NIVEAU 1

Seul , après avoir utilisé une remontée mécanique pour débutant, sur une piste large sans rupture de pente proche de l'inclinaison d'une verte : choisir et conduire un déplacement à ski en réalisant des virages serpentés et des traversées, varier son rythme pour pouvoir s'arrêter en restant debout, se relever en cas de chute, s'adapter aux conditions météo (protection individuelle,visibilité) et de l'environnement (aménagements ou non)

	En cours	Acquis
Je porte les protections nécessaires(crème, vêtements, casque, lunettes, gants etc ..)	☐	☐
Je porte mes skis seul	☐	☐
Je chausse et déchausse seul ou avec l'aide d'un camarade	☐	☐
Je me releve seul avec possibilité d'enlever un ski	☐	☐
Je traverse une piste	☐	☐
Je passe d'un pied sur l'autre	☐	☐
Je me déplace en marchant sur le plat et à la montée	☐	☐
Je réalise des virages imposés dans un parcours slalomé	☐	☐
je réalise ma propre trace sans jalonnage et sans adulte devant (sur 50 mètres env.)	☐	☐
Je m'arrête volontairement dans un espace imposé	☐	☐
Je respecte la sécurité sur la piste et sur la remontée mécanique	☐	☐

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontre USEP(tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 1 le ☐

NIVEAU 2

Seul ,après avoir utilisé une remontée mécanique facile, sur une piste présentant un relief modéré proche de l'inclinaison d'une bleue : choisir et conduire un déplacement à ski en réalisant des virages, des dérapages, des traversées, des schuss, des pas de patineur; varier son rythme pour pouvoir accélérer et freiner, s'adapter aux conditions de l'environnement (météo,espace latéral et longitudinal ,aménagements,nivologie, affluence)

	En cours	Acquis
Je respecte les règles de sécurité(adapter sa vitesse, préserver la sécurité du skieur aval, dépasser de manière assez large, éviter de stationner dans les lieux étroits ou sans visibilité)	☐	☐
Je connais le code des couleurs du degré de difficultés des pistes	☐	☐
Je dérape pour franchir un passage particulier	☐	☐
Je réalise un schuss sur une pente douce	☐	☐
Je franchis une bosse équilibré	☐	☐
Je réalise des virages avec une conduite un peu affinée(skis parallèles)	☐	☐
Je ralentis et change de rayon de virage dans les passages plus étroits	☐	☐
Je me déplace sur le plat en pas de patineur	☐	☐
je réalise ma propre trace sans jalonnage et sans adulte devant (sur 100 mètres env.)	☐	☐

Savoirs complémentaires :

Brevet et rencontre USEP(tampon, diplôme) :

ATTESTATION DU NIVEAU 2 le ☐