

QUESTIONNAIRE SKI LES ARCS

**A REMPLIR AVEC SOINS ET A RENVOYER IMPERATIVEMENT
AVEC LE DOSSIER**

DATES SEJOUR :

NOM :

PRENOM :

AGE :

TAILLE :

POINTURE :

TOUR DE TETE :

**PHOTO
OBLIGATOIRE
A JOINDRE ICI
POUR
LE FORFAIT**

**N'OUBLIEZ PAS DE NOUS DONNER LE TOUR DE TETE DE VOTRE ENFANT S'IL
A MOINS DE 13 ANS CAR LE CASQUE FOURNI**

Débutant	Je n'ai jamais pratiqué le ski alpin	
Niveau Ourson	Je sais reconnaître mon équipement de skieur. Je chausse et déchausse mes skis tout seul. J'utilise mes premières remontées mécaniques.	
Niveau Flocon	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 peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapé.	
Niveau 1ère Etoile	J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige). Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes. Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).	
Niveau 2ème étoile	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.	
Niveau 3ème étoile	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 traces directes en traversée (festons).	
Niveau Etoile bronze, argent	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.	
Niveau Etoile d'or	je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes. Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tour 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, ...	

COCHES UNE DES CASES SELON TON NIVEAU



Combien de jours as-tu déjà pratiqué le ski alpin ?

Combien de semaines as-tu déjà pratiqué le ski alpin ?

