DE BRONZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracé non chronométré évalué sur les capacités en virages de base perfectionnés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes).</li> </ul> <p>• Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skiercross)</p>  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/><b>Etoile d'or</b></p> <p><b>J'ai l'Etoile de bronze.</b><br/><b>J'effectue des virages parallèles affinés, je godille, je saute des bosses, je fait du schuss et j'ai déjà skié dans toutes sortes de neige.</b></p>  |  <p><b>ETOILE D'OR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit slalom type géant, chronométré. (50% maximum au dessus du temps de l'ouvreur).</li> <li>2. Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...).</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.<br/> J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige, ...)<br/> Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skicross.<br/> Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.</p>  |  |
| <p><b>NIVEAU</b><br/> <b>Compétition</b></p> <p><b>J'ai l'Etoile d'or, je fais du slalom Géant.<br/> Je suis capable de skier sur tous les types de pistes.</b></p> <p>Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.<br/> Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur.<br/> Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skicross, half pipe, big air...<br/> Etoile d'or indispensable pour le stage mini-champion.<br/> Flèche de bronze ou chamois de bronze pour le stage compétition.</p> | <p><b>CLASSE COMPETITION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chamois = Slalom Spécial</li> <li>- Flèche = Slalom Géant</li> <li>- Fusée = Descente</li> <li>- Saut</li> <li>- Skicross</li> <li>- Freestyle (bosses, big air, half pipe ...)</li> </ul> |