

Plan d'apprentissage et formes de test du ski



Selon l'adage: "Ne pas imposer, mais proposer", nous vous mettons à disposition le plan d'apprentissage et les formes de test suivants.
Les contenus du domaine Off-Snow sont encore en élaboration et seront complétés d'ici au printemps 2017.

	Off-Snow	On-Snow ski	
Découvrir (Petite enfance)		Informations sur les skis et la neige	<input type="checkbox"/>
		Marcher, tourner et monter avec les skis	<input type="checkbox"/>
		Glisser dans la ligne de pente avec les skis parallèles et freiner	<input type="checkbox"/>
		Premier changement de direction depuis la ligne de pente	<input type="checkbox"/>
		Parcours comprenant: Marcher, glisser, paaser sous un tunnel, monter, glisser, changer de direction et freiner	Découvrir
F1 (Âge pré-scolaire)		Monter en escalier et en ciseaux	<input type="checkbox"/>
		Glisser et freiner en chasse-neige	<input type="checkbox"/>
		Glisser avec les skis parallèles avec des pas et des tricks	<input type="checkbox"/>
		Chasse-neige tournant	<input type="checkbox"/>
		Parcours comprenant: Pédaler, monter, changer de direction et freiner	F1 Bronze
		Descente en traversée et tricks	<input type="checkbox"/>
		Dérapage latéral	<input type="checkbox"/>
		Skier des bosses et des sauts faciles avec les skis parallèles	<input type="checkbox"/>
		Virage chasse-neige sur piste bleue facile	<input type="checkbox"/>
		Parcours comprenant: Traversée sur une jambe, déraper, mouvement verti	F1 Argent
		Virer dans une forêt de mini-piquets et un parcours	<input type="checkbox"/>
		Skier dans les creux et bosses	<input type="checkbox"/>
		Skier en "switch" avec les skis en "V" et changer de direction	<input type="checkbox"/>
		Virage chasse-neige sur piste bleue variée	<input type="checkbox"/>
		Bosses et dépressions (1) Parcours comprenant: Rayons imposés par des marques "switch + normal" (2)	F1 Or
F2		Freiner en parallèle	<input type="checkbox"/>
		Pas tournant sur piste facile	<input type="checkbox"/>
		Valse	<input type="checkbox"/>
		Virage parallèle dérapé	<input type="checkbox"/>
		Parcours comprenant: Virage parallèle dans un couloir , valse Freiner en parallèle (droite et gauche) (Virage stop dans une "box")	F2 Bronze
		Virage court sur piste facile	<input type="checkbox"/>
		Pas de patineur au plat	<input type="checkbox"/>
		Basic Air (Small Kicker)	<input type="checkbox"/>
		Virage parallèle de différents rayons	<input type="checkbox"/>
		Parcours comprenant: Pas tournant, pas de patineur Saut de terrain avec zone d'atterrissage définie	F2 Argent
		Virage parallèle dans un couloir de piquets et un parcours	<input type="checkbox"/>
		Virage parallèle dérapé en «switch»	<input type="checkbox"/>
		Virage sur un ski sur piste facile	<input type="checkbox"/>
		Virage court sur piste de difficulté moyenne	<input type="checkbox"/>
		Skier sur un ski (droite et gauche) Switch 4 rayons, en avant dans l'entonnoir jusqu'au virage court	F2 Or

Plan d'apprentissage et formes de test du ski



Selon l'adage: "Ne pas imposer, mais proposer", nous vous mettons à disposition le plan d'apprentissage et les formes de test suivants.
Les contenus du domaine Off-Snow sont encore en élaboration et seront complétés d'ici au printemps 2017.

	Off-Snow		On-Snow ski	
F3			F3 Allround Or	
			Virage court avec utilisation des bâtons sur piste difficile	<input type="checkbox"/>
			Sauts straights et fifty-fifty sur box	<input type="checkbox"/>
			Virage parallèle en neige non préparée	<input type="checkbox"/>
			Carving (virage parallèle coupé) sur piste large et facile	<input type="checkbox"/>
			Virage court dans les bosses	<input type="checkbox"/>
			"Parcours d'agilité", tracés sur des bosses, des dépressions et des crêtes (Critères RB 1-3 et temps)	F3 All. Or
			F3 Race Or	
			Virage parallèle de compétition «race»	<input type="checkbox"/>
			Virage court de compétition «race»	<input type="checkbox"/>
			Variante de virage coupé (carving)	<input type="checkbox"/>
			Variante de virage court	<input type="checkbox"/>
			Technique de compétition dans un parcours donné	<input type="checkbox"/>
			Saut groupé	<input type="checkbox"/>
			Entraînement ou compétition	<input type="checkbox"/>
			Combi race, GS, SL, départ, saut (Critères RB 1-5 et temps)	F3 Race Or
			F3 Freestyle Or	
			Virage parallèle «switch»	<input type="checkbox"/>
			Saut droit avec grab	<input type="checkbox"/>
			Air Trick Spins / 180° ou 360°	<input type="checkbox"/>
		Tricks sur piste 180° et suédois 180°	<input type="checkbox"/>	
		Rotation sur box ou rail	<input type="checkbox"/>	
		Pipe Basic Run / Skicross	<input type="checkbox"/>	
		Slope Style Piste: p. ex. Nose-Slide; Box Slide (droite et gauche) et Kicker (S) 180/SW 180	F3 Freest. Or	