

Pass'Neige

SKI ALPIN



PRÉNOM.....

NOM.....

CLUB



Ski Alpin



Biathlon



Saut à Ski



Ski de Fond



Ski Freestyle



Ski de Rando



Ski de Rando
Nordique



Ski de Vitesse



Snowboard



Télémark



Tu tiens entre les mains ton PASS'NEIGE

En ski alpin, les « CASQUES » symbolisent la progression nécessaire pour atteindre tes objectifs de pratique.

Pour être un bon skieur, il faut passer par des étapes essentielles dans l'apprentissage des habilités techniques, physiques, mentales et comportementales.

Après un temps de pratique, le skieur est donc appelé à évaluer ses acquis.

La validation du « CASQUE » constitue un moment particulier : il te permet de faire le point sur ta pratique et de te donner des axes de progression.

Les couleurs de casque balisent tes progrès de manière continue (sans examen), pour développer confiance en soi et plaisir de skier. Ils sont validés par les moniteurs et entraîneurs de la Fédération Française de Ski.

Les Pass'Neige correspondent à une approche éducative commune à toutes les disciplines et pratiques (loisir et compétition) de notre fédération.

**Avec les Pass'Neige,
donne de la couleur
à tes progrès !!!**



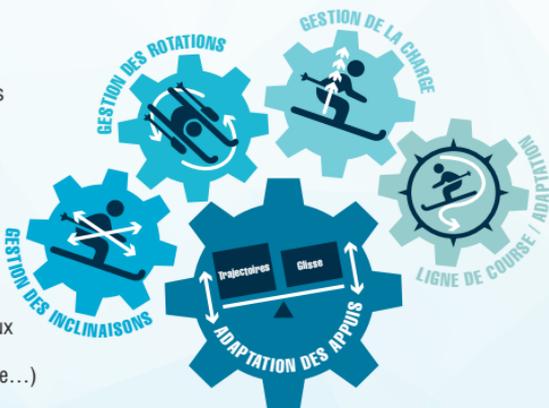


LES HABILITÉS FONDAM

Habilités techniques

L'objectif central est d'adapter ses appuis aux situations de ski qui ne sont jamais identiques pour permettre de créer une trajectoire tout en laissant le ski glisser.

C'est un jeu de combinaisons des habiletés ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.



■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...)

■ Gestion de la charge

Gérer des forces de contact ski-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

■ Gestion des rotations

Dissocier et disponibilité du haut du corps (gainage, vissage, contre-vissage...)

■ Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement

Habilités comportementales

■ Nutrition et hydratation

Adapter ses besoins alimentaires à son effort

■ Hygiène de vie

Prendre soin de soi et conserver sa bonne santé

■ Echauffement / étirements

Savoir se préparer ou récupérer d'un effort physique

■ Matériel

Choisir, entretenir et préparer son matériel

■ Prévention santé

Tests simples de suivi de santé



MENTALES EN SCHÉMAS

Habiletés physiques

- **Capacités athlétiques**
Développement énergétique et de propulsion
- **Capacités gymniques**
Perception et gestion de l'espace
- **Placements**
Posture, préservation articulaire et développement de la force
- **Adresse / tâches**
Adaptation motrice fine à la tâche



Habiletés mentales

- **Motivation**
Ce qui pousse à skier, à faire du sport
- **Perceptions**
Prendre les informations sur l'environnement (piste, relief, neige...)
- **Engagement dans l'activité**
Gérer la balance sécurité/risque
- **Emotions**
Gérer ses états affectifs (peur, joie, dégoût, tristesse, surprise, colère) pour mieux progresser
- **Imagerie mentale**
Capacité à s'imaginer percevoir une situation (avant ou après une tâche, d'un point de vue intérieur ou extérieur)





