

Afin de préparer au mieux les groupes de ski ou de snow, merci de bien vouloir nous indiquer ci-dessous votre niveau correspondant en cochant la case.

**ATTENTION : les niveaux seront contrôlés sur place par les moniteurs ESF et les groupes pourront être réadaptés.**

### TEST NIVEAU SKI ALPIN

<b>Piou-Piou</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je n'ai jamais chaussé les skis.</li><li>• Les premières découvertes du ski et du matériel durant une semaine passée au Club des Piou Piou (jardin d'enfants).</li></ul>	
<b>Ourson</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• j'ai entre 7 et 12 ans</li><li>• Je sais reconnaître mon équipement de skieur.</li><li>• Je chausse et déchausse mes skis tout seul.</li><li>• J'utilise mes premières remontées mécaniques.</li><li>• Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent.</li><li>• J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.</li><li>• Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.</li></ul>	
<b>Flocon</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai obtenu l'Ourson.</li><li>• Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.</li><li>• Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.</li><li>• Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.</li></ul>	
<b>1ère Etoile</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. Traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres) ; Pas tournants sur pente faible (départ oblique).</li></ul>	
<b>2ème Etoile</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai obtenu la 1ère Etoile.</li><li>• J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</li><li>• Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.</li></ul>	
<b>3ème Etoile</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai obtenu la 2ème Etoile.</li><li>• Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li><li>• Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).</li><li>• J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).</li></ul>	
<b>Etoile de Bronze</b>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai obtenu la 3ème Etoile.</li><li>• J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.</li><li>• J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li><li>• Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondis, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross.</li></ul>	

- Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.

### Etoile d'or

- J'ai obtenu l'Etoile de Bronze.
- Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.
- Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur.
- Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skicross, half pipe.

### La Flèche

- Slalom Géant, 25/35 portes, dénivelé : 200 à 250 m
- Or : 0% à 15%
- Vermeil : 15,01% à 28%
- Argent : 28,01% à 40%
- Bronze : 40,01 à 50%
- Fléchette : 50,01 à 55%

### Le Chamois

- Slalom Spécial, 30/40 portes, dénivelé de 120 à 200 m
- Or : 0% à 15%
- Vermeil : 15,01% à 28%
- Argent : 28,01% à 40%
- Bronze : 40,01 à 50%
- Fléchette : 50,01 à 55%

## TEST NIVEAU SNOWBOARD

### Goomie Rider

- Faire une trace directe en traversée finie par un virage arrondi, en frontside et backside et que tu maîtrises 2 tests parmi les 3 proposés :
- Autonomie : utiliser les remontées en milieu protégé.
- Fakie : effectuer des feuilles mortes découvertes frontside et backside.
- Attitude de base : réaliser une trace directe planche à plat avec mouvements verticaux.

### Rookie Rider

- Enchaîner 4 à 6 virages découverte et que tu maîtrises 2 tests parmi les 3 proposés :
- Fakie : effectuer des arrondis découverts fakie en frontside et backside en partant dans la ligne de pente.
- Attitude de base : glisser sur un box en 50/50.
- Flat : effectuer des feuilles mortes découvertes en frontside et backside sur pente moyenne.

### Izzi

- Effectuer 4 à 6 virages découverts dans un parcours matérialisé (plots espacés de 20 m).
- Effectuer un saut volontaire entrecoupé de phases de glisse planche à plat sur pente faible.
- Effectuer un 180° glissé en traversée (front ou cab).

**Pour la location du matériel de ski ou snowboard (en fonction du séjour et des options choisies):**

Taille .....

Pointure chaussures de ville : .....

**Nota** : ne pas amener de matériel personnel (sauf casque, si non fourni sur place)