

# Swiss-Ski Skills

## Ski

## Swiss-Ski Skills pour enfants – Vue d'ensemble

F3

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
RACE ET/OU FREESTYLE OR



ALLROUND OR  
OFF-SNOW-SKILLS



F2

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
BRONZE, ARGENT, OR



OFF-SNOW-SKILLS



F1

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
BRONZE, ARGENT, OR



OFF-SNOW-SKILLS



DECOURVIR

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
ALLROUND OR



OFF-SNOW-SKILLS



## On-Snow-Skills Découvrir

Informations sur les skis et la neige

Marcher, tourner et monter avec les skis

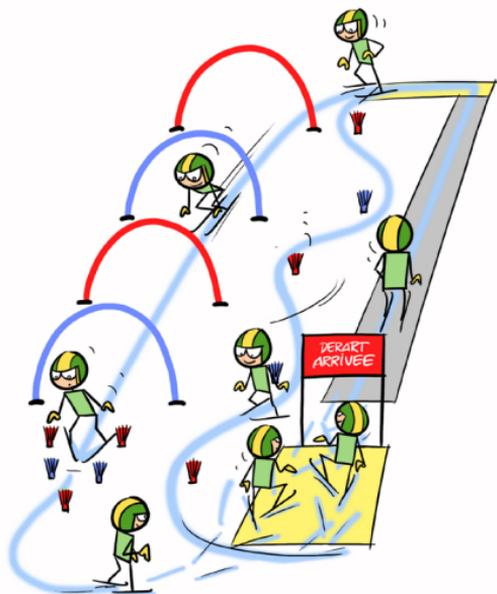
Glisser dans la ligne de pente avec les skis parallèles et freiner

Premier changement de direction depuis la ligne de pente



## Parcours Découvrir

Se déplacer (avec ou sans tapis comme aide à la marche ou pour monter) jusqu'au téléski ou tapis magique. Skier à travers 3-4 tunnels (se faire petit, plier les jambes) et freiner en chasse-neige. Effectuer de légers changements de direction.



### CRITÈRES

- ▷ FAIRE LE PARCOURS SANS PEINE
- ▷ GÉRER LE PARCOURS TOUT SEUL



## On-Snow-Skills F1 Bronze

Monter en escalier et en ciseaux

Glisser et freiner en chasse-neige

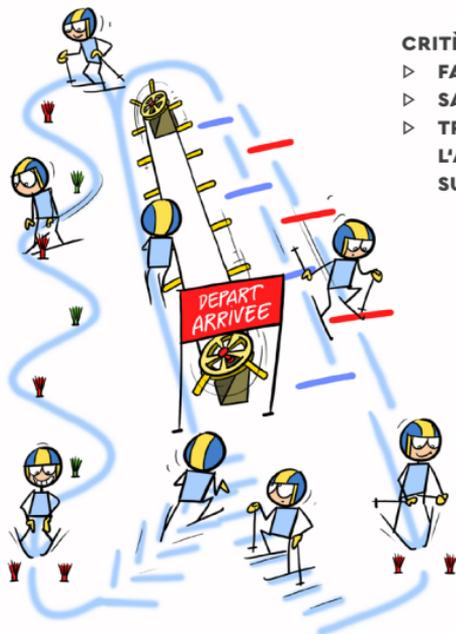
Glisser avec les skis parallèles avec des pas et des tricks

Chasse-neige tournant



### Parcours F1 Bronze

Monter vers le télésiège en ciseaux et/ou en escaliers. Glisser avec les skis parallèles en soulevant alternativement un ski après l'autre – freiner en chasse-neige. En chasse-neige tournant, tourner autour de petits obstacles.



#### CRITÈRES

- ▷ FAIRE LE PARCOURS SANS PEINE, ET TOUT SEUL
- ▷ SAVOIR FAIRE LES FORMES
- ▷ TRANSFERT DE POIDS D'UNE JAMBE SUR L'AUTRE, AVEC UNE COURTE PHASE DE GLISSE SUR UNE JAMBE



