

Compétences *ski de piste*

Niveau 1	Compétences attendues après 10 h de pratique		
	Je sais m'équiper : protection solaire, casque, vêtements		
	Je porte mes skis seul		
	Je me chausse correctement		
	Je respecte l'attente à la remontée		
	J'arrive en haut en respectant la sécurité		
	Je pars en traversée, passe entre 2 portes espacées de 50 m.		
	Je réalise un parcours slalomé sans marquer d'arrêt		
	Je réalise un déplacement en transférant le poids du corps (trace directe avec obstacles ou pas tournant)		
	J'effectue des pas de montée pour passer entre 2 cônes.		
	Je descend sur 50 m environ sans balisage pour m'arrêter dans un espace délimité.		
	Je m'assoie dans la neige et me relève.		
	Je déchausse mes skis seul.		
Niveau 2	Compétences attendues après 20 h de pratique effective		
	Je sais m'équiper : protection solaire, casque, vêtements		
	Je porte mes skis seul		
	Je me chausse correctement		
	Je respecte l'attente à la remontée		
	J'arrive en haut en respectant la sécurité et avec une tenue correcte des bâtons		
	Je pars en dérapage en biais avec l'aide des bâtons, passe une porte (2cônes) située au début et une porte à l'arrivée espacées de 50 m environ sans remonter et sans m'arrêter		
	Je réalise un parcours slalomé sans marquer d'arrêt avec une trace directe imposée au passage de la porte.		
	Je franchis une bosse en restant équilibré avant, pendant et après.		
	J'effectue des pas de patineur pour passer entre 2 cônes.		
	Je descend sur 50 m environ avec un passage obligatoire dans un couloir étroit (4 m) balisé pour m'arrêter au choix dans une des 2 zones délimitées.		
	Je m'assoie dans la neige et me relève.		
	Je déchausse mes skis seul.		

Compétences *ski de piste*

Niveau 3	Compétences attendues après 70 h de pratique		
	Je lis le plan des pistes et j'établis mon parcours en fonction des passages obligés que j'annonce au départ.		
	Je reste avec mon groupe du début à la fin.		
	Je passe aux points de contrôle		
	Je respecte toutes les règles du skieur.		
	Je réussis l'atelier de simulation d'un accident		
	Je réussis l'atelier de recherche ARVA		
	Je réussis l'atelier de technique saut (avec choix de difficulté)		
	Je réussis l'atelier technique de descente d'une pente raide. (avec choix de difficulté)		
	Je réussis l'atelier prise de vitesse (choix de difficulté, distance de sécurité, zone d'arrêt)		

Compétences *ski de fond*

Niveau 1	Compétences attendues après 10 h de pratique		
	Je porte les protections nécessaires (crème, vêtements etc ..)		
	Je porte mes skis seul		
	Je me chausse correctement		
	Je respecte la sécurité avec les autres skieurs		
	J'utilise 2 types de pas en fonction de sa vitesse (½ pas de patineur (trottinette) ,pas de patineur ,pas de canard glissé , pas de canard)		
	Je réalise un déplacement en transférant le poids du corps (trace directe avec obstacles ou pas tournant)		
	Je m'arrête dans la zone balisée		
	Je respecte la zone de récupération autorisée		
	Je m'assied dans la neige et me relève		
	Je déchausse et rechausse les skis sans aide		
	Je respecte le sens de déplacement et les règles du skieur		
Niveau 2	Compétences attendues après 20 h de pratique effective		
	Je porte les protections nécessaires (crème, vêtements etc ..)		
	Je porte mes skis seul		
	Je chausse correctement et met les dragonnes		
	Je m'arrête dans les zones de récupération en respectant son projet de départ		
	J'utilise 3 types de pas en fonction de sa vitesse (2 temps de base , 1 temps , pas de canard glissé, 2 temps glissé , pas de patineur sans poussée , skis parallèles)		
	Je préserve ma vitesse en sortie de virage à la descente en utilisant le dérapage ou le pas tournant		
	Je change de trajectoire face à un signal inattendu		