

COURS ET OBEJECTIFS		EVALUATION	TESTS	APTITUDES DE L'ENFANT	EPREUVE
	Atteindre le niveau OURSON	<p>1-Evolution en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets.</p> <p>2-Parcours facile de type nordique.</p> <p>3-Trace directe initiale face à la pente terminée par un virage chasse-neige.</p>		<p>* Je chausse et déchausse mes skis tout seul.</p> <p>* J'utilise mes premières remontées mécaniques.</p> <p>* Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent.</p> <p>* J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.</p> <p>* Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.</p> <p>* Je suis autonome et capable d'évroule en dehors du club piou-piou.</p>	X
	Atteindre le niveau FLOCON	<p>1-Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté.</p> <p>2-Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne.</p> <p>3-Test d'équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...) sur pente faible.</p>		<p>* Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.</p> <p>* 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.</p> <p>* Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.</p>	X
	Atteindre le niveau 1ère ÉTOILE	<p>1-Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté.</p> <p>2-Traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres).</p> <p>3-Pas tournants sur pente faible (départ oblique).</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 pentes faibles à moyennes.</p> <p>* Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).</p>	X
	Atteindre le niveau 2ème ÉTOILE	<p>1-Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne.</p> <p>2-Dérapage en biais de base.</p> <p>3-Pas de patineur de base</p>		<p>* J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi 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.</p>	X
	Atteindre le niveau 3ème ÉTOILE	<p>1-Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.</p> <p>2-Feston simple de base sur pente moyenne.</p> <p>3-Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.</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...)</p> <p>* Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses)</p> <p>* J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).</p>	X

	<p>Atteindre le niveau ÉTOILE DE BRONZE</p>	<p>1-Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes).</p> <p>2-Godille de base.</p> <p>3-Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skicross).</p>	<p>*J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.</p> <p>*J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...)</p> <p>*Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skicross.</p> <p>*Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.</p>	<p>X</p>
	<p>Atteindre le niveau ÉTOILE D'OR</p>	<p>1-Petit slalom type géant, chronométré (50% maximum au dessus du temps de l'ouvreur).</p> <p>2-Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...)</p>	<p>*Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.</p> <p>*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.</p> <p>*Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skicross, half pipe...</p>	<p>X</p>
	<p>LA FLECHE</p>	<p>Épreuve de slalom géant : Épreuve d'environ 40s. Tracé comportant entre 25 et 35 portes et d'une dénivellée de 200 à 250m.</p>	<p>or : de 0 à 15% vermeil : de 15.01 à 28% argent : de 28.01 à 40% bronze : de 40.01 à 50% fléchette : de 50.01 à 55%.</p>	<p>X</p>
	<p>LE CHAMOIS</p>	<p>Épreuve de slalom spécial : Épreuve d'environ 30 s. Tracé comportant entre 30 et 40 portes et d'une dénivellée de 120 à 200m.</p>	<p>or : de 0 à 17% vermeil : de 17.01 à 35% argent : de 35.01 à 55% bronze : de 55.01 à 75% cabri : de 75.01 à 80%.</p>	<p>X</p>
	<p>LA FUSEE</p>	<p>Epreuve de Super Géant : Epreuve d'environ 50 s. Tracé comportant un nombre de portes compris entre 8 et 12% de la dénivellée.</p>	<p>Or : de 0 à 15 % Vermeil : de 15,01 à 28 % Argent : de 28,01 à 40 % Bronze : de 40,01 à 50 %</p>	<p>X</p>
	<p>LE RECORD</p>	<p>Epreuve de kilomètre lancé : Descente chronométrée en ligne droite face à la pente sur une longueur de 300 à 500 m et une dénivellée de 150 à 250 m.</p>		<p>X</p>