

The image features a large, stylized graphic of the letters 'e' and 'f' in a bold, sans-serif font. The letters are rendered in a vibrant red color, with the 'e' on the left and the 'f' on the right. The background is a solid black, which makes the red letters stand out prominently. The overall design is modern and minimalist.

e f

Ski de fond

Tableau récapitulatif des niveaux et des aptitudes ski de fond
... pour bien choisir son cours

**Je m'inscris en cours débutant 4-6ans**

Aptitude de l'enfant à l'entrée du cours :

- je n'ai jamais skié ou très peu et j'ai entre 4 et 6 ans

**Je m'inscris en cours débutant 7-11 ans**

Aptitude de l'enfant à l'entrée du cours :

- je n'ai jamais skié et j'ai entre 7 et 11 ans.

**Je m'inscris en cours piou-piou :**

J'ai obtenu mon piou piou l'an dernier et souhaite passer mon ourson cette année.

Aptitudes de l'enfant à l'entrée du cours :

- Mes premières glissades.
- Je sais reconnaître mon équipement de skieur.
- Je me déplace sur terrain plat et je glisse face à la pente.

**Je m'inscris en cours ourson :**

j'ai obtenu mon ourson et je souhaite passer mon flocon

Aptitudes de l'enfant à l'entrée du cours :

- Je me déplace sur terrains variés.
- Je fais de la marche glissée sur terrain plat
- Je sais faire une trace directe sur pente douce.
- Je sais faire le chasse neige sur pente douce avec arrêt naturel.

**Je m'inscris en cours flocon :**

j'ai obtenu mon flocon et je souhaite passer ma première étoile

Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- Je sais me déplacer en poussées simultanées avec les bâtons.
- Je sais monter en escalier ou en ciseaux
- Je sais freiner et m'arrêter.

**Je m'inscris en cours 1^{ère} étoile :**

j'ai obtenue ma première étoile et je souhaite passer ma deuxième étoile

Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- Je sais faire le pas de patineur sans bâtons sur terrain glissant.
- Je sais faire la marche glissée à la montée
- Je sais faire quatre virage chasse neige enchaînés.

**Je m'inscris en cours 2^{ème} étoile :**

j'ai obtenu ma deuxième étoile et je souhaite passer ma troisième étoile

Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- Je sais faire du pat de patineur avec les bâtons sur terrain glissant.
- Je sais faire du pas glissé et du pas de un sur terrain varié.

- Je sais faire une trace directe en traversée suivi d'un pas tournant vers l'amont.
- Je sais faire une trace directe 2^{ème} degré, enchaînement de creux et de bosses sur pente douce.

Je m'inscris en cours 3^{ème} étoile :

j'ai obtenu ma troisième étoile et je souhaite passer mon étoile de bronze

Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- Je sais faire le pas de patineur 2 temps sur terrain plat.
- Je sais me déplacer en pas alternatif sur terrain plat.
- Je sais alterner le 1/2 pas de patineur sur terrain plat.
- Je sais alterner le pas de 1 et le pas alternatif.

Je sais enchaîner 6 à 7 virages élémentaires.

Je m'inscris en cours étoile de bronze :

j'ai obtenu mon étoile de bronze et je souhaite passer mon étoile d'or.

Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- Je sais faire le pas de patineur un temps.
- Je sais faire le pas alternatif en montée
- Je sais faire le pas tournant vers l'aval
- Je sais faire des virages en skis parallèles

