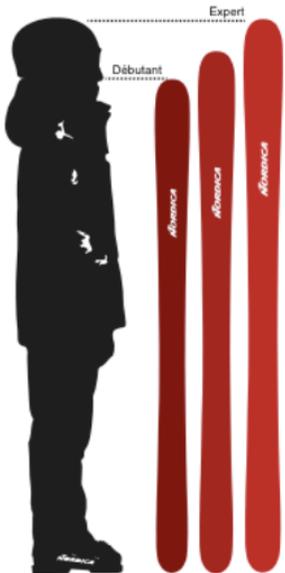


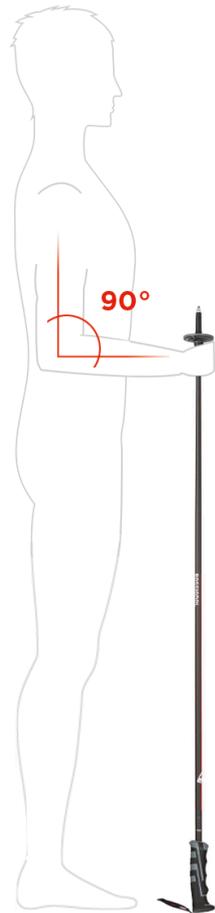
* Les skis

Pour les débutants, la spatule au bout du nez.
A partir de la 2e étoile, les skis ont la même taille que l'enfant.
Avant la première sortie, faire préparer les semelles (affûtage des carres et fartage) ; à refaire au moins 1 fois dans la saison.
Régler aussi les fixations en fonction du poids de l'enfant.



* Les bâtons

Vérifier la taille : saisir le bâton sous la rondelle, le poser au sol ; l'enfant doit pouvoir plier le coude à angle droit.
Ajuster les dragonnes.



* Le casque

Bien adapté à la tête et qui protège le front. Ajuster la sangle, vous devez passer 1 doigt entre la sangle et le menton.

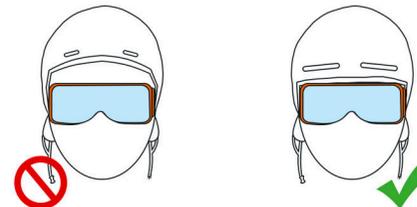


Pour le groupe Loisirs, le casque doit être rigide et homologué FIS (protection des oreilles).



* Le masque

Il protège les yeux du soleil, du froid et du vent.
Il est maintenu sur le casque (crochet, encoche...).



* La protection dorsale

Cet équipement est recommandé à partir de la 3e étoile. Il est obligatoire à partir de l'étoile de Bronze.
Elle se porte sous la polaire, elle est ajustée au corps, elle couvre le bas du dos.



* La tenue

Des sous-vêtements chauds, des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski.
Privilégier plusieurs couches que l'on peut enlever si on a trop chaud.
Préférer 2 pièces (pantalon + veste) à la combinaison.

S'INFORMER

- * Sur le site Internet du Ski club, je vérifie si le cours est maintenu, la station choisie et le point de RDV.

www.skiclub-stjeandesixt.com

AVANT DE PARTIR



- * Passer aux toilettes.
- * Mettre un peu de crème solaire sur le visage.
- * Glisser un petit goûter dans la poche de la veste.

VÉRIFIER



- * Le forfait de ski est dans la poche (manche de la veste ou poche de gauche) + photocopie de la Licence FFS.
- * La chasuble est enfilée.

PROTOCOLE SANITAIRE



- * Le masque anti-COVID est obligatoire pour les enfants de + 11 ans, dans la navette, lors des rassemblements, dans les files d'attente des Remontées et dans les cabines fermées.

RESPECT

- * Etre à l'heure.
- * Faire preuve de politesse envers les enfants et les adultes.
- * Prévenir dès que possible en cas d'absence.





FLOCON

Tes premières missions

- Savoir contrôler ta vitesse, freiner, t'arrêter.
- Descendre en travers de la pente, sur une ligne plus ou moins droite.
- Et aussi, commencer à dérapier !

Quand tu auras obtenu le niveau Flocon, tu sauras

- Enchaîner 7 à 8 virages avec les skis en chasse-neige et remettre tes skis parallèles pour descendre la pente,
- Rester en équilibre sur tes skis tout en faisant des petits sauts, ou bien en skiant d'un pied sur l'autre, ou encore en franchissant une petite bosse.



