**Niveau de compétences en fonction des tests ESF**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groupe de ski :**  **1/2/3/4/5** | Tests enfants étoile d'or - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en FranceTests enfants 1ère étoile - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en FranceTests enfants 3ème étoile - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en France  Tests enfants étoile bronze - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en FranceTest enfants flocon - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en FranceTests enfants 2ème étoile - Ecole du ski français : réservation de cours de ski et de snowboard pour adultes et enfants en France | **Fin du stage**  **J’ai validé :** |
| **FLOCON** | ***Entraînement :***   1. Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige. 2. 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. 3. Je peux freiner et m'arrêter et je commence à déraper   **Test :**Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté.  Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne.  Test d’équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d’un pied sur l’autre, petite bosse…) sur pente faible |  |
| **1ère etoile** | ***Entraînement :***   1. J’enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige…). 2. Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes. 3. Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).   **Test :** Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. Traversée skis parallèles (maintien de l’angle de prise de carres) Pas tournants sur pente faible (départ oblique). |  |
| **2ème étoile** | ***Entraînement :***   1. J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige…). 2. Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.   **Test :** Enchaînement d’une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. Dérapage en biais de base. Pas de patineur de base. |  |
| **3ème étoile** | ***Entraînement :***   1. Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m’adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige…). 2. Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses). 3. J’améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).   **Test :** Enchaînement d’une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.  Feston simple de base, sur pente moyenne. Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne. |  |
| **Etoile Bronzee** | **Test**: Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes).  Godille de base. Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skiercross). |  |
| **Etoile d’Or** | **Test :** Petit slalom géant chronométré (50% maximum au dessus du temps de l’ouvreur).  Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige…). |  |