

	Nature de l'évaluation	Aptitudes
<p>OURSON</p>  <p>(Classe Débutant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Evolution "serpentée" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets. Parcours facile de type nordique. Trace directe initiale face à la pente terminée par un virage chasse-neige. <p>NB : si niveau OURSON non atteint, attribution du PLOU-PIOU.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je sais reconnaître mon équipement de skieur Je chausse et déchausse mes skis tout seul J'utilise mes premières remontées mécaniques Je contrôle ma vitesse grâce à des virages reproduisant le déplacement du serpent. Je me déplace et j'imagine différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat. Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.
<p>FLOCON</p>  <p>(Classe Débutant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté. Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne. Test d'équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...) sur pente faible. 	<ul style="list-style-type: none"> Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige 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. Je sais freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.
<p>1ère ETOILE</p>  <p>(Classe 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. Trace directe en traversée sur une trajectoire courbe. Pas tournants sur pente faible (départ oblique). 	<ul style="list-style-type: none"> J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagés, qualité de la neige...) Je suis équilibré en glissant en traversée sur des trajectoires courbes sur des pentes faibles à moyennes. Je découvre les dérapages (arrondis, en biais)
<p>2ème ETOILE</p>  <p>(Classe 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires perfectionnés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. Trace directe de base, avec franchissement de creux et de bosses. Pas de patineur de base. 	<ul style="list-style-type: none"> 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...) Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré. Je conduis mes virages en dérapage arrondi.

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

<p>3ème ETOILE</p>  <p>(Classe 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne. ▪ Feston simple de base, sur pente moyenne. ▪ Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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...) ▪ Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses). ▪ J'améliore mon équilibre latéral en utilisant le feston.
<p>ETOILE DE BRONZE</p>  <p>(Classe 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skier cross). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage. ▪ J'évolue en godille ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...). ▪ Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies sur piste ou dans des terrains aménagés type skie-cross. ▪ Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.
<p>ETOILE D'OR</p>  <p>(Classe 4 piste)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Petit slalom type géant, chronométré. (50% maximum au-dessus du temps de l'ouvreur). ▪ 2. Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes. ▪ 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. ▪ Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skie-cross, half pipe, big air....)
<p>CLASSE COMPETITION</p>  <p>(Classe 4 Compétition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chamois = Slalom Spécial ▪ Flèche = Slalom Géant ▪ Fusée = Descente ▪ Saut ▪ Skier-cross ▪ Free-style (bosses, big air, half pipe ...) ▪ <i>Courses Fédérales : Slalom, Géant, Super Géant, Descente...</i> <p><i>En vert : Non E.S.F. Entraînements compétitions.</i></p>	<p><u>Objectifs Généraux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Enrichissement du bagage technique dans toutes les situations possibles.</i> ▪ <i>Recherche de la vitesse maximum dans un tracé, sans négliger la qualité gestuelle.</i> ▪ <i>Conserver la qualité technique sans négliger le rythme et les trajectoires.</i> <p><u>Objectifs Techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Recherche de la gestuelle et des mécanismes appropriés à toutes les situations rencontrées dans un but de performance.</i> ▪ <i>Utilisation des différents moyens pour contrôler les variations de pression (maîtrise de la charge, contrôle des manœuvres de carres, gestion du centrage)</i>