1ÈRE ÉTOILE

Tu apprendras à améliorer ton équilibre, à enchaîner les virages et même à faire tes premiers dérapages !

Voici tes missions :

- Glisser sur des pentes légères ou moyennes et rester en équilibre.
- Descendre en ligne droite sur une pente légère et faire des petits pas pour tourner.
- Faire plusieurs virages simples en dérapant (en arrondi ou en biais), et bien sûr en faisant attention à ce qui se passe autour de toi (les autres skieurs, les reliefs de la piste, etc.)!

Quand tu auras obtenu le niveau 1ère étoile, tu sauras :

- Enchaîner des virages simples en dérapant et surtout en tenant compte de tout ce qui t'entoure (la pente et les autres skieurs autour de toi notamment).
- Te tenir en équilibre pour glisser sur des pentes faibles et moyennes.
- Découvrir tes propres dérapages !



2^{ÈME} ÉTOILE

Tu vas maintenant apprendre à franchir les bosses, les creux, les virages. Avec un peu d'entraînement, tu remporteras ta 2^e Étoile !

Voici tes missions :

- Franchir des passages en creux ou en bosses, face à la pente ou en travers, tout en restant en équilibre.
- Faire le pas du patineur, c'est-à-dire avancer sur une piste plate en poussant sur la jambe gauche puis sur la jambe droite.
- Enchaîner une dizaine de virages sur une pente moyenne, avec les skis parallèles, en faisant attention à ce qui se passe autour de toi (les autres skieurs, les reliefs de la piste, etc.) !
- Savoir prendre les virages en faisant un dérapage arrondi.



3^{ÈME} ÉTOILE

Avec ta 3^e Étoile, tu commenceras à ressentir de superbes sensations sur la neige. Maîtriser les virages et filer tout schuss, c'est la base pour vivre ensuite de grandes aventures à ski !

Voici tes missions :

- Enchaîner plusieurs virages plus ou moins serrés entre des piquets, avec les skis parallèles, en faisant attention à ce qui se passe autour de toi (les autres skieurs, les reliefs de la piste, etc.).
- Maîtriser ton équilibre en schuss (c'est-à-dire en descendant tout droit face à la pente) sur plusieurs types de terrains : bosses, creux, etc.
- Prendre de la vitesse puis freiner par un dérapage.
- Réaliser des festons : c'est une succession de dérapages sur le côté, entrecoupés de descentes en trace directe.



ÉTOILE DE BRONZE

Avec l'Étoile de bronze, tu pourras te sentir à l'aise sur tout type de neige.

Voici tes missions :

- Enchaîner rapidement des virages plus ou moins serrés, en changeant de rythme, sur un parcours comportant 15 à 20 portes.
- Sur piste ou sur un terrain aménagé de type skiercross, rester en équilibre quand tu es en schuss (c'est-à-dire en descendant tout droit face à la pente) puis décoller sur des bosses légères.
- Savoir faire des virages en godille (des virages courts en utilisant tes bâtons), en faisant attention à ce qui se passe autour de toi : les autres skieurs, les reliefs de la piste, etc.
- Explorer différents types de neige.



ÉTOILE D'ARGENT

Avec l'Étoile d'argent, tu pourras te sentir à l'aise sur tout type de neige. Et l'Étoile d'or n'est plus très loin. Alors chausse tes skis, tu vas faire ton premier vrai parcours de skieur. C'est parti !

Voici tes missions :

- De moins en moins de dérapage pour aller vers une meilleure précision dans les grandes trajectoires.
- Entrer dans la catégorie compétition et réaliser son premier chrono.
- Perfectionner ses appuis et son style pour affiner sa pratique de la godille.
- Réaliser ses premières figures simples en saut.



ÉTOILE D'OR

Prépare-toi maintenant pour l'Étoile d'or ! Quand tu l'auras obtenue, tu sauras pratiquer le ski alpin sous toutes ses formes. Avant cela, tu as rendez-vous en haut des pistes pour un vrai parcours chronométré. Prêt(e) pour la compétition ?

Voici tes missions :

- Skier sans t'arrêter sur des pistes assez pentues et sur tout type de neige, en faisant attention à ce qui se passe autour de toi : les autres skieurs, les reliefs de la piste, etc.
- Pouvoir te débrouiller sur un terrain aménagé : skiercross ou half-pipe.
- Enchaîner des virages et des godilles sur des terrains variés (différentes sortes de neige, différentes pistes plus ou moins pentues).
- Faire un mini-slalom géant chronométré.