





<p><b>OURSON</b></p>  <p>(Classe Débutant)</p>	<p><b>Nature de l'évaluation</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-PLOU.</p>	<p><b>Aptitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je sais reconnaître mon équipement de skieur</li> <li>▪ Je chausse et déchausse mes skis tout seul</li> <li>▪ J'utilise mes premières remontées mécaniques</li> <li>▪ Je contrôle ma vitesse grâce à des virages reproduisant le déplacement du serpent.</li> <li>▪ Je me déplace et j'imagine différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.</li> <li>▪ Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.</li> </ul>
<p><b>FLOCON</b></p>  <p>(Classe Débutant)</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Je sais freiner et m'arrêter et je commence à dérapé.</li> </ul>
<p><b>1ère ETOILE</b></p>  <p>(Classe 1)</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> <li>▪ Pas tournants sur pente faible (départ oblique).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagés, qualité de la neige...)</li> <li>▪ Je suis équilibré en glissant en traversée sur des trajectoires courbes sur des pentes faibles à moyennes .</li> <li>▪ Je découvre les dérapages (arrondis, en biais)</li> </ul>
<p><b>2ème ETOILE</b></p>  <p>(Classe 1)</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> <li>▪ Pas de patineur de base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'enchaîne des virages élémentaires affinés où je franchis la ligne de pente skis parallèles en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagés, qualité de la neige...)</li> <li>▪ Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.</li> <li>▪ Je conduis mes virages en dérapage arrondi.</li> </ul>

(\*en vert : équivalence des niveaux Fédé-mémento)

<p><b>3ème ETOILE</b></p>  <p>(Classe 2)</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> <li>▪ Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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...)</li> <li>▪ Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).</li> <li>▪ J'améliore mon équilibre latéral en utilisant le feston.</li> </ul>
<p><b>ETOILE DE BRONZE</b></p>  <p>(Classe 3)</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> <li>▪ Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skier cross).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.</li> <li>▪ J'évolue en godille ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li> <li>▪ Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies sur piste ou dans des terrains aménagés type skie-cross.</li> <li>▪ Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.</li> </ul>
<p><b>ETOILE D'OR</b></p>  <p>(Classe 4 piste)</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.</li> <li>▪ Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grand dénivelé, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur.</li> <li>▪ Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skie-cross, half pipe, big air....)</li> </ul>
<p><b>CLASSE COMPETITION</b></p>  <p>(Classe 4 Compétition)</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>▪ Skier-cross</li> <li>▪ Free-style (bosses, big air, half pipe ...)</li> <li>▪ <i>Courses Fédérales : Slalom, Géant, Super Géant, Descente...</i></li> </ul> <p><i>En vert : Non E.S.F. Entraînements compétitions.</i></p>	<p><i>Objectifs Généraux :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Enrichissement du bagage technique dans toutes les situations possibles.</i></li> <li>▪ <i>Recherche de la vitesse maximum dans un tracé, sans négliger la qualité gestuelle.</i></li> <li>▪ <i>Conserver la qualité technique sans négliger le rythme et les trajectoires.</i></li> </ul> <p><i>Objectifs Techniques :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Recherche de la gestuelle et des mécanismes appropriés à toutes les situations rencontrées dans un but de performance.</i></li> <li>▪ <i>Utilisation des différents moyens pour contrôler les variations de pression (maîtrise de la charge, contrôle des manœuvres de carres, gestion du centrage)</i></li> </ul>