

# PROGRESSION DU SKIEUR FUN SUR NEIGE 7-17 ANS



## EXPLORATION BRONZE

But : Enchaîner des virages en chasse-neige

- ✓ Équilibre sur les deux pieds
- ✓ Arrêt en chasse-neige
- ✓ Maintien du contrôle en tournant de chaque côté

Terrain d'évaluation : Facile ● Premier défi (#2)

## EXPLORATION ARGENT

But : Effectuer une partie du virage en parallèle

- ✓ Démontre un certain équilibre sur le ski extérieur
- ✓ Possède une certaine mobilité dans la position
- ✓ Varie la forme du virage pour contrôler la vitesse

Terrain d'évaluation : Facile ● Premier défi (#2)



## EXPLORATION OR

But : Effectuer des virages en parallèle

- ✓ Démontre une mobilité latérale d'un pied à l'autre
- ✓ Démontre une mobilité dans les articulations
- ✓ Contrôle sa vitesse par la forme du virage

Terrain d'évaluation : Facile ● Premier défi (#2)

## AVENTURE BRONZE

But : Effectuer des virages en parallèle

- ✓ Démontre une séparation entre le haut et le bas
- ✓ Bonne utilisation des articulations
- ✓ Démontre des virages arrondis et graduels

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Bohème (#10)



## AVENTURE ARGENT

But : Effectuer des virages en parallèle rythmés et enchaînés

- ✓ Équilibre constant sur le ski extérieur
- ✓ Démontre une augmentation de la prise de carre par l'angulation
- ✓ Démontre un contrôle de la vitesse sur un terrain plus escarpé

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Bohème (#10)

## AVENTURE OR

But : Effectuer des virages performants et enchaînés

- ✓ Démontre un effort de conduire avec le bas
- ✓ Démontre une position centrée
- ✓ Génère de la vitesse par la mise à carre

Terrain d'évaluation : Intermédiaire ■ Bohème (#10)



## PERFORMANCE BRONZE

But : Effectuer des virages performants et enchaînés

- ✓ Virages coupés réguliers sur terrain intermédiaire
- ✓ La réaction de ski sert au rebond et à l'enchaînement
- ✓ Contrôle de la vitesse sur terrain escarpé

Terrain d'évaluation : Difficile ◆ Vertigineuse (#14)

## PERFORMANCE ARGENT

But : Effectuer des virages performants adaptés au terrain

- ✓ Mobilité et force en terrain exigeant
- ✓ Mouvement coordonné à vitesse élevée
- ✓ Conduite stable en court rayon

Terrain d'évaluation : Difficile ◆ Vertigineuse (#14)



## PERFORMANCE OR

But : Effectuer des virages dynamiques, enchaînés et adaptés aux terrains variés

- ✓ Démontre une position et une mécanique adaptées aux situations
- ✓ Démontre la vitesse et la forme du virage à volonté
- ✓ Anticipe et contrôle la réponse des skis

Terrain d'évaluation : Difficile ◆ Vertigineuse (#14)