

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 HABILITÉS FONDAM

Habilités 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 **PRINCIPES D'ACTION*** ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.

■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...) comme initiateur du virage, de la vitesse et comme facteur de stabilité

■ Gestion de la charge

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

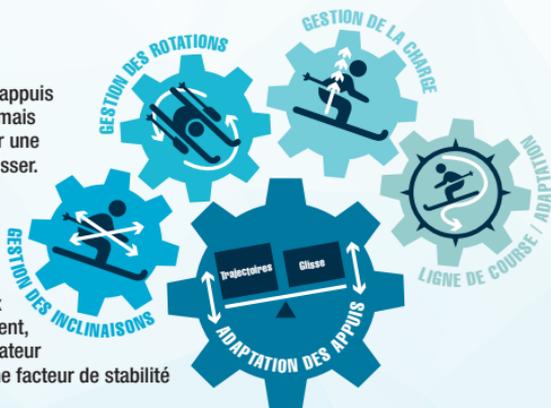
■ Gestion des rotations

Gérer l'amplitude et les vitesses de rotation (tête, épaule, bassin) dans la dissociation et la disponibilité (gainage, vissage, contre vissage,...)

■ Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement

***PRINCIPES D'ACTION : propriétés invariables pour qu'un skieur interagisse avec la neige. Ces propriétés guident l'activité, son contrôle moteur et son apprentissage.**



Habilités 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

Ce carnet est divisé en 4 parties pour les 4 habiletés fondamentales.

Chaque habileté fondamentale est divisée en 4-5 sous-habiletés à développer dans le cadre de la progression du skieur/ snowboarder.

La complexification progressive (jeu de couleurs) des situations repères (tâches, terrain) permet de témoigner du progrès du licencié.

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)





GESTION DES ROTATIONS

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			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
●●●●●			Enchaîner 6 petits virages sautés sur une piste bleue
			Faire un 360° glissé de chaque côté sur une piste verte Prendre l'élan suffisant
●●●●●			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
●●●●●			Sur un ski, enchaîner 10 virages
			Enchaînement de 360° glissés dans les 2 sens de rotations, 3 d'un côté puis 3 de l'autre
●●●●●			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
●●●●●			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
●●●●● ▼			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



GESTION DE LA CHARGE



COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			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
●●●●●●●●●●			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
●●●●●●●●●●			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
●●●●●●●●●●			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
●●●●●●●●●●			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
●●●●●●●●●●			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 »
●●●●●●●●●●			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)

Habiletés TECHNIQUES



LIGNE DE COURSE / ADAPTATION

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Se relever dans une pente moyenne dans différentes positions des skis
			Chausser ses skis dans une pente faible
●●			Enchaîner 8 petits virages avec le même rythme
			Réaliser un parcours technique imposé avec des rayons de courbe variés sur piste balisée adaptée
●●●			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
●●●●			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
●●●●●			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
●●●●●●			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
▼			S'adapter efficacement à des changements de rythmes en SL et en GS

Notes

.....

.....



NUTRITION ET HYDRATATION

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Avoir un en-cas dans la poche pour se ravitailler
●●			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
●●●			S'hydrater pendant l'entraînement Connaître les bases d'une alimentation diversifiée Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
●●●●			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
●●●●●			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
●●●●●●			Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts, avec l'aide d'un encadrant
●●●●●●● ▼			Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée

Habilités COMPORTEMENTALES



HYGIÈNE DE VIE

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Faire une activité physique selon ses besoins
●●			Se changer (se mettre au sec) quand on le lui rappelle
●●●			Se changer dès la fin de la séance
●●●●			Dormir suffisamment, selon ses besoins
●●●●●			Ne pas consommer de substances
●●●●●●			Ne pas abuser des écrans
▼			Faire l'objet d'un suivi médico-sportif



ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENTS

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'échauffer, guidé par l'entraîneur
●●			S'échauffer, guidé par l'entraîneur, et proposer des exercices
●●●			S'échauffer en semi-autonomie
●●●●			S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur
●●●●●			S'étirer de manière autonome, avec rappel de l'entraîneur
●●●●●●			S'étirer de manière autonome
▼			Connaître l'intérêt des étirements et de la récupération après une séance (ratio minimum à 60 Q/I)



