

# Organigramme COURS DE SKI

4 ans  
et  
moins

## CHATON

- N'a jamais fait de ski



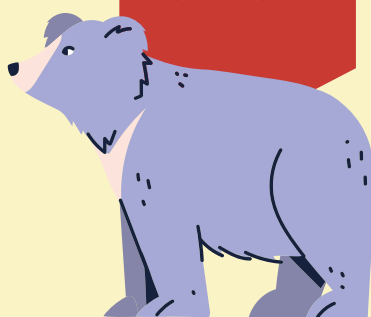
5 à 6  
ans

## OURSON

- 5 à 6 ans
- Doit avoir réussi Chaton

Ou

- Peut descendre en trace directe tout en maintenant son équilibre



7 ans et  
plus

## PRÉLUDE

- N'a jamais fait de ski

Dois  
avoir  
réussi  
Ourson

## KANGOUROU

- Dois avoir réussi Ourson

Ou

- Peut descendre en trace directe tout en maintenant son équilibre
- Peut tomber et se relever sans assistance



Dois avoir  
réussi  
Kangourou

## TIGRE

- Dois avoir réussi Kangourou

Ou

- Peut exécuter quatre virages chasse-neige et
- Peut monter dans une remontée mécanique puis en débarquer, seul ou avec une autre personne, mais sans assistance



Doit  
avoir  
réussi  
Tigre

## LION

- Doit avoir réussi Tigre

Ou

- Peut exécuter quatre virages chasse-neige à long rayon à une vitesse régulière, sur une pente difficile
- Peut Déchausser et chausser ses skis sans assistance



Doit  
avoir  
réussi  
Prélude  
ou Lion

## CHRISTIANIA

- Doit avoir réussi Prélude ou Lion

**Ou**

- Peut tomber et se relever sans assistance
- Peut exécuter l'exercice chasse-neige (sans-assistance)

Dois avoir  
réussi  
Christiania

## PARALLÈLE 1

- Doit avoir réussi Christiania

**Ou**

- Peut exécuter un dérapage
- Peut exécuter au moins une partie du virage en tournant les skis en position parallèle

Doit  
avoir  
réussi  
Parallèle  
1

## PARALLÈLE 2

- Doit avoir réussi Parallèle 1

**Ou**

- Peut exécuter des virages parallèles avec planté de bâton
- Peut exécuter un virage amont par flexion/extension, à partir de la ligne de pente avec planté de bâton coordonné et synchronisé avec le déclenchement du virage

Doit  
avoir  
réussi  
Parallèle  
2

## COMPÉTENCE 1

- Doit avoir réussi Parallèle 2

**Ou**

- Peut exécuter des virages parallèles par flexion/extension tout en contrôlant sa vitesse. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de chaque virage.
- Peut exécuter des virages parallèles en amorçant chaque virage par un petit saut

Doit avoir  
réussi  
Compétence  
1

## COMPÉTENCE 2

- Doit avoir réussi Compétence 1

**Ou**

- Peut exécuter, à partir de la ligne de pente, un virage en amont par flexion/extension avec transfert de poids et mise à carres par angulation. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement du virage
- Peut exécuter des changements de direction avec flexions/extensions dynamiques et plantés de bâton

Non affecté  
au Club Ski  
Beauce

ÉLITE 1  
ÉLITE 2  
EXCELLENCE