

Pass'Neige

SKI ALPIN



PRÉNOM.....

NOM.....

CLUB



Ski Alpin



Biathlon



Saut à Ski



Ski de Fond



Ski Freestyle



Ski de Rando



Ski de Rando
Nordique



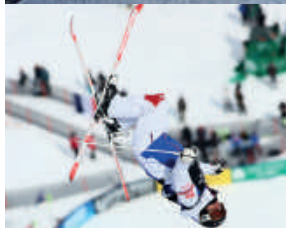
Ski de Vitesse



Snowboard



Télémark



Tu tiens entre les mains ton PASS'NEIGE

En ski alpin, les « CASQUES » symbolisent la progression nécessaire pour atteindre tes objectifs de pratique.

Pour être un bon skieur, il faut passer par des étapes essentielles dans l'apprentissage des habilités techniques, physiques, mentales et comportementales.

Après un temps de pratique, le skieur est donc appelé à évaluer ses acquis.

La validation du « CASQUE » constitue un moment particulier : il te permet de faire le point sur ta pratique et de te donner des axes de progression.

Les couleurs de casque balisent tes progrès de manière continue (sans examen), pour développer confiance en soi et plaisir de skier. Ils sont validés par les moniteurs et entraîneurs de la Fédération Française de Ski.

Les Pass'Neige correspondent à une approche éducative commune à toutes les disciplines et pratiques (loisir et compétition) de notre fédération.

**Avec les Pass'Neige,
donne de la couleur
à tes progrès !!!**





LES HABILETÉS FONDAM

Habiletés techniques

L'objectif central est d'adapter ses appuis aux situations de ski qui ne sont jamais identiques pour permettre de créer une trajectoire tout en laissant le ski glisser.

C'est un jeu de combinaisons des habiletés ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.

■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...)

■ Gestion de la charge

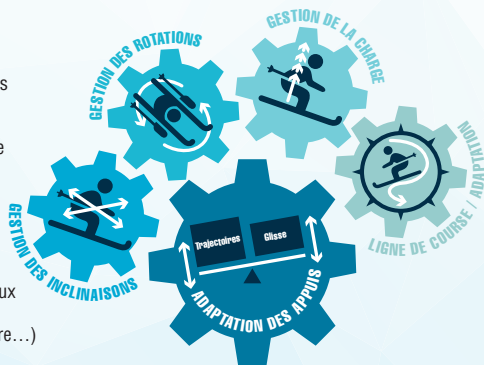
Gérer des forces de contact ski-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

■ Gestion des rotations

Dissocier et disponibilité du haut du corps (gainage, vissage, contre-vissage...)

■ Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement



Habiletés comportementales

■ Nutrition et hydratation

Adapter ses besoins alimentaires à son effort

■ Hygiène de vie

Prendre soin de soi et conserver sa bonne santé

■ Echauffement / étirements

Savoir se préparer ou récupérer d'un effort physique

■ Matériel

Choisir, entretenir et préparer son matériel

■ Prévention santé

Tests simples de suivi de santé



MENTALES EN SCHÉMAS

Habiletés physiques

■ Capacités athlétiques

Développement énergétique et de propulsion

■ Capacités gymniques

Perception et gestion de l'espace

■ Placements

Posture, préservation articulaire et développement de la force

■ Adresse / tâches

Adaptation motrice fine à la tâche



Habiletés mentales

■ Motivation

Ce qui pousse à skier, à faire du sport

■ Perceptions

Prendre les informations sur l'environnement (piste, relief, neige...)

■ Engagement dans l'activité

Gérer la balance sécurité/risque

■ Emotions

Gérer ses états affectifs (peur, joie, dégoût, tristesse, surprise, colère) pour mieux progresser

■ Imagerie mentale

Capacité à s'imaginer percevoir une situation (avant ou après une tâche, d'un point de vue intérieur ou extérieur)





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Faire un virage en remontant la piste
		Dans une légère montée, avancer les skis divergents sans bâton
		Maintenir une recherche de vitesse sur pente très faible Alterner appui languette et appui tige arrière de la chaussure
		Sur le plat et sur place, faire un tour entier vers la gauche puis vers la droite
		Traverser une piste en dérapage et en biais avec 3 arrêts
		Enchaîner des virages moyens et regarder en bas de la piste tout le long des virages
		Dans une traversée, enchaîner 4 sauts verticaux
		Dans un couloir, déraper skis parallèles en travers de la pente puis s'arrêter aux repères
		Dans une traversée, lever le pied aval puis le pied amont
		Se relever dans une pente moyenne dans différentes positions des skis
		Chausser ses skis dans une pente faible