## On-Snow-Skills F1 Argent

Descente en traversée et tricks

Dérapiage latéral

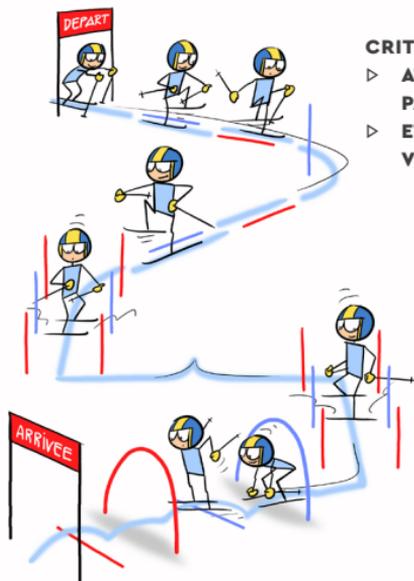
Skier des bosses et des sauts faciles avec les skis parallèles

Virage chasse-neige sur piste bleue facile



## Parcours F1 Argent

Descente en traversée sur une jambe en alternant ski amont/aval.  
 Déraper latéralement en restant dans un couloir de 5m, rotation, déraper latéralement en restant dans un couloir de 5m, passer sous des ponts en fléchissant les jambes et en sautant par-dessus des marques entre-deux (si possible intégrer des petits bosses et sauts).



### CRITÈRES

- ▷ **ATTITUDE (POSITION) DE BASE DYNAMIQUE/ PARALLÉLISME DES SKIS (RACING BASICS 1)**
- ▷ **ÊTRE ACTIF SUR LES SKIS - MOUVEMENTS VERTICAUX DES JAMBES (RACING BASICS 2)**



## On-Snow-Skills F1 Or

- Virer dans une forêt de mini-piquets et un parcours
- Skier dans les creux et bosses
- Skier en switch avec les skis en „V” et changer de direction
- Virage chasse-neige sur piste bleue variée

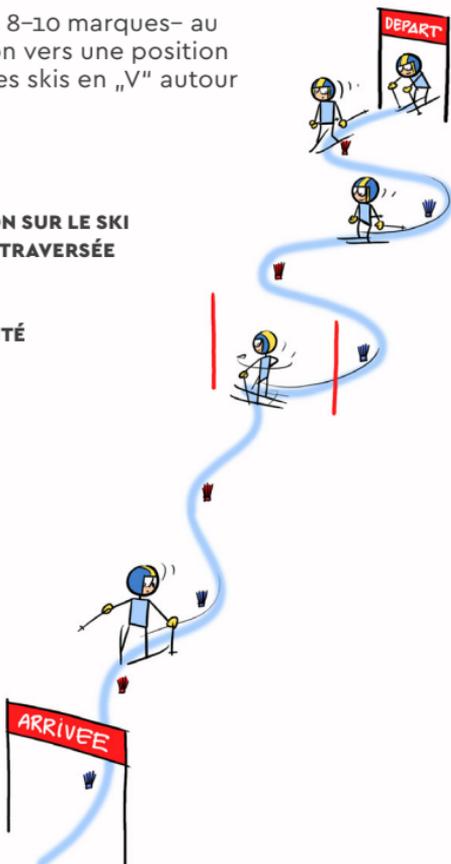


### Parcours F1 Or

Virage chasse-neige autour de 8-10 marques- au milieu changement de direction vers une position switch – skier en switch avec les skis en „V” autour de marques.

#### CRITÈRES

- ▷ **VIRAGE CHASSE-NEIGE (PRESSION SUR LE SKI EXTÉRIEUR) AVEC DESCENTE EN TRAVERSÉE LES SKIS RESTANT PARALLELES**
- ▷ **SKIER EN SWITCH**
- ▷ **RÉALISER LA FORME AVEC FACILITÉ**

