



LOG BOOK G452

SKIING – MID BAND 2 – 22

There is no content page.

A well presented log book in which all required aspects are present. Details of the course/routes lack detail and clarity.

There is good coverage of both personal and group equipment.

The safety principles are covered and discussed, as are the code of ethics.

Nutritional aspects are covered and there are some evaluative comments on the skiing undertaken.

Physical Education

OCR Advanced Subsidiary GCE Unit G452

Log book cover sheet and authentication statement: Outdoor and Adventurous Activities – Skiing, Snowboarding

Centre Number		Centre Name	
Candidate Number		Candidate Name	

Please indicate below to which Outdoor and Adventurous Activity the log book and authentication statement relates.

--

Log book element required	Present? (please tick)
Details of the course/slope undertaken for the assessment	
Details of personal equipment and the reasons for taking it	
Details of group equipment and the reasons for taking it	
Discussion relating to safety principles applied	
Details of any code of ethics relevant to the activity	
Details of nutritional planning	
Evaluative comments in relation participation and performance in the activity	

Assessment Band Descriptor which log conforms to

Band 1: A detailed and comprehensive log containing all the prescribed information is present	
Band 2: A detailed log containing all the prescribed information is present	
Band 3: A detailed log containing most of the prescribed information is present	
Band 4: A log containing some of the prescribed information is present	
Band 5: A log containing little of the prescribed information is present	
Mark Awarded	

Authentication statement

I can confirm that this candidate has fully completed the activity as detailed in this log book, meeting all health and safety requirements, and that the material in this log book is the candidates own work.

Name of instructor/teacher responsible	
---	--

Signature		Date	
------------------	--	-------------	--

Name:
Candidate Number:
Year Of Entry: 2011

Skiing Log (AS)

Chill Factore – Manchester

Core-tion Camp ski - 17th November 2010

Ski Advance Short Turn Clinic - Friday 14th January 2011

Ski Freestyle -Wednesday 26th January 2011

Core-tion Camp Ski - Wednesday 2nd February 2011

The above session were undertaken at Chill Factore to improve my freestyle and overall technique.

Skiing in France - 19th February – 26th February

This year we stayed at St. Martin De Belleville. This allowed me to explore to regions of the three valleys: Val Thorens, Meribel and Courchevel.

Other regions I have skied include:

- Elmau, Austria
- Yllas, Finland
- Grindlewald, Switzerland
- Aprica, Italy
- Preto Nevoso, Italy
- La Tania, France
- Courchevel, France

A Week's Skiing In The Three Valley's

Day 1 - Sunday 20th February

Gros Tongue. (blue)
La violette. (green)
Mont de la chombre. (Blue)
4 Vents. Red
Paturages. Blue
Menuires. Blue
Mont De La chombre. Blue
4 Vents. Red
Alpage. Red
(lunch)
David Douillet Haut. Red
Bas. Red
Boyes (blue)
David Douillet Haut. Red
Petit Freud (blue)
Menuires (blue)
Grand Lac (blue)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)

Day 2 - Monday 21st February

Pramint (red)

Practical assessment day videoing:

- Gliding snow plough
- Snowplough turns
- Basic swing turns
- Parallel turns
- Skid to a halt
- Step turns
- Free expression run of a minimum of 20 metres on a red run

Pelozet (blue)
Cretes (blue)
Jerusalem (red)
Combe tougnet (red)
Ecureuil (black)
Lievre (blue)
Mauduit (red)
Pramint (blue)
Pelozet (blue)
(lunch)
Ecureuil (black)
Lievre (blue)
Gelinotte (blue)
Choucas (blue)

Blaireau (red)
Jerusalem (red)
Biolley (blue)

Day 3 - Tuesday 22nd February

Combe tougnete (red)
Lievre (blue)
Combe Saulire (red)
Stade Descente (red)
Verdons (green)
Creux (red)
Mur (red)
Roches Grises (red)
Niverolle (red)
Chardonneret (blue)
Cerf (red)
(Lunch)
Gros Tougne (blue)
Alouette (red)
Combes (red)
Allamandes (red)
Trois Marches (blue)
Grand lac (blue)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)
I then practiced freestyle, at the fun park

