

PROGRESSION DU SKIEUR

JARDINIÈRE SUR NEIGE 3-6 ANS



L'école de glisse Le Relais utilise le programme d'évaluation mini Vikings conçu par l'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC). Ce programme vise à assurer une progression logique de développement du skieur tout en offrant un environnement d'apprentissage sécuritaire et amusant.



PINGOUIN

But : Descendre en chasse-neige de façon autonome

- ✓ Marche avec les skis
- ✓ Maintient l'équilibre sur les deux jambes en glissant
- ✓ Contrôle la vitesse en chasse-neige

Terrain d'évaluation : Facile ● Pente école (#4) ou Familiale (#1)

PANDA

But : Descendre en chasse-neige en effectuant des virages contrôlés

- ✓ Équilibre le poids sur les deux jambes
- ✓ Démontre des transferts de poids
- ✓ Contrôle la vitesse avec des virages

Terrain d'évaluation : Facile ● Familiale (#1)



GIRAFE

But : Effectuer des virages en chasse-neige avec un début de parallèle

- ✓ Démontre un appui principalement sur le ski extérieur
- ✓ Est en mesure de varier la vitesse selon le terrain
- ✓ Est mobile au niveau des genoux et des hanches
- ✓ Initiation à des conditions variables

Terrain d'évaluation : Facile ● Familiale (#1)

ZÈBRE

But : Effectuer des virages en parallèle avec ouverture en chasse-neige

- ✓ Démontre un appui principalement sur le ski extérieur
- ✓ Effectue des virages complets et ronds
- ✓ Contrôle en terrain variable
- ✓ Est mobile au niveau des hanches et des genoux

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



DINOSAURE

But : Effectuer des virages en parallèle en tout temps avec ouverture en chasse-neige en terrain difficile

- ✓ Effectue des virages en parallèle sans traverse
- ✓ Est en mesure de varier la vitesse selon le terrain
- ✓ Est mobile au niveau des chevilles, genoux et hanches
- ✓ S'adapte aux terrains variables

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

TIGRE

But : Effectuer des virages en parallèle en tout temps

- ✓ Démontre un équilibre sur le ski extérieur
- ✓ Est capable de tourner les jambes en même temps
- ✓ Contrôle la vitesse en arrondissant les virages
- ✓ Démontre une position équilibre mobile

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