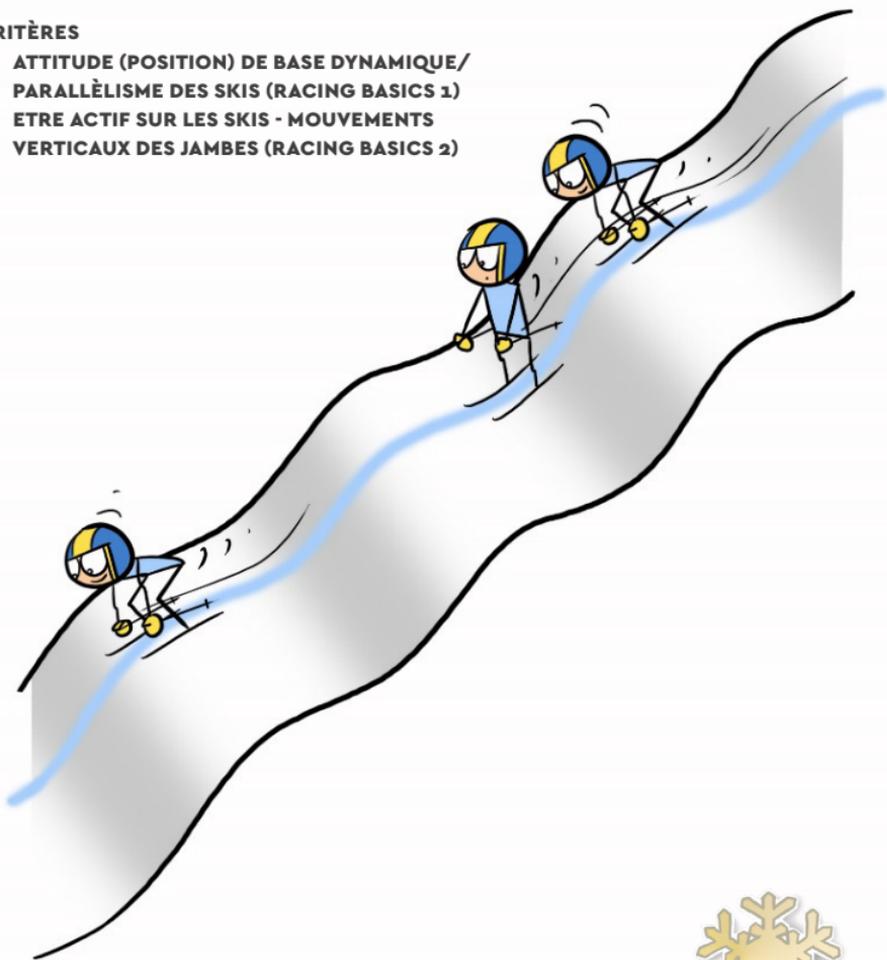


## Parcours F1 Or

Skier activement dans les creux et bosses faciles avec contact permanent avec la neige

### CRITÈRES

- ▷ **ATTITUDE (POSITION) DE BASE DYNAMIQUE/  
PARALLÉLISME DES SKIS (RACING BASICS 1)**
- ▷ **ÊTRE ACTIF SUR LES SKIS - MOUVEMENTS  
VERTICAUX DES JAMBES (RACING BASICS 2)**



## On-Snow-Skills F2 Bronze

Freiner en parallèle (les 2 côtés)

Pas tournant sur piste facile

Valse

Virage parallèle dérapé

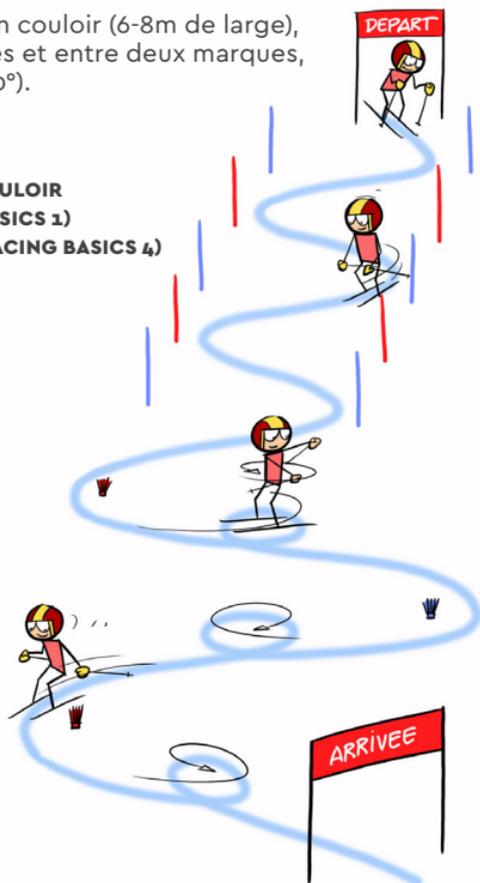


### Parcours F2 Bronze

Virages parallèles dérapés dans un couloir (6-8m de large), skier autour de 3-4 petits obstacles et entre deux marques, intégrer une valse (rotation de 360°).

