



Athénée Royal Uccle

« Niveau de ski »

Nom de l'élève : Classe :

Les cours de ski sont donnés du Dimanche au jeudi. Ils seront assurés par des moniteurs diplômés.

Sois donc le plus précis et le plus honnête possible pour que nous puissions déterminer ton niveau de ski. Se surestimer pourrait entraîner une désorganisation des groupes de ski !

Mets une croix dans le(s) case(s) qui convient(nent).

- En 2022 j'ai été skiersemaine(s) / j'ai été skier jours
- En 2020 (2021?) j'ai été skiersemaine(s) / j'ai été skier jours
- En 2019, j'ai été skiersemaine(s) / j'ai été skier jours
- En 2018, j'ai été skiersemaine(s) / j'ai été skier jours
- Avant 2018, j'ai été skier semaine(s) / j'ai skié +/- jours

- Niveau 0** : Tu n'as jamais skié. (ou il y a très longtemps)

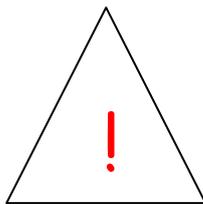
- Niveau 1** :
 1. Contrôler la vitesse (freiner en chasse-neige)
 2. Premiers changements de direction en virage chasse-neige.

- Niveau 2**
 1. Maîtriser une piste bleue.
 2. Virages chasse-neige avec un peu de pente.
 3. Descente dans la traversée avec des skis parallèles.
 4. Monter en télésiège de façon sûre.

- Niveau 3**
 1. Maîtriser une piste rouge.
 2. Virages parallèles (dérapés) et appréhender les éléments extérieurs(skieurs, obstacles, qualité de la neige...)
 3. Dérapé latéralement et s'arrêter dans la descente en traversée. Idem dans la ligne de pente.
 4. Franchir des bosses et dépressions en restant équilibré.

- Niveau 4**
 1. Descendre librement une piste rouge avec variations de virages parallèles.
 2. Virages courts sur différents terrains en contrôlant les éléments extérieurs(skieurs, obstacles, qualité de la neige...)
 3. Virages sur un ski (ski intérieur/ski extérieur).
 4. Pas tournant et pas de patineur.

- Niveau 5**
 1. Maîtriser une piste noire (grands dénivelés). Il peut changer le rythme et le rayon de ses virages en utilisant au mieux ses skis. Il se prépare pour le test du chamois, la flèche.
 2. Virages parallèles dans les bosses.
 3. Ski dans toutes les neiges



Afin de pouvoir préparer le matériel de ski mis à disposition des élèves, nous avons besoin des renseignements suivants:

Taille (cm)	Poids(kg)	Pointure
<i>Pour définir la bonne longueur de skis</i>	<i>Pour anticiper le réglage des fixations de ski.</i>	<i>Pour la chaussure de ski</i>
.....CmKg

Chaque élève recevra également un casque.

(*Il est cependant autorisé de prendre, éventuellement, son propre casque.*)