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avoir un en-cas dans la poche pour se ravitailler
		Faire une activité physique selon ses besoins
		S'échauffer, guidé par l'entraîneur
		Gérer tout seul son matériel : le repérer, le rassembler, le porter, le préserver, serrer ses chaussures

Habiletés physiques



CASQUE BLANC

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Poser un pied entre chaque cône en accélérant de façon progressive, puis sur les 10 mètres restants, maintenir la même foulée
		Marcher pendant 30 minutes
		Sauter spontanément par-dessus un obstacle, puis mettre le pied alternativement dans 2 cerceaux, puis sauter à pieds joints dans le 3 ^e cerceau
		Enchaîner 2 roulades avant
		Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés
		Faire un 180° en sautant, à gauche puis à droite
		Se mettre assis sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes sans s'aider des mains
		Faire 5 mètres en position de l'araignée (4 pattes de dos)
		Faire 10 sauts à pieds joints à la corde à sauter
		Lancer 4 balles de tennis dans un cerceau
		Courir en ligne droite en lançant un ballon au-dessus de la tête



Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Prendre du plaisir à exécuter une tâche
		S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
		Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
		Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...)
		Être capable de se repérer dans sa station de ski





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Enchaîner 4 grands virages les skis parallèles sur une piste verte
		Faire la feuille morte dans un slalom rectiligne
		Enchaîner 6 petits virages sautés sur une piste bleue
		Faire un 360° glissé de chaque côté sur une piste verte Prendre l'élan suffisant
		Passer une bosse avec prise d'élan, provoquant un décollement des skis, tout en restant équilibré
		Être capable de sauter par-dessus un piquet en travers Enchaîner 3 sauts
		Enchaîner 8 petits virages avec le même rythme
		Réaliser un parcours technique imposé avec des rayons de courbe variés sur piste balisée adaptée

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Prendre sa gourde en séance et s'hydrater avec des boissons adaptées si on le lui rappelle Avoir conscience de l'intérêt d'une alimentation diversifiée
		Se changer (se mettre au sec) quand on le lui rappelle
		S'échauffer, guidé par l'entraîneur, et proposer des exercices
		Choisir son matériel et sa tenue en fonction des conditions de la séance (météo, ski libre, GS, SL...)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Courir au repère, s'accroupir et sauter le plus haut possible
		Courir pendant 6 minutes en continu
		Courir 5 mètres, sauter 1,50 mètre en longueur et rouler (roulade avant)
		Faire un équilibre sur les mains contre un mur
		Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui fait oui/non
		Se mettre à genoux sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes sans s'aider des mains
		Faire 10 mètres sur les mains en position de la brouette
		Faire 10 flexions de jambes en conservant un ballon en équilibre sur les bras
		Lancer 5 fois un ballon de foot contre un mur et le rattraper
		Effectuer un slalom de 6 portes avec un ballon aux pieds



CASQUE JAUNE



Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...)
		S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
		Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
		Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...)
		Être capable de se repérer dans sa station de ski





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skier en arrière, en trace directe
		Enchaîner 3 pas tournants vers l'amont
		Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe sur pente faible
		Enchaîner 4 virages complets vers l'amont (arriver face vers l'amont se retourner en faisant des petits pas sur le côté), sur piste verte ou bleue
		Face à la pente, alterner 4 traces directes et 4 dérapages avec arrêt complet
		Passer une bosse ou des whoops tout en gardant le contact « ski-neige »
		Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les bâtons en guidon et perpendiculaires au ski qui glisse
		Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 10 portes simples de GS matérialisées par des boys ou des plumeaux
		Skier dans des conditions changeantes : qualité de neige et/ou variation de pente

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater pendant l'entraînement Connaître les bases d'une alimentation diversifiée Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
		Se changer dès la fin de la séance
		S'échauffer en semi-autonomie
		Prendre soin de tout son matériel technique (protection, skis, vêtements...)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Enchaîner 5 talons-fesses et 5 montées de genou en avançant sur 10 mètres
		Marcher pendant 1 heure sans s'arrêter, sur terrain varié
		Courir et, au repère, enchaîner 2 sauts à pieds joints, 2 cloche-pieds droits et 2 cloche-pieds gauches
		Faire une roulade avant en se relevant sur les pieds
		Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui regarde en haut puis en bas
		Sauter en contre-bas en faisant un demi-tour
		Se mettre debout sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes
		Enchaîner 8 sauts de lapin
		Faire 4 flexions sur une jambe puis sur l'autre
		Dribbler 5 fois avec la main gauche puis la droite en restant sur place
		Faire 5 passes en arrière type « rugby », côté gauche puis côté droit

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...)
		S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
		Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
		Exprimer ses sentiments et ses émotions
		Être capable de se repérer dans sa station de ski