#### CRITÈRES

- ▷ UTILISER TOUTE LA LARGEUR DU COULOIR
- ▷ PARALLÉLISME DES SKIS (RACING BASICS 1)
- ▷ PRESSION SUR LE SKI EXTÉRIEUR (RACING BASICS 4)
- ▷ VITESSE ADAPTÉE/FLUIDE

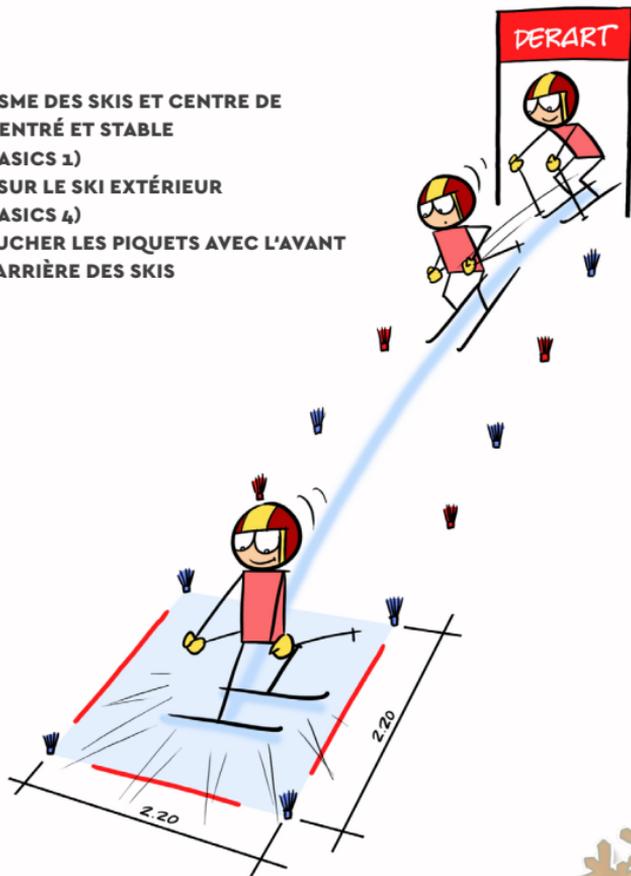


## Parcours F2 Bronze

Prise d'élan (adaptée) jusqu'à une marque fixe puis, freiner en parallèle (exercer les deux côtés) dans un espace donné (piquets/corde).

### CRITÈRES

- ▷ **PARALLÉLISME DES SKIS ET CENTRE DE GRAVITÉ CENTRÉ ET STABLE (RACING BASICS 1)**
- ▷ **PRESSION SUR LE SKI EXTÉRIEUR (RACING BASICS 4)**
- ▷ **NE PAS TOUCHER LES PIQUETS AVEC L'AVANT ET AVEC L'ARRIÈRE DES SKIS**



## On-Snow-Skills F2 Argent

- Virage court sur piste facile
- Pas de patineur au plat
- Basic Air (small kicker)
- Virages parallèles de différents rayons

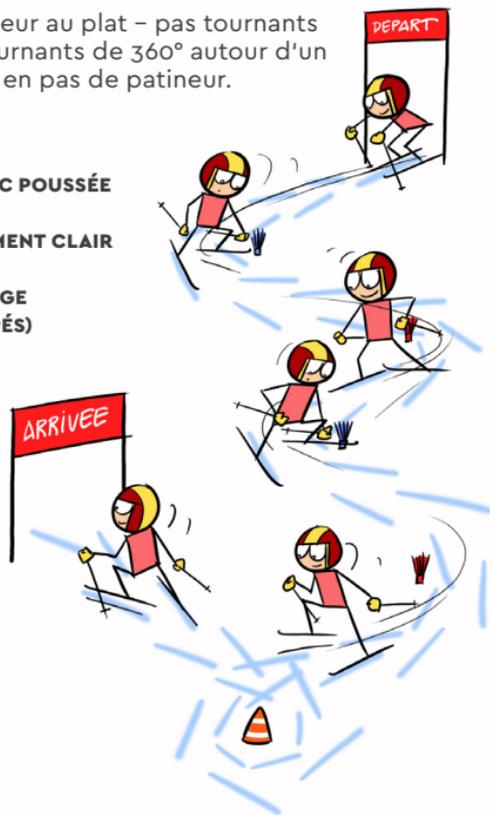


### Parcours F2 Argent

Démarrer avec 5-6 pas de patineur au plat – pas tournants autour de 3-4 marques – pas tournants de 360° autour d'un cône – passer la ligne d'arrivée en pas de patineur.

