

## CLASSES D'ENSEIGNEMENT DES ECOLES DU SKI FRANÇAIS (Progression ENFANTS)

Classe	Cours et objectifs	Aptitudes à acquérir	Nature de l'évaluation	Tests
<b>DEBUTANT</b>	<b>Cours OURSON</b> Atteindre le niveau OURSON	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ chausser et déchausser ses skis seul.</li> <li>⇒ utiliser les premières remontées mécaniques.</li> <li>⇒ contrôler sa vitesse et effectuer des virages reproduisant le déplacement du serpent.</li> <li>⇒ effectuer différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.</li> <li>⇒ glisser skis parallèles face à la pente et terminer par un virage chasse-neige.</li> <li>⇒ être autonome et capable d'évoluer en dehors du club Piou-Piou</li> </ul>	1. Evolution en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets. 2. Parcours facile de type nordique.	OURSON 
	<b>Cours FLOCON</b> Atteindre le niveau FLOCON	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ contrôler sa vitesse et franchir la ligne de pente en virages chasse-neige.</li> <li>⇒ rester 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>⇒ freiner et s'arrêter et commencer à dérapé.</li> <li>⇒ glisser face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petites bosses...) sur pente faible.</li> </ul>	1. Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne. 2. Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté. (1)  <i><sup>1</sup> Ces 2 tests peuvent être matérialisés et effectués en un seul exercice</i>	FLOCON 
<b>CLASSE 1</b>	<b>Cours 1<sup>ère</sup> ETOILE</b> Atteindre le niveau 1 <sup>ère</sup> ETOILE	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ enchaîner des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</li> <li>⇒ maintenir son équilibre en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes.</li> <li>⇒ découvrir les dérapages (arrondi, en biais).</li> <li>⇒ maintenir l'angle de prise de carres sur des traversées skis parallèles.</li> </ul>	1. Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté.  2. Pas tournants sur pente faible (départ oblique).	1 <sup>ère</sup> ETOILE 
<b>CLASSE 2</b>	<b>Cours 2<sup>ème</sup> ETOILE</b> Atteindre le niveau 2 <sup>ème</sup> ETOILE	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ enchaîner des virages élémentaires affinés, franchir la ligne de pente skis parallèles et conduire ses virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</li> <li>⇒ franchir des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.</li> <li>⇒ effectuer des pas de patineur de base</li> </ul>	1. Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. 2. Dérapage en biais de base.	2 <sup>ème</sup> ETOILE 
	<b>Cours 3<sup>ème</sup> ETOILE</b> Atteindre le niveau 3 <sup>ème</sup> ETOILE	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en s'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li> <li>⇒ maîtriser son équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).</li> <li>⇒ améliorer son équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).</li> </ul>	1. Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne. 2. Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.	3 <sup>ème</sup> ETOILE 
<b>CLASSE 3</b>	<b>Cours ETOILE DE BRONZE</b> Atteindre le niveau ETOILE DE BRONZE	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ affiner ses virages de base en réduisant le dérapage.</li> <li>⇒ découvrir les premières godilles ou en grands virages en tenant compte et en s'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li> <li>⇒ découvrir la pratique sur terrains aménagés type snowpark et skiX</li> <li>⇒ développer l'aptitude à réaliser des sauts.</li> <li>⇒ accepter le ski à vitesse plus soutenue</li> </ul>	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). 2. Démonstration d'une godille de base. 3. Saut type XS facile maîtrise de l'équilibre en l'air	ETOILE DE BRONZE 
	<b>Cours ETOILE D'ARGENT</b> Atteindre le niveau ETOILE D'ARGENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ découvrir le virage perfectionné.</li> <li>⇒ perfectionner la godille.</li> <li>⇒ se familiariser avec la pratique du ski toutes neiges tous terrains (bosses, différents types de neige).</li> <li>⇒ être capable de réaliser des sauts avec figures dans un environnement dédié type snowpark.</li> <li>⇒ utiliser les modules freestyle.</li> <li>⇒ encourager la pratique de la vitesse en contrôle.</li> </ul>	1. Parcours chronométré (70 % maximum au-dessus du temps de l'ouvreur) évalué sur les capacités en virages perfectionnés affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes). 2. Grands virages perfectionnés sur pente moyenne 3. Saut type XS facile réalisation d'une figure simple type saut écart	ETOILE D'ARGENT 
	<b>Cours ETOILE D'OR</b> Atteindre le niveau ETOILE D'OR	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ encourager la pratique du ski alpin sous toutes ses formes (toutes neiges, tous terrains, boarderX, snowpark, skierX, half pipe)).</li> <li>⇒ skier sans s'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.</li> <li>⇒ maîtriser les règles de conduite du skieur</li> </ul>	1. Parcours chronométré (50% maximum au-dessus du temps de l'ouvreur) évalué sur les capacités en virages perfectionnés affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes). 2. Démonstration d'une godille perfectionnée sur pente moyenne. 3. Saut type S moyen réalisation d'une figure libre	ETOILE D'OR 

**A L'ISSUE DE LA CLASSE 3, JE SUIS AUTONOME. JE PEUX ACCÉDER A LA PRATIQUE DE LA COMPETITION, DU FREESTYLE, DU FREERIDE ET DE LA RANDONNÉE**