CASQUE ORANGE





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Enchaîner 10 virages, ski intérieur levé sur pente faible
		Enchaîner 4 virages en pas tournant vers l'aval sur pente faible
		Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe dans la pente, et dans un tracé de GS « ouvert »
		Sur un ski, enchaîner 10 virages
		Enchaînement de 360° glissés dans les 2 sens de rotations, 3 d'un coté puis 3 de l'autre
		Enchaîner des virages dans les whoops
		Faire du pas de patineur avec coordination de la poussée des bâtons
		Dans un couloir dont la largeur varie, adapter la longueur de ses appuis
		Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 20 portes simples de GS
		Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 10 mètres minimum

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
		Dormir suffisamment, selon ses besoins
		S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur
		Savoir mettre du fart sur ses skis
		Placement du bassin antéro/postérieur Proprio : rester sur un pied pendant 5 secondes Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 80 (H) et 85 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skipping
		Courir pendant 20 secondes en continu
		Courses de haies/rivières
		Marcher 2 heures en montagne
		Faire une roulade avant et une roulade arrière
		Faire un équilibre sur les mains avec placement du dos
		Faire une roue
		Marcher sur une poutre
		Faire 2 tractions complètes
		Faire 10 pompes en appui facial
		Tenir 45 secondes en gainage en appui sur les coudes et les pointes de pieds
		Faire 20 flexions de jambes
		Faire des multi-bonds dans des cerceaux sur 20 mètres
		Faire une course slalomée autour de plots sur 20 mètres

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée (autodiscipline)
		Essayer, découvrir volontiers différentes pratiques (« touche à tout »)
		Avoir une attitude volontaire, être curieux de découvrir/d'apprendre
		Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe
		Être capable de se rendre seul sur une piste précise de sa station



CASQUE VERT





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avec des skis de GS et SL, enchaîner 10 virages coupés sur un ski (ski intérieur levé au-dessus de la cheville)
		Enchaîner 6 pas tournants (3 D + 3 G) vers l'aval sur pente faible
		Avec des skis de SL, réaliser des virages coupés dans un parcours matérialisé par des plumeaux
		Enchaîner des virages de GS à environ 22 mètres dans les minibois en recherche de vitesse, en conduite affinée
		Faire une godille en pente forte, avec appui bâton
		Déraper dans la ligne de pente en alternant la direction des spatules et en maintenant la dissociation haut/bas du corps
		Faire du pas de patineur en prolongeant l'appui sur une jambe
		Enchaîner des virages coupés dans les whoops
		Varié ses rayons de courbes par différentes formes de pressions imposées
		Enchaîner 20 portes simples de GS sans perdre le rythme ni la ligne
		Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 15 mètres minimum

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
		Ne pas consommer de substances
		S'étirer de manière autonome, avec rappel de l'entraîneur
		Savoir affûter les carres ou structurer, avec l'aide d'un entraîneur
		Placement de la colonne vertébrale squat Proprio : sur un ballon plat, les yeux fermés, rester sur un pied pendant 5 secondes Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 75 (H) et 80 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skipping
		Navette
		Courses de haies/rivières
		Faire des triple bonds
		Courir pendant 45 secondes en continu
		Courir le plus de distance possible en 6 minutes
		Faire une roulade
		Faire un équilibre sur les mains avec parade
		Faire une roue
		Faire un salto avant avec tremplin
		Faire 3 tractions complètes
		Faire 15 pompes en appui facial
		Tenir 45" en gainage latéral en appui sur le coude et le pied, de chaque côté
		Faire des flexions de jambes/proprio
		Lancer un medicine ball vers l'avant, puis vers l'arrière



CASQUE BLEU



Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Répondre aux demandes d'exercices mais davantage par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression
		Continuer de découvrir et essayer de nouvelles pratiques sportives
		Connaître et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement
		Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée
		Être capable d'imaginer un exercice/une consigne demandé(e)





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avec des skis de G, sur pente moyenne et neige compacte, enchaîner 10 à 12 virages coupés avec le ski intérieur levé
		Enchaîner 6 pas tournants vers l'aval sur pente moyenne
		Avec des skis de GS, maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert
		Enchaîner des virages coupés dans les « boys » sur pente moyenne et neige compacte
		Enchaîner 20 virages courts (sur pente moyenne à forte), en alternant différentes formes de plantés de bâtons
		Godille sautée de 20 virages sur pente soutenue dans un couloir (naturel ou matérialisé) d'évolution
		Réaliser des virages type SL ou GS avec un temps fort dans la ligne de pente
		Enchaîner des virages courts et longs en faisant des entrées en courbes « skis convergents » et en levant le ski intérieur
		Sur une pente douce, réaliser un pas de patineur en prolongeant l'appui pour tendre vers « une godille coupée »
		Enchaîner 25 portes de GS et 40 de SL (tracé réglementé) sur un terrain varié et neige compacte
		Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 20 mètres minimum

