

PROGRESSION DU SKIEUR FUN SUR NEIGE 7-17 ANS



EXPLORATION BRONZE

But : Effectuer des virages en chasse-neige enchaînés

- ✓ Descend en ligne droite les skis parallèles sur terrain plat
- ✓ S'arrête de façon contrôlée en chasse-neige
- ✓ Effectue des virages en chasse-neige dans les deux directions
- ✓ Se déplace d'un pied à l'autre sur terrain plat

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

EXPLORATION ARGENT

But : Skier en parallèle par moments

- ✓ Regarde au loin et maintient sa vitesse sur les plats
- ✓ Démontre une variété de formes de virage
- ✓ Contrôle en zone plus abrupte en complétant le virage
- ✓ Pousse avec ses bâtons sur les plats

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



EXPLORATION OR

But : Skier en parallèle la majorité du temps

- ✓ Maintient sa vitesse en virage
- ✓ Maintient l'équilibre sur le ski extérieur la majorité du temps
- ✓ Exécute l'arrêt hockey de façon contrôlée, des deux côtés
- ✓ Coordonne la poussée des bâtons et le pas de patin

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

AVENTURE BRONZE

But : Skier en parallèle dans divers terrains

- ✓ Alterne entre virages dérapés et mise à carres
- ✓ Effectue un planté de bâton de base
- ✓ Ralenti sur demande
- ✓ Traverse les pistes plus abruptes en parallèle

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



AVENTURE ARGENT

But : Effectuer des virages enchaînés en parallèle

- ✓ Maintient l'équilibre sur le ski extérieur
- ✓ Synchronise le planté du bâton
- ✓ Conserve le contrôle sur une piste bleue plus abrupte
- ✓ Demeure à l'aise en terrain facile non-damé

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

AVENTURE OR

But : Skier en parallèle performant de façon constante

- ✓ Maintient une position centrée
- ✓ Effectue des virages coupés en terrain bleu-noir
- ✓ Maîtrise la vitesse sur une piste noire
- ✓ Peut se déplacer sur les plats en position de descente

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



PERFORMANCE BRONZE

But : Conduite polyvalente en parallèle performant

- ✓ Laisse des traces parallèles franches sur une piste bleue
- ✓ Change de direction à l'aide des jambes, sans solliciter le haut du corps
- ✓ Saute d'une carre à l'autre sans accélérer
- ✓ Saute de façon contrôlée dans les bosses afin de choisir une ligne

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

PERFORMANCE ARGENT

But : Effectuer des virages performants adaptés au terrain

- ✓ Maintient le contact avec la neige à haute vitesse
- ✓ Exploite la réponse des skis afin d'engendrer un rebond et l'enchaînement des virages
- ✓ Maîtrise sa vitesse sur n'importe quel type de terrain
- ✓ Garde le contrôle et des lignes fluides en terrain non-damé

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



PERFORMANCE OR

But : Skier de façon dynamique, enchaîné et adapté au terrain varié

- ✓ Enchaîne les virages à l'aide de l'avalement (flexion par le bas)
- ✓ Change de forme de virage en maintenant sa vitesse
- ✓ Maîtrise sa vitesse sur n'importe quel type de terrain
- ✓ Ajuste sa position en fonction des conditions du terrain

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