Day 4 - Wednesday 23rd February

Pramint (red)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)

ESF assessment day

Cretes (blue)
Jerusalem (red)
Blaireau (red)
Ecureuil (black)
Pramint (red)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)

Day 5 – Thursday 24th February

Gros Tougne (blue)
La Violette (green)
Gaston (blue)
Combes (red)
Becca (red)
Allamands (red)
Trois Marches (blue)
(lunch)
Allouette (red)
Bouvreuil (red)
Mouflon (red)
Bartavelle (black)
Lagovede (red)
Cretes (blue)
Jerusalem (red)
Gros Tounge (blue)
Allouette (red)
Bouvreuil (red)
Grand Lac (blue)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)

Day 6 – Friday 25th February

Combe de toungette (red)
Lievre (blue)
Combe Saulire (red)
Stade Desente (red)
Combe Pylone (black)
Creux (red)
Roc Mungier (red)
Chanrosse (black)
Creux (red)
Suisses (black)
Altiport (blue)
(lunch)
Marcuety (red)
Loz est (green)
Sanglier (black)
Niverolle (red)
Aige (red)
Alouette (red)
David Douillet (red)
Pylons (black)
Mouflon (red)
Teppes (red)
Pelozet (blue)
Biolley (blue)



Assessment

The videoing took place on Monday 21st February on Pramint, a red run. I choose this run, as it was not a very busy slope. Pramint was also at a relatively low altitude, which meant that the visibility was good, as the upper slopes were sometimes covered in low cloud.

The ESF assessment took place on Wednesday 23rd February on mainly red and black runs.

Equipment

Having the correct equipment is essential for skiing safely in the mountains. For my week in the mountains I always carried the following equipment:

- Skis (the skis are fitted to my body weight, height and my ability. I use a twin-tip freestyle ski, which flexes easily to allow good jumps and backward skiing. The ski bindings are adjusted correctly using the DIN scale so that they can release my boots if the pressure on them becomes too great. This helps reduce the injury to knees and ankles.)
- Boots (these are fitted onto the ski bindings which are adjusted to my body weight and ability. The boots allow me to flex slightly at the ankle by pushing my shin against the tongue of the boot.)
- Poles (my poles were the correct height and had a wrist strap to avoid loosing them in a fall.)
- Technical outer layers:
 - Ski jacket (my ski jacket is made of breathable, waterproof material allows a large range of movement and insulates me from the extremely low temperatures. Some jackets also have a 'RECCO' device, which is an avalanche rescue system. There is also a snow skirt at the bottom of my jacket to prevent snow getting in.)
 - Ski Trousers (my ski trousers are made of breathable, waterproof material and allows me to flex and crouch down easily.)
- Technical inner layers:
 - Thermals (this is my base layer which is made from merino wool, a wicking material, which absorbs and disperses sweat and thus keeps my body warm)
 - Mid layer – (my mid layer consisted of a light weight fleece, that was breathable and allowed moisture to escape.)
- Goggles/glasses – (my goggles have different lenses that are suited to different light conditions. Gold reflective lenses are for sunny conditions, Silver reflective are for mixed light conditions and orange lenses help me to see in low light and cloudy conditions. Both my goggles and glasses have a high UV protection, as the strength of the sun reflecting off the snow is very dangerous. Wearing goggles or glasses is essential whilst skiing as snow blindness may occur. They also protect my eyes from the snow and wind.)
- Gloves – (my gloves are a snug fit, water resistant and made from breathable material, they are high insulators to keep the extremities of my body warm. They are long and elasticated with a strap at the wrist to prevent cold air and snow from entering.)
- Hat – (my hat is highly insulated to keep my head warm as 30% of body heat can be lost through the head. I sometimes wear a headband when the weather is warm to keep my ears well insulated.)
- Ski socks – (my ski socks are made from merino wool to insulate my feet and disperses my sweat. The front of my sock is thicker in the shin and sole area to cushion shock.)
- Helmet – (I wear my helmet especially when taking part in freestyle, this is essential as it protects the most vulnerable part of my body, and reduces the risk of serious injury if I was to fall.)