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Faire un virage en remontant la piste |
| | | Dans une légère montée, avancer les skis divergents sans bâton |
| | | Maintenir une recherche de vitesse sur pente très faible Alterner appui languette et appui tige arrière de la chaussure |
| | | Sur le plat et sur place, faire un tour entier vers la gauche puis vers la droite |
| | | Traverser une piste en dérapage et en biais avec 3 arrêts |
| | | Enchaîner des virages moyens et regarder en bas de la piste tout le long des virages |
| | | Dans une traversée, enchaîner 4 sauts verticaux |
| | | Dans un couloir, dérapé skis parallèles en travers de la pente puis s'arrêter aux repères |
| | | Dans une traversée, lever le pied aval puis le pied amont |
| | | Se relever dans une pente moyenne dans différentes positions des skis |
| | | Chausser ses skis dans une pente faible |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Avoir un en-cas dans la poche pour se ravitailler |
| | | Faire une activité physique selon ses besoins |
| | | S'échauffer, guidé par l'entraîneur |
| | | Gérer tout seul son matériel : le repérer, le rassembler, le porter, le préserver, serrer ses chaussures |

Habiletés physiques



CASQUE BLANC

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Poser un pied entre chaque cône en accélérant de façon progressive, puis sur les 10 mètres restants, maintenir la même foulée |
| | | Marcher pendant 30 minutes |
| | | Sauter spontanément par-dessus un obstacle, puis mettre le pied alternativement dans 2 cerceaux, puis sauter à pieds joints dans le 3 ^e cerceau |
| | | Enchaîner 2 roulades avant |
| | | Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés |
| | | Faire un 180° en sautant, à gauche puis à droite |
| | | Se mettre assis sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes sans s'aider des mains |
| | | Faire 5 mètres en position de l'araignée (4 pattes de dos) |
| | | Faire 10 sauts à pieds joints à la corde à sauter |
| | | Lancer 4 balles de tennis dans un cerceau |
| | | Courir en ligne droite en lançant un ballon au-dessus de la tête |



Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Prendre du plaisir à exécuter une tâche |
| | | S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser |
| | | Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...) |
| | | Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...) |
| | | Être capable de se repérer dans sa station de ski |





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Enchaîner 4 grands virages les skis parallèles sur une piste verte |
| | | Faire la feuille morte dans un slalom rectiligne |
| | | Enchaîner 6 petits virages sautés sur une piste bleue |
| | | Faire un 360° glissé de chaque côté sur une piste verte Prendre l'élan suffisant |
| | | Passer une bosse avec prise d'élan, provoquant un décolllement des skis, tout en restant équilibré |
| | | Être capable de sauter par-dessus un piquet en travers Enchaîner 3 sauts |
| | | Enchaîner 8 petits virages avec le même rythme |
| | | Réaliser un parcours technique imposé avec des rayons de courbe variés sur piste balisée adaptée |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Prendre sa gourde en séance et s'hydrater avec des boissons adaptées si on le lui rappelle Avoir conscience de l'intérêt d'une alimentation diversifiée |
| | | Se changer (se mettre au sec) quand on le lui rappelle |
| | | S'échauffer, guidé par l'entraîneur, et proposer des exercices |
| | | Choisir son matériel et sa tenue en fonction des conditions de la séance (météo, ski libre, GS, SL...) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Courir au repère, s'accroupir et sauter le plus haut possible |
| | | Courir pendant 6 minutes en continu |
| | | Courir 5 mètres, sauter 1,50 mètre en longueur et rouler (roulade avant) |
| | | Faire un équilibre sur les mains contre un mur |
| | | Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui fait oui/non |
| | | Se mettre à genoux sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes sans s'aider des mains |
| | | Faire 10 mètres sur les mains en position de la brouette |
| | | Faire 10 flexions de jambes en conservant un ballon en équilibre sur les bras |
| | | Lancer 5 fois un ballon de foot contre un mur et le rattraper |
| | | Effectuer un slalom de 6 portes avec un ballon aux pieds |

Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...) |
| | | S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser |
| | | Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...) |
| | | Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...) |
| | | Être capable de se repérer dans sa station de ski |



