

RENSEIGNEMENTS DU PARTICIPANT AU SEJOUR SKI OU SNOW

Nom :

Prénom :

Je confirme l'activité choisie :

SKI

SNOWBOARD

Mes informations pour le matériel :

Taille :mètre.....

Poids : kg

Pointure :

N. B. : Ces informations sont strictement confidentielles et ont pour objectif de mettre à disposition du matériel adapté à chacun et offrir un confort optimal pour la glisse.

Je précise la durée de pratique en ski ou snow réalisée à ce jour (ex. 5 jours, 2 semaines) :

J'indique, en cochant les aptitudes acquises, mon niveau de glisse :

■ MON NIVEAU EN SKI :

DEBUTANT

Ourson, Flocon,
1^{ère} étoile

Je n'ai jamais fait de ski, je débute le ski.
Je contrôle ma vitesse grâce à des virages chasse-neige, je peux les enchaîner en restant équilibré.
Je sais freiner et m'arrêter, je peux même commencer à dérapier sur des virages élémentaires.
Je me déplace skis parallèle à la pente, sur terrain presque plat ou pente faible avec départ oblique.

INTERMEDIAIRE

2^{ème} étoile, 3^{ème}
étoile

J'enchaîne les virages élémentaires dérapés et affinés en restant équilibré.
Je contrôle ma vitesse et conduis mes virages en dérapage arrondi.
Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face pente.
Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).
Je peux commencer à améliorer mon équilibre latéral en utilisant le feston.
Je commence à m'adapter aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).

EXPERT

3^{ème} étoile
confirmée et
plus

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 peux évoluer dans un terrain aménagé : skie-cross, half pipe, big air...
Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges et 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.

■ MON NIVEAU EN SNOW :

DEBUTANT

Goomie Rider,
Rookie Rider, Izzy
Rider, 1^{er}
Snowboard

Je débute le snowboard.
Je sais dérapier des 2 côtés. Je suis capable de me relever tout seul.
Je sais enchaîner quelques virages sur piste facile. Je sais glisser droit dans la pente. Je sais faire « la feuille morte » sur les talons et sur les pointes.

INTERMEDIAIRE

2^{ème} snowboard

Je sais enchaîner des virages sur piste facile dans un parcours imposé. Je sais enchaîner quelques virages en fakie sur piste facile. Je sais faire des petits sauts sur des modules faciles.

EXPERT

3^{ème} snowboard

Je sais enchaîner des petits virages sur pente moyenne. Je sais enchaîner des virages en fakie sur piste facile dans un parcours imposé. Je sais faire les 180° front et cab 180° en flat (sur piste).

Cette grille correspond notamment aux critères demandés par l'ESF lors des évaluations.