Group Equipment

- Map – (a map of the skiing area enables you to choose the appropriate runs for your ability and everyday must be carefully planned, calculating the distances, to enable you to get home as each lift has different closing times.)
- Sun cream – (I use a high factor sun cream on my face as the sun light is stronger at higher altitudes and the added reflection off the snow can cause sunburn.)
- Lip balm – (I use high factor lip balm to protect my lips from the sun and wind.)
- Money – (it is important to eat well and keep hydrated on the slopes as the body needs energy for both keeping warm and exercising.)
- Mobile phone – (a phone is useful to keep in touch with other members of your group in case of an accident.)
- Small simple first aid kit – (we carry plasters, knee bandages, paracetamol, duct tape to mend clothing.)

Safety

Safety in skiing requires the correct equipment, knowledge of the pistes and the ability of your group. It is important to be aware of the weather conditions. At high altitude the weather can change very quickly from one extreme to the other. If the weather is deteriorating rapidly, it is essential to finish your run and stop skiing to prevent any unnecessary accidents. Avalanche warnings must always be taken seriously and piste information and closures must be taken into consideration when planning your route.

Every morning at the first lift there is always a weather report, pistes information on which are open or closed and the times that the lifts operate. This is important when planning your daily route. It is necessary to understand the symbols used and the colour coding of the difficulty of each piste. It is also important to continue to monitor the weather reports and pistes conditions at each lift station as conditions often change. In the case of bad weather and low cloud when visibility is poor it is essential to be aware of your surroundings and be able to map read the quickest way home. Sometimes pistes are closed due to icy conditions or lack of snow and these signs must be respected.

As a group we agreed to ski closely together and be aware of each other to avoid losing someone. We agreed to stop immediately in a safe place (on the edge of the piste) if someone fell over, as we would then be able to help them. We all agreed on our route and would wait at a junction if we were separated.

I am aware that exercising at high altitude puts more strain on your body and can make you feel faint, lose your appetite, feel sick or have a headache. Altitude sickness can affect some people even in the Alps and having climbed Mt Kilimanjaro, I am fully aware of the seriousness of these effects. Thus it is very important that the group eats and drinks well whilst exercising at high altitude to avoid fatigue.

The Code of Ethics

The International Ski Federation (FIS) has ten safety rules:

1. Skiers must not endanger others.
2. Speed must be adapted to personal ability and conditions.
3. Skiers in front have the right of way.
4. Overtaking is allowed, provided that there is enough space.
5. When entering a marked run, skiers must check uphill first.
6. Skiers must not stop in narrow spaces or if visibility is restricted.
7. Skiers on foot must keep to the side
8. Skiers must respect all posted signs and marking
9. Skiers are duty bound to assist at accidents.
10. In an accident, skiers must exchange names and addresses. Any person who is involved in or witnesses an accident, whether responsible or not, must swap names and addresses.

Nutrition

Skiing is a sport that takes place in extreme conditions where the body needs energy to both exercise and keep warm; therefore the calorie intake needs to be higher. When exercising, it is best to eat carbohydrates before and a mix of carbohydrates and proteins soon after. Fluid intake is also very important, as during exercise, the body can need 250ml every 15 minutes.

For breakfast I would have; bread, cheese, salami, fruit and water. This big breakfast provided me with instant energy for the day ahead. During the day our group would sometimes stop for hot drinks, usually hot chocolate as it contains more energy than tea or coffee. Also Hot chocolate does not contain caffeine, which has a diuretic effect on the body, which can increase dehydration. For lunch I would have a full cooked meal e.g. spaghetti bolognese, steak and chips, tartiflette, often with a pudding and several drinks. It is important to ensure hydration as dehydration can lead to fatigue and can even affect co-ordination. For my evening meal I would have soup followed by salads, bread, cheese and salamis and vegetable pasta meals. Bottled water was always available.

Having a good evening meal ensures that the body recovers effectively for the following day of skