

The image features a large, stylized graphic of the word 'eski' in a bold, serif font. The letters are primarily black, with the 'e' and 'i' having a red outline or shadow effect. The background is a solid red color. The letters are positioned in the upper half of the frame, with the 'e' on the left and the 'ski' on the right. The overall design is modern and minimalist.

# Ski alpin

Tableau récapitulatif des niveaux et des aptitudes ski alpin  
... 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 club Piou-Piou :**

J'ai obtenu un niveau l'an dernier parmi piou piou, Blanchot, Sifflole ou Garolou 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 chausse et je déchausse mes skis tout seul.
- J'utilise mes premières remontées mécaniques.
- Je contrôle ma vitesse et fais des virages reproduisant le déplacement du serpent.
- J'effectue différents types de déplacements ski aux pieds sur terrain varié mais presque plat.
- Je glisse ski parallèle face à la pente et je m'arrête par un virage chasse neige.

**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 contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente avec des virages dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, à la pente, qualité de la neige...).
- Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.
- Je sais freiner et m'arrêter.

**Je m'inscris en cours 1<sup>ère</sup> étoile :**

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

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



- J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige ...).
- Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes.
- Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).

**Je m'inscris en cours 2<sup>ème</sup> étoile :**

j'ai obtenu ma deuxième étoile et je souhaite passer ma troisième étoile  
Aptitudes de l'élève à l'entrée du cours :

- J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèle et je conduits mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (terrain, usagers, qualité de la neige...)
- Je franchi des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente tout en restant équilibré.

**Je m'inscris en cours 3<sup>ème</sup> 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 peux enchaîner des virages de bases skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...)
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).
- J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons)

**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 :

- J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.
- J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans des terrains aménagés type skiercross.
- Je m'initie à la pratique du ski dans tous les neiges.