CASQUE JAUNE





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Skier en arrière, en trace directe |
| | | Enchaîner 3 pas tournants vers l'amont |
| | | Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe sur pente faible |
| | | Enchaîner 4 virages complets vers l'amont (arriver face vers l'amont se retourner en faisant des petits pas sur le côté), sur piste verte ou bleue |
| | | Face à la pente, alterner 4 traces directes et 4 dérapages avec arrêt complet |
| | | Passer une bosse ou des whoops tout en gardant le contact « ski-neige » |
| | | Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les bâtons en guidon et perpendiculaires au ski qui glisse |
| | | Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 10 portes simples de GS matérialisées par des boys ou des plumeaux |
| | | Skier dans des conditions changeantes : qualité de neige et/ou variation de pente |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | S'hydrater pendant l'entraînement Connaître les bases d'une alimentation diversifiée Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires |
| | | Se changer dès la fin de la séance |
| | | S'échauffer en semi-autonomie |
| | | Prendre soin de tout son matériel technique (protection, skis, vêtements...) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Enchaîner 5 talons-fesses et 5 montées de genou en avançant sur 10 mètres |
| | | Marcher pendant 1 heure sans s'arrêter, sur terrain varié |
| | | Courir et, au repère, enchaîner 2 sauts à pieds joints, 2 cloche-pieds droits et 2 cloche-pieds gauches |
| | | Faire une roulade avant en se relevant sur les pieds |
| | | Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui regarde en haut puis en bas |
| | | Sauter en contre-bas en faisant un demi-tour |
| | | Se mettre debout sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes |
| | | Enchaîner 8 sauts de lapin |
| | | Faire 4 flexions sur une jambe puis sur l'autre |
| | | Dribbler 5 fois avec la main gauche puis la droite en restant sur place |
| | | Faire 5 passes en arrière type « rugby », côté gauche puis côté droit |

Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...) |
| | | S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser |
| | | Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...) |
| | | Exprimer ses sentiments et ses émotions |
| | | Être capable de se repérer dans sa station de ski |



CASQUE ORANGE





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Enchaîner 10 virages, ski intérieur levé sur pente faible |
| | | Enchaîner 4 virages en pas tournant vers l'aval sur pente faible |
| | | Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe dans la pente, et dans un tracé de GS « ouvert » |
| | | Sur un ski, enchaîner 10 virages |
| | | Enchaînement de 360° glissés dans les 2 sens de rotations, 3 d'un coté puis 3 de l'autre |
| | | Enchaîner des virages dans les whoops |
| | | Faire du pas de patineur avec coordination de la poussée des bâtons |
| | | Dans un couloir dont la largeur varie, adapter la longueur de ses appuis |
| | | Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 20 portes simples de GS |
| | | Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 10 mètres minimum |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome |
| | | Dormir suffisamment, selon ses besoins |
| | | S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur |
| | | Savoir mettre du fart sur ses skis |
| | | Placement du bassin antéro/postérieur Proprio : rester sur un pied pendant 5 secondes Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18.50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 80 (H) et 85 (F) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Skipping |
| | | Courir pendant 20 secondes en continu |
| | | Courses de haies/rivières |
| | | Marcher 2 heures en montagne |
| | | Faire une roulade avant et une roulade arrière |
| | | Faire un équilibre sur les mains avec placement du dos |
| | | Faire une roue |
| | | Marcher sur une poutre |
| | | Faire 2 tractions complètes |
| | | Faire 10 pompes en appui facial |
| | | Tenir 45 secondes en gainage en appui sur les coudes et les pointes de pieds |
| | | Faire 20 flexions de jambes |
| | | Faire des multi-bonds dans des cerceaux sur 20 mètres |
| | | Faire une course slalomée autour de plots sur 20 mètres |

Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée (autodiscipline) |
| | | Essayer, découvrir volontiers différentes pratiques (« touche à tout ») |
| | | Avoir une attitude volontaire, être curieux de découvrir/d'apprendre |
| | | Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe |
| | | Être capable de se rendre seul sur une piste précise de sa station |



