


Pré-requis pour le niveau :	Le test que je prépare :
<div data-bbox="51 215 293 362" style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>Niveau Ourson</p> </div> <p>> J'ai obtenu la médaille Pioupiou ou j'ai plus de 6 ans</p>	<p>OURSON</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Évolution "serpenté" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets. • Parcours facile de type nordique.
<div data-bbox="51 519 293 667" style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>Niveau Flocon</p> </div> <p>> J'ai mon Ourson et je sais prendre le télési.</p> <p>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 ta pente et je m'arrête par un virage chasse neige</p>	<p>FLOCON</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.
<div data-bbox="51 967 389 1115" style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>Niveau 1ère étoile</p> </div> <p>> J'ai le Flocon. Je prends le télési, je contrôle ma vitesse et je fais du chasse neige.</p> <p>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 dérapé.</p>	<p>1ère ETOILE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. • Pas tournants sur pente faible (départ oblique).
<div data-bbox="51 1415 430 1563" style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>Niveau 2ème Étoile</p> </div> <p>> J'ai la 1ère étoile. Je sais faire le virage élémentaire dérapé sur des terrains différents.</p> <p>Je reste équilibré lors de traversées courbes et je sais faire les dérapages arrondis et en biais. Je tient compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</p> <p>Je suis équilibré et je maintient l'angle de prise de carres en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes. Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).</p>	<p>2ème ETOILE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires perfectionnés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. • Dérapage en biais de base.

Niveau 3ème Étoile

> J'ai la 2ème étoile. Je fais des virages élémentaires perfectionnés et je sais conduire mes virages en dérapage arrondi.

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, ...)
Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.
Je sais faire des pas de patineurs de base .

3ème ETOILE

- Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.



- Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.

Niveau Étoile de Bronze

> J'ai la 3ème étoile. J'effectue des virages de base skis parallèles.

je fait du schuss et le dérapage frein, je saute des bosses.
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 des successions de dérapages entrecoupés de trace directe en traversées (festons).

ETOILE DE BRONZE

- 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).



- Démonstration d'une Godille de base.

Niveau Étoile d'Or

> J'ai l'étoile de bronze. J'effectue des virages skis parallèles affinés de tous rayons et sur toutes neiges.

J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.
J'évolue en godilles 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 un terrain aménagé type skiercross.
Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.

ETOILE D'OR

- Petit slalom type géant, chronométré. (50% maximum au dessus du temps de l'ouvreur).



- Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnées sur terrains variés (pente, neige...).

Niveau Compétition

**> J'ai l'étoile d'or, je fais du slalom Géant.
Je suis capable de skier sur tous les types de pistes.**

Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.
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.
Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skiercross, half pipe, ...

Cours COMPETITION

- Chamois = Slalom Spécial
- Flèche = Slalom Géant
- Fusée = Descente
- Saut
- Skiercross
- Freestyle (bosses, half pipe ...)

*Pour plus d'information rendez-vous sur :

<https://www.esf.net/node/561?type=tests&discipline=51&public=38>