#### CRITÈRES

- ▷ PAS DE PATINEUR CORRECTS AVEC POUSSÉE DES BÂTONS
- ▷ PAS TOURNANTS AVEC DEPLACEMENT CLAIR DU CENTRE DE GRAVITE
- ▷ MAJORITAIREMENT SANS DERAPAGE (PAS PLUS DE 50% DES PAS DÉRAPÉS)



## Parcours F2 Argent

Adapter la prise d'élan aux capacités de l'apprenant – sauter sur deux «flat» tables l'un derrière l'autre – phase de vol stable avec atterrissage sûr (éventuellement snowpark small-line, aucun kicker).

### CRITÈRES

- ▷ **LES FINS DES SKIS DOIVENT TOUCHER LE SOL DANS LA ZONE, ADAPTER ACTIVEMENT LA DISTANCE DU VOL PAR LE DÉCLANCHEMENT**
- ▷ **AU MINIMUM UN VOL DE 3 METRES DE LONG (ADAPTÉ AUX CAPACITÉS)**



## On-Snow-Skills F2 Or

Virage parallèle dans un couloir de piquets et un parcours

Virage parallèle dérapé en „switch“

Virage sur un ski sur piste facile

Virage court sur piste de difficulté moyenne



## Parcours F2 Or

Adapter le parcours aux capacités et à l'âge de l'apprenant – skier autour de 8-12 portes de géant (piquets, petites marques, mini-piquets) avec 8-15 mètres de distance avec seulement un ski au pied – exercer les deux jambes.

### CRITÈRES

- ▷ **SKIER LE PARCOURS SANS CHUTE**
- ▷ **AU MINIMUM 50% DES PIQUETS SANS POSER LA CHAUSSURE DE SKI PAR TERRE**

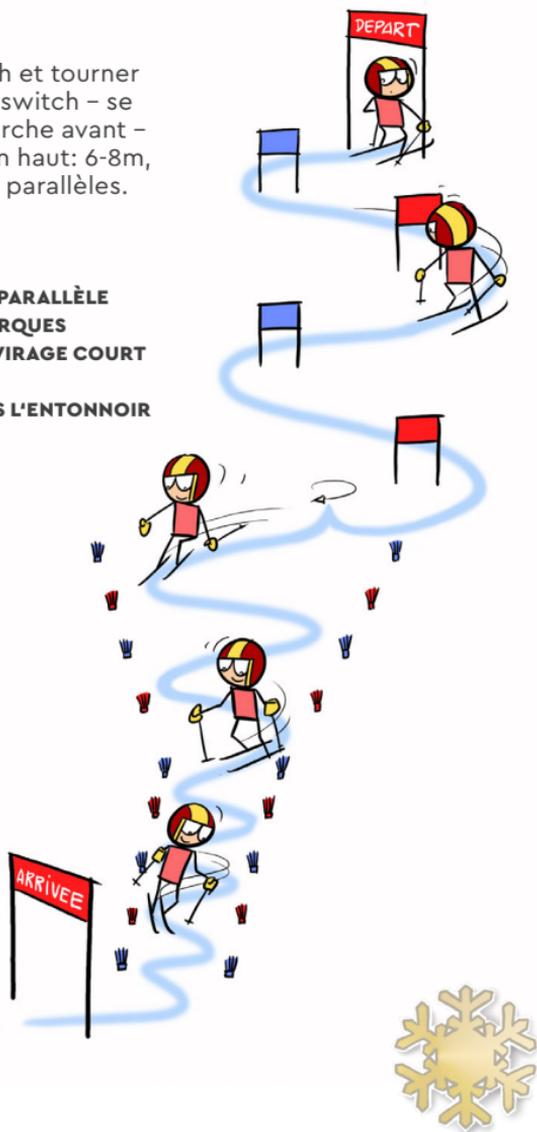


## Parcours F2 Or

Débuter en position switch et tourner autour de 4-6 marques en switch – se tourner de 180° vers la marche avant – skier dans un entonnoir (en haut: 6-8m, en bas: 3-4m) avec les skis parallèles.