CASQUE VERT





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Avec des skis de GS et SL, enchaîner 10 virages coupés sur un ski (ski intérieur levé au-dessus de la cheville) |
| | | Enchaîner 6 pas tournants (3 D + 3 G) vers l'aval sur pente faible |
| | | Avec des skis de SL, réaliser des virages coupés dans un parcours matérialisé par des plumeaux |
| | | Enchaîner des virages de GS à environ 22 mètres dans les miniboys en recherche de vitesse, en conduite affinée |
| | | Faire une godille en pente forte, avec appui bâton |
| | | Déraper dans la ligne de pente en alternant la direction des spatules et en maintenant la dissociation haut/bas du corps |
| | | Faire du pas de patineur en prolongeant l'appui sur une jambe |
| | | Enchaîner des virages coupés dans les whoops |
| | | Varié ses rayons de courbes par différentes formes de pressions imposées |
| | | Enchaîner 20 portes simples de GS sans perdre le rythme ni la ligne |
| | | Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 15 mètres minimum |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome |
| | | Ne pas consommer de substances |
| | | S'étirer de manière autonome, avec rappel de l'entraîneur |
| | | Savoir affûter les carres ou structurer, avec l'aide d'un entraîneur |
| | | Placement de la colonne vertébrale squat Proprio : sur un ballon plat, les yeux fermés, rester sur un pied pendant 5 secondes Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 75 (H) et 80 (F) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Skipping |
| | | Navette |
| | | Courses de haies/rivières |
| | | Faire des triple bonds |
| | | Courir pendant 45 secondes en continu |
| | | Courir le plus de distance possible en 6 minutes |
| | | Faire une roulade |
| | | Faire un équilibre sur les mains avec parade |
| | | Faire une roue |
| | | Faire un salto avant avec tremplin |
| | | Faire 3 tractions complètes |
| | | Faire 15 pompes en appui facial |
| | | Tenir 45" en gainage latéral en appui sur le coude et le pied, de chaque côté |
| | | Faire des flexions de jambes/proprio |
| | | Lancer un medicine ball vers l'avant, puis vers l'arrière |



CASQUE BLEU



Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Répondre aux demandes d'exercices mais davantage par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression |
| | | Continuer de découvrir et essayer de nouvelles pratiques sportives |
| | | Connaître et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement |
| | | Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée |
| | | Être capable d'imaginer un exercice/une consigne demandé(e) |





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Avec des skis de G, sur pente moyenne et neige compacte, enchaîner 10 à 12 virages coupés avec le ski intérieur levé |
| | | Enchaîner 6 pas tournants vers l'aval sur pente moyenne |
| | | Avec des skis de GS, maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert |
| | | Enchaîner des virages coupés dans les « boys » sur pente moyenne et neige compacte |
| | | Enchaîner 20 virages courts (sur pente moyenne à forte), en alternant différentes formes de plantés de bâtons |
| | | Godille sautée de 20 virages sur pente soutenue dans un couloir (naturel ou matérialisé) d'évolution |
| | | Réaliser des virages type SL ou GS avec un temps fort dans la ligne de pente |
| | | Enchaîner des virages courts et longs en faisant des entrées en courbes « skis convergents » et en levant le ski intérieur |
| | | Sur une pente douce, réaliser un pas de patineur en prolongeant l'appui pour tendre vers « une godille coupée » |
| | | Enchaîner 25 portes de GS et 40 de SL (tracé réglementé) sur un terrain varié et neige compacte |
| | | Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 20 mètres minimum |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts, avec l'aide d'un encadrant |
| | | Ne pas abuser des écrans |
| | | S'étirer de manière autonome |
| | | Savoir affûter les carres ou structurer, en autonomie |
| | | Placement segmentaire des appuis dans un environnement naturel Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux ouverts Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 70 (H) et 75 (F) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Skipping |
| | | 1,2,3 hop |
| | | Faire un triple saut DDG2P |
| | | Navette |
| | | Courir 6 minutes en effectuant 1600 mètres (H) ou 1400 mètres (D) |
| | | Faire des balancés aux barres parallèles avec sortie dorsale par 1/2 tour |
| | | Faire une roulade avant suivi d'un équilibre sur les mains contre un mur |
| | | Au trampoline, enchaîner 10 chandelles puis amortir complètement la réception |
| | | Faire un salto avant |
| | | Faire des bonds sur un swiss-ball et stabiliser |
| | | Faire des squats Egger avec les cuisses horizontales |
| | | Faire 6 tirages de barre à vide |
| | | Lancer un medicine ball en arrière |

Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Comprendre les liens entre défauts techniques/ physiques et les exercices pour les travailler |
| | | Être capable d'autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur |
| | | S'initier à la vitesse/saut |
| | | Commencer à donner du sens à sa pratique |
| | | Reconnaître un tracé en semi-autonomie: l'entraîneur accompagne, conseille et laisse l'initiative |



CASQUE ROUGE





Habiletés techniques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|---|
| | | Avec des skis de GS, enchaîner 10 virages avec le ski intérieur levé et sans bâtons |
| | | Enchaîner 6 pas tournants vers l'aval sur pente moyenne sans bâtons |
| | | Maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert sur pente moyenne |
| | | Maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert dans des whoops |
| | | Dans une pente forte, enchaîner 10 180° sautés en perdant le moins d'altitude possible |
| | | Réaliser une godille de 15 virages avec 1 bâton, en le passant d'une main à l'autre à chaque virage |
| | | Enchaîner des grands virages coupés en orientant ses spatules vers la pente au déclenchement avec pour conséquence une légère dérive « très affinée » |
| | | En GS, effacer la porte sans modifier la continuité de l'appui au sol lors du contact avec la porte |
| | | En SL, croiser le piquet en conservant une ligne d'épaule +/- horizontale, les deux mains sur un même plan, la main prévient le contact dans un geste fluide et relâché |
| | | Réaliser 20 virages type GS ou SL en cintrant le ski en courbe pour favoriser les réactions « skis chaussures » dans la ligne de pente |
| | | Enchaîner 10 virages au cours desquels le passage d'une courbe à l'autre doit être réalisé par un transfert d'appui provoquant un allègement complet avec les 2 skis qui ne sont plus au contact du sol (pédalage volant) |
| | | S'adapter efficacement à des changements de rythmes en SL et en GS |

Habiletés comportementales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée |
| | | Faire l'objet d'un suivi médico-sportif |
| | | Connaître l'intérêt des étirements et de la récupération après une séance (ratio minimum à 60 Q/I) |
| | | Savoir choisir le type de fartage/structure selon les conditions nivologiques |
| | | Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux fermés Test de Schober : 14 à 15 cm - Test de Shirado : sup 1 minute Test de Sorensen : sup 2 minutes - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieur à 70 (H) et 75 (F) |

Habiletés physiques

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Skipping amplitude |
| | | Faire des foulées bondissantes |
| | | Effectuer un triple saut départ arrêté |
| | | Courir un 40 mètres slalomé |
| | | Courir en VMA : 16 km/h (H) et 14 km/h (D) |
| | | Faire un saut de lune |
| | | Faire un équilibre sur les mains 1/4 de lune |
| | | Au trampoline, faire 6 assis/dos |
| | | Faire un salto arrière dans la fosse |
| | | En pliométrie, passer 3 haies à hauteur de genoux |
| | | Faire 6 squats cuisses horizontales à 50 % du poids du corps |
| | | Faire 6 tirages lourds d'arraché à 50% du poids du corps |

Habiletés mentales

| EN COURS d'acquisition | ACQUIS | SITUATIONS D'ÉVALUATION |
|------------------------|--------|--|
| | | Être capable de justifier clairement sa pratique |
| | | Connaître ses points forts/faibles et savoir adapter son ski aux conditions |
| | | Découvrir ses limites (vitesse, saut...) et essayer malgré tout l'exercice proposé |
| | | Mettre des mots sur des sensations et des émotions |
| | | Reconnaître un tracé en autonomie, visualisation des attitudes justes |



CASQUE NOIR



Retrouvez les Pass'Neige (vidéos, tutos ...)
sur le portail de la Fédération Française de Ski :
ski.canal-sport.fr



Fédération Française de Ski

50 rue des Marquisats • BP 2451

74011 ANNECY Cedex

Tél. 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr

www.ffi.fr