GROUPE DE NIVEAU DEBUTANT

Cette fiche a pour but de faciliter l'organisation des cours de ski.

Vous êtes dans le GROUPE DEBUTANT si :

- Vous n'avez jamais skié ou que quelques heures de ski.
- Vous ne maîtrisez pas les remontées mécaniques.

OBJECTIFS :

- Dédramatiser la situation pour se familiariser avec le matériel et le milieu environnant en découvrant le glissement sur pente faible à vitesse réduite.
- Initiation aux remontées mécaniques.

NOM	PRENOM

GROUPE DE NIVEAU 1

Cette fiche a pour but de faciliter l'organisation des cours de ski.

Vous êtes dans le GROUPE 1 si :

- vous marchez, remontez, glissez face à la pente en chasse-neige.
- vous savez utiliser les remontées mécaniques.
- vous glissez en traversée, vous vous arrêtez et tournez bien en chasse-neige.

OBJECTIFS :

- Contrôler son équilibre et sa vitesse.
- Virages élémentaires.
- Evoluer aisément sur pistes bleues ou “faciles”.

NOM	PRENOM

GROUPE DE NIVEAU 2

Cette fiche a pour but de faciliter l'organisation des cours de ski.

Vous êtes dans le GROUPE 2 si :

- Vous dérapez sans problème et commencez à tourner en virage trace large, mais êtes en difficulté dès que la piste devient difficile.

OBJECTIFS :

- Evoluer skis parallèles sur des pentes moyennes de plus en plus variées.
- Développer le mouvement vertical.

NOM	PRENOM

GROUPE DE NIVEAU 3

Cette fiche a pour but de faciliter l'organisation des cours de ski.

Vous êtes dans le GROUPE 3 si :

- Vous tournez en parallèle de base en enchaînant les virages,
- Vous n'avez plus d'appréhension sur des pentes moyennes.

OBJECTIFS :

- Evoluer en virages skis parallèles sur tous types de pistes en utilisant les mécanismes adaptés aux terrains.
- Anticiper les variations propres aux terrains et à la neige.

NOMS	**PRENOM**

GROUPE DE NIVEAU 4

Cette fiche a pour but de faciliter l'organisation des cours de ski.

Vous êtes dans le GROUPE 4 si :

- Vous skiez bien et vite en tout terrain (poudreuse, bosses...), l’enchaînement des virages ne vous pose pas de problèmes.

OBJECTIFS :

- Rechercher l'efficacité et le plaisir sur tous types de neige et de pentes.
- Chercher à optimiser l'utilisation du matériel et l'adaptation au terrain.

NOMS	**PRENOM**