### CRITÈRES

- ▷ **VIRER CORRECTEMENT EN PARALLÈLE EN SWITCH AUTOUR DE MARQUES**
- ▷ **DU VIRAGE PARALLÈLE AU VIRAGE COURT DANS L'ENTONNOIR**
- ▷ **GESTION DE L'ESPACE DANS L'ENTONNOIR**



## On-Snow-Skills F3 Allround Or

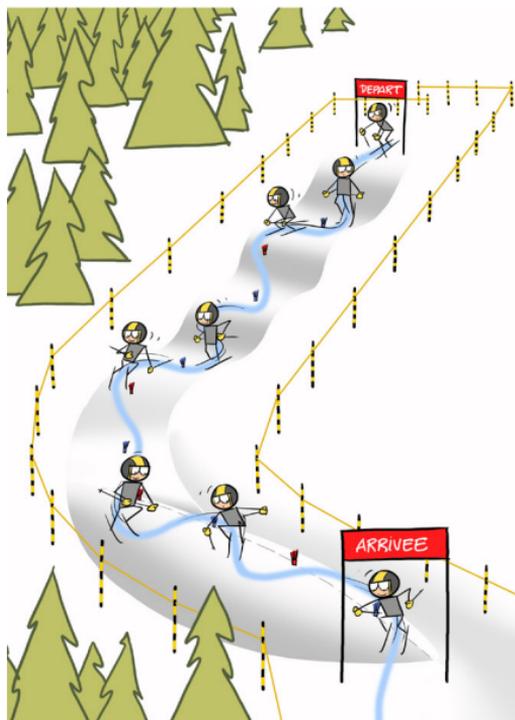
Virage court avec utilisation des bâtons sur piste difficile

Virage court dans les bosses

Sauts droits et fifty/fifty sur box

Virage parallèle en neige non préparée

Virage parallèle coupé sur piste large et facile



### Parcours F3 Allround Or

4-6 Virages parallèles autour des marques dans les creux et bosses et/ou 2-4 virages parallèles sur crête verticale (toit)

#### CRITÈRES

- ▷ **ÊTRE ACTIF SUR LES SKIS, AVEC FLEXION ET EXTENSION DES JAMBES (RACING BASICS 2)**
- ▷ **UTILISER ET AMORTIR LE TERRAIN**
- ▷ **SKIER FLUIDEMENT LE «AGILITY RUN» (EV. CONTRE LA MONTRE)**



## On-Snow-Skills F3 Race Or

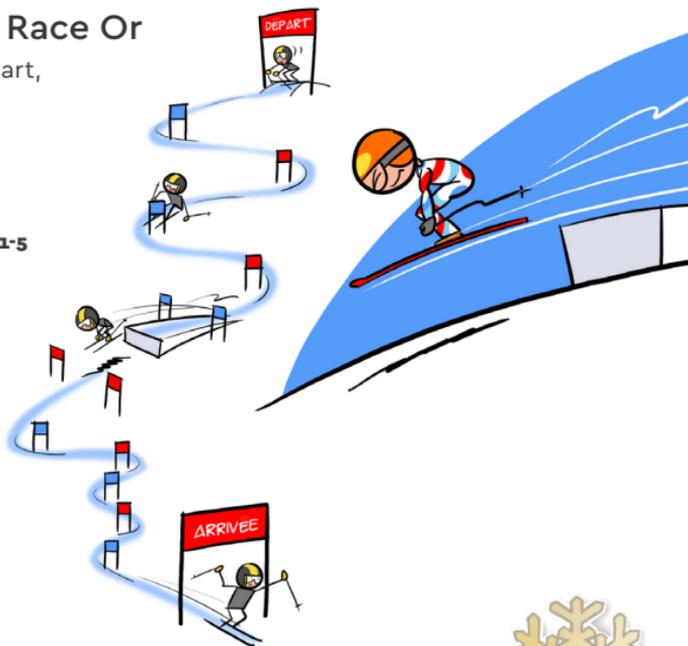
Virage de compétition de base	●
Virage de compétition de base, rayons courts	●
Variante de virage de compétition de base	●
Variante de virage court	●
Technique de compétition dans un parcours défini	●
Saut groupé	●
Slalom géant / slalom / skicross / combi-race	●

## Parcours F3 Race Or

Combi-race - départ,  
slalom géant,  
saut, slalom

### CRITÈRES

- ▷ RACING BASICS 1-5
- ▷ TEMPS



## On-Snow-Skills F3 Freestyle Or

Virage parallèle „switch“

Saut droit avec grab (au min. 2 différents grabs)

Air trick spins 180° / 360°

Tricks sur piste 180° und suédois 180°

Rotation sur box ou rail

Pipe Basic Run



## Parcours F3 Freestyle Or

### Tricks sur piste 180°:

Dans les deux sens de rotation (left/right) 180° to switch to 180° to normal par-dessus des lignes/marquages



### Air trick spins 360°:

360° avec grab sur un petit kicker, réception dans la ligne de pente



### Rotation sur box:

270° on / 90° off, phase de slide contrôlée, continuer dans la ligne de pente



### Pipe Basic Run/Hit/Corner:

Straight Air avec grab, réception sur la carre amont dans la partie supérieure de l'obstacle



# F 1 Découvrir Foundation

## IMPORTANT

- ▷ AUTANT DE MOUVEMENT QUE POSSIBLE/DÉCOUVRIR DIVERS SPORTS
- ▷ AUTANT DE SKI QUE POSSIBLE

## Off-Snow-Skills Découvrir

6 de 8 Off-Snow-Skills  
doivent être remplis

### GYMNASTIQUE

Sauter sur le trampoline 

Rouler, prendre appui et se suspendre de manières diverses 

### ATHLÉTISME

Courir rapidement et sauter de manières diverses 

### ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir, grimper et se tenir en équilibre 

### ROULER & GLISSER

Faire du kickboard, inlineskate (ski à roulettes) et/ou skateboard 

Patinage 

### CYCLISME

Faire du Like-a-Bike et/ou vélo 

### JOUER

Jeux avec divers objets 

# F 1

## Foundation

### IMPORTANT

- ▷ **ACQUÉRIR ET STABILISER LES MOUVEMENTS DE BASE**
- ▷ **FIXER DES OBJECTIFS AMBITIEUX, AVEC DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES MOTIVANTS**
- ▷ **EN PLUS DES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE DE LA TECHNIQUE, IL FAUT AUSSI AJOUTER LES PREMIERS PETITS OBJECTIFS DES PERFORMANCES ATHLÉTIQUES**

## Off-Snow-Skills F1

10 de 15 Off-Snow-Skills  
doivent être remplis

### GYMNASTIQUE

Gymnastique au sol: roulade en avant 

Sauter au trampoline: sauts droits et spins 

Anneaux: balancer 

### ATHLÉTISME

Courir rapidement: sprints pantomime et relais 

Sauter en hauteur et en longueur: sauter des flaques d'eau et pieds forts 

### ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir dans le terrain: ma course, cache-cache ou courir dans le lit d'un ruisseau 

Parkour: équilibre 

### ROULER & GLISSER

Inlineskate (ski à roulettes): pingouin pas de patineur et trajet du nain 

Skateboard: slalom 

Patinage: freiner en chasse-neige 

---

**CYCLISME**

Terrain facile: freiner et suivre une trace



Pumptrack: conduire sur le pumptrack



---

**JOUER**

Savoir jouer 2 jeux de la phase F1



---

**FORCE & STABILITÉ**

Exercices F1 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement



---

**MOBILITÉ**

Connaître et exécuter les exercices



# F 2

## Foundation

### IMPORTANT

- ▷ **LES MOUVEMENTS LIÉES AUX SPORTS DE NEIGE SONT AU CENTRE DE L'ATTENTION**
- ▷ **APPLIQUER ET VARIER LES MOUVEMENTS DE BASE**
- ▷ **MAINTENIR LA MOBILITÉ**
- ▷ **ÊTRE CAPABLE DE RÉSISTER AUX CHARGES SPORTIVES**
- ▷ **INTÉGRER RÉGULIÈREMENT DES ENTRAÎNEMENTS DE FORCE ET STABILITÉ AVEC SON PROPRE POIDS**

## Off-Snow-Skills F2

10 de 17 Off-Snow-Skills  
doivent être remplis

### GYMNASTIQUE

- Gymnastique au sol: roulade en arrière, roue et appui renversé contre la paroi ●
- Sauter au trampoline: sauts horizontaux ou dans différentes postures ●
- Barres parallèles/anneaux: barres - appuis et anneaux – tête en bas ●

### ATHLÉTISME

- Courir rapidement: introduction à la course ABC et relais ●
- Sauter en hauteur et en longueur: diverses formes de saut avec l'axe de jambe correct et saut à la corde du jeu dix à la suite ●

### ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

- Courir dans le terrain: diverses formes de course avec un effort de 20 min (4 x 5 min, 2 x 10 min, ... ) ●
- Parkour: atterrir et rouler ●

### ROULER & GLISSER

- Inlineskate (ski à roulettes): rouler sur une jambe, pas de patineur et slalom ●
- Inlineskate (ski à roulettes): sauts sur 2 jambes et pas tournant ●
- Skateboard: rouler sur une jambe et sauts à 2 jambes ●
- Patinage: pas de patineur en avant et stop de hockey ●

## Off-Snow-Skills F2

---

### CYCLISME

Terrain facile: conduire avec 1 main et rester arrêté

Forêt/trail: montée/descente raide et franchir des marches

Pumptrack: virages relevés et pomper sur le pumptrack

---



### JOUER

Savoir jouer 3 jeux de la phase F2

---



### FORCE & STABILITÉ

Exercices F2 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement

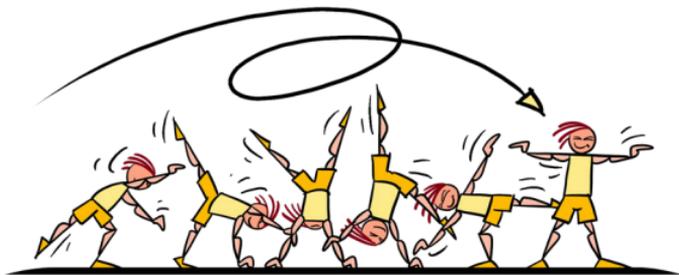
---



### MOBILITÉ

Exécuter les exercices régulièrement et correctement

---



# F3

## Foundation

### IMPORTANT

- ▷ **TECHNIQUES DE MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES À L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
- ▷ **AMÉLIORER LA MOBILITÉ**
- ▷ **POUVOIR PRODUIRE DES PERFORMANCES VARIÉES/DEVENIR FORT**
- ▷ **COMPÉTITION DANS UN DEUXIÈME SPORT**
- ▷ **ENGAGEMENT SPÉCIFIQUE À L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET/OU COMPÉTITION**

## Off-Snow-Skills F3

10 de 16 Off-Snow-Skills  
doivent être remplis

### GYMNASTIQUE

Gymnastique au sol: appui renversé – rouler jusqu'à la station

Sauter au trampoline: salto avant ou arrière

Barres parallèles/anneaux: barres parallèles - balancer et barre fixe –  
montée du ventre

### ATHLÉTISME

Courir rapidement: course ABC et course d'obstacles

Sauter en hauteur et en longueur: parcours de saut

### ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Courir dans le terrain: diverses formes de course avec un effort de 30 – 45 min (2 x 15 min, 4 x 10 min, ...) et course d'obstacle contre la montre ou contre un partenaire

Parkour: saut par-dessus un mur ou saut de précision



## Off-Snow-Skills F3

---

### ROULER & GLISSER

- Inlineskate (ski à roulettes): pas de patineur avec longue phase de glisse
  - Inlineskate (ski à roulettes): faire des bosses/pumptrack ou pousser de rampe à rampe sur une mini-rampe
  - Skateboard: faire des bosses/pumptrack ou pousser de rampe à rampe sur une mini-rampe
  - Patinage: croisés en avant
- 

### CYCLISME

- Forêt/trail: manual ou bunnyhop
  - Pumptrack: pick-up sur le pumptrack ou saut sur le pumptrack
- 

### JOUER

- Savoir jouer 3 jeux de la phase F3
- 

### FORCE & STABILITÉ

- Exercices F3 solliciter le tronc, le haut du corps et les jambes régulièrement et correctement
- 

### MOBILITÉ

- Exécuter les exercices régulièrement, correctement et de façon autonome
- 

### FORMES CIBLÉES DES PERFORMANCES ATHLÉTIQUES POUR LE PASSAGE VERS T1

- ▷ **10X FLEXION-EXTENSION SUR UNE JAMBE SUR UNE BOX**
- ▷ **COURIR 1000M SOUS 4 MIN**
- ▷ **MONTÉE DU VENTRE À LA BARRE FIXE**
- ▷ **POSITION ACCROUPIE, LES JAMBES FERMÉES**