MATÉRIEL



COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Gérer tout seul son matériel : le repérer, le rassembler, le porter, le préserver, serrer ses chaussures
●●			Choisir son matériel et sa tenue en fonction des conditions de la séance (météo, ski libre, GS, SL...)
●●●			Prendre soin de tout son matériel technique (protection, skis, vêtements...)
●●●●			Savoir mettre du fart sur ses skis
●●●●●			Savoir affûter les carres ou structurer, avec l'aide d'un entraîneur
●●●●●●			Savoir affûter les carres ou structurer, en autonomie
▼			Savoir choisir le type de fartage/structure selon les conditions nivologiques



PRÉVENTION SANTÉ

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			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)
●●			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)
●●●			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)
●●●●			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 : inférieure à 70 (H) et 75 (F)
▼			

Habiletés PHYSIQUES



CAPACITÉS G

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			Enchaîner 2 roulades avant
			Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés
			Faire un 180° en sautant, à gauche puis à droite
			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
			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
			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

Notes

.....

.....

.....

Habiletés PHYSIQUES



ADRESSE / TÂCHES

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
● ● ● ● ●			Lancer 4 balles de tennis dans un cerceau
			Courir en ligne droite en lançant un ballon au-dessus de la tête
● ● ● ● ●			Lancer 5 fois un ballon de foot contre un mur et le rattraper
			Effectuer un slalom de 6 portes avec un ballon aux pieds
● ● ● ● ●			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
● ● ● ● ●			Faire des multi-bonds dans des cerceaux sur 20 mètres
			Faire une course slalomée autour de plots sur 20 mètres
▼			Lancer un medicine ball vers l'avant, puis vers l'arrière

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOTIVATION

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Prendre du plaisir à exécuter une tâche
●●			Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...)
●●●			Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club...)
●●●●			Écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée (autodiscipline)
●●●●●			Répondre aux demandes d'exercices mais davantage par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression
●●●●●●			Comprendre les liens entre défauts techniques/physiques et les exercices pour les travailler
▼			Être capable de justifier clairement sa pratique



PERCEPTIONS

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
●●			S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
●●●			S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
●●●●			Essayer, découvrir volontiers différentes pratiques (« touche à tout »)
●●●●●			Continuer de découvrir et essayer de nouvelles pratiques sportives
●●●●●●			Être capable d'autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur
▼			Connaître ses points forts/faibles et savoir adapter son ski aux conditions

Habiletés PHYSIQUES



ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
●			Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
●			Accepter les différents rôles au sein du groupe (ouvreur, ski en binôme, serre-file...)
●			Avoir une attitude volontaire, être curieux de découvrir/d'apprendre
●			Connaitre et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement
●			S'initier à la vitesse/saut
▼			Découvrir ses limites (vitesse, saut...) et essayer malgré tout l'exercice proposé



ÉMOTIONS

COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...)
●			Exprimer ses sentiments, ses émotions et en tenir compte pour adapter sa conduite (plaisir, peur, fatigue...)
●			Exprimer ses sentiments, ses émotions
●			Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe
●			Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée
●			Commencer à donner du sens à sa pratique
▼			Mettre des mots sur des sensations et des émotions



IMAGERIE MENTALE



COULEUR CASQUE	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			Être capable de se repérer dans sa station de ski
●			Être capable de se repérer dans sa station de ski
●●			Être capable de se repérer dans sa station de ski
●●●			Être capable de se rendre seul sur une piste précise de sa station
●●●●			Être capable d'imaginer un exercice/une consigne demandé(e)
●●●●●			Reconnaître un tracé en semi-autonomie : l'entraîneur accompagne, conseille et laisse l'initiative
▼			Reconnaître un tracé en autonomie, visualisation des attitudes justes

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sélectionnez le niveau

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



Sélectionnez le niveau



POUR LES ENCADRANTS,
télécharger l'application mobile

« **Pass'Neige** »

pour faciliter le suivi de progrès



Fédération Française de Ski

2 rue René Dumont • Meythet

74000 ANNECY

Tél. 04 50 51 40 34 • contact@ffs.fr

www.ffi.fr