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts, avec l'aide d'un encadrant
		Ne pas abuser des écrans
		S'étirer de manière autonome
		Savoir affûter les carres ou structurer, en autonomie
		Placement segmentaire des appuis dans un environnement naturel Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux ouverts Test de Schober : 14 à 15 cm - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieure à 70 (H) et 75 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skipping
		1,2,3 hop
		Faire un triple saut DDG2P
		Navette
		Courir 6 minutes en effectuant 1600 mètres (H) ou 1400 mètres (D)
		Faire des balancés aux barres parallèles avec sortie dorsale par 1/2 tour
		Faire une roulade avant suivi d'un équilibre sur les mains contre un mur
		Au trampoline, enchaîner 10 chandelles puis amortir complètement la réception
		Faire un salto avant
		Faire des bonds sur un swiss-ball et stabiliser
		Faire des squats Egger avec les cuisses horizontales
		Faire 6 tirages de barre à vide
		Lancer un medicine ball en arrière

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Comprendre les liens entre défauts techniques/ physiques et les exercices pour les travailler
		Être capable d'autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur
		S'initier à la vitesse/saut
		Commencer à donner du sens à sa pratique
		Reconnaître un tracé en semi-autonomie: l'entraîneur accompagne, conseille et laisse l'initiative



CASQUE ROUGE





Habiletés techniques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avec des skis de GS, enchaîner 10 virages avec le ski intérieur levé et sans bâtons
		Enchaîner 6 pas tournants vers l'aval sur pente moyenne sans bâtons
		Maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert sur pente moyenne
		Maintenir une recherche de vitesse dans un tracé de GS ouvert dans des whoops
		Dans une pente forte, enchaîner 10 180° sautés en perdant le moins d'altitude possible
		Réaliser une godille de 15 virages avec 1 bâton, en le passant d'une main à l'autre à chaque virage
		Enchaîner des grands virages coupés en orientant ses spatules vers la pente au déclenchement avec pour conséquence une légère dérive « très affinée »
		En GS, effacer la porte sans modifier la continuité de l'appui au sol lors du contact avec la porte
		En SL, croiser le piquet en conservant une ligne d'épaule +/- horizontale, les deux mains sur un même plan, la main prévient le contact dans un geste fluide et relâché
		Réaliser 20 virages type GS ou SL en cintrant le ski en courbe pour favoriser les réactions « skis chaussures » dans la ligne de pente
		Enchaîner 10 virages au cours desquels le passage d'une courbe à l'autre doit être réalisé par un transfert d'appui provoquant un allègement complet avec les 2 skis qui ne sont plus au contact du sol (pédalage volant)
		S'adapter efficacement à des changements de rythmes en SL et en GS

Habiletés comportementales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée
		Faire l'objet d'un suivi médico-sportif
		Connaître l'intérêt des étirements et de la récupération après une séance (ratio minimum à 60 Q/I)
		Savoir choisir le type de fartage/structure selon les conditions nivologiques
		Proprio : sur un pied, faire 5 flexions à 120° les yeux fermés Test de Schober : 14 à 15 cm - Test de Shirado : sup 1 minute Test de Sorensen : sup 2 minutes - IMC : entre 18,50 et 25 Fréquence cardiaque de repos : inférieur à 70 (H) et 75 (F)

Habiletés physiques

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Skipping amplitude
		Faire des foulées bondissantes
		Effectuer un triple saut départ arrêté
		Courir un 40 mètres slalomé
		Courir en VMA : 16 km/h (H) et 14 km/h (D)
		Faire un saut de lune
		Faire un équilibre sur les mains 1/4 de lune
		Au trampoline, faire 6 assis/dos
		Faire un salto arrière dans la fosse
		En pliométrie, passer 3 haies à hauteur de genoux
		Faire 6 squats cuisses horizontales à 50 % du poids du corps
		Faire 6 tirages lourds d'arraché à 50% du poids du corps

Habiletés mentales

EN COURS d'acquisition	ACQUIS	SITUATIONS D'ÉVALUATION
		Être capable de justifier clairement sa pratique
		Connaître ses points forts/faibles et savoir adapter son ski aux conditions
		Découvrir ses limites (vitesse, saut...) et essayer malgré tout l'exercice proposé
		Mettre des mots sur des sensations et des émotions
		Reconnaître un tracé en autonomie, visualisation des attitudes justes



CASQUE NOIR



Retrouvez les Pass'Neige (vidéos, tutos ...)
sur le portail de la Fédération Française de Ski :
ski.canal-sport.fr



Fédération Française de Ski

50 rue des Marquisats • BP 2451

74011 ANNECY Cedex

Tél. 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr

www.ffi.fr