

## Les différents casques selon la **FFS** (les compétences techniques)

BLANC

JAUNE

VERT

BLEU

ROUGE

NOIR

<p>Marcher Glisser Tourner Chausser déchausser Tourner en chasse-neige Chasse neige en marche arrière Pas de patineur Remontées mécaniques Montée en canard sans bâtons Sauter puis lever un ski en glissant Marguerites Enchaîner 4 virages en gardant le rythme</p>	<p>Tourner en skis parallèles Du mouvement vertical Dérapage Pas de patineur avec mouvement vertical Trace directe sur bosse avec décollement volontaire des skis Feuille morte Petits virages sautés 360 glissés Pas tournant amont Enchaîner des virages en gardant le rythme</p>	<p>Début des virages coupés dans woops Apprentissage angulation Enchaîner 10 virages grande courbe ou 20 rayon court Pas tournant aval 20 virages en gardant rythme Enchaîner 10 virages sur 1 ski 360 glissés 3 dans un sens et 3 dans l'autre Pas de patineur en coordonnant la poussée des bâtons Position de recherche de vitesse Passer bosse avec saut de 10 m</p>	<p>Carving Ski toutes neiges Angulation acquise 6 virages courts 6 longs Changements de rythmes fréquents Dissociation haut bas du corps Anticipation du terrain Pas tournants en restant plus longtemps sur les appuis Position de recherche de vitesse Passer une bosse avec saut de 15 m 10 virages en conduite coupée sur 1 ski 6 pas tournants aval enchainés Godille pente forte</p>	<p>Enchaînement 25 virages en alternant les différents planter de bâton Pas tournants prolongeant l'appui sur un ski Puis en godillant sur un ski Garder skis en contact neige tout le temps Savoir sauter une bosse avec plus de 20 m de vol Virages sautés sur pente forte avec rythme changeant Gérer l'appui sur le ski extérieur Skier dans la ligne de pente Godille coupée sur 1 ski Godille sautée dans couloir de 3m Passer une bosse avec saut de 20 m</p>	<p>Idem casque rouge mais sans les bâtons Gestion des appuis, de la charge et allègement Plus d'engagement dans les virages et la pente Exercices en faisant déplacer les bâtons autour de soit en skiant</p>
---	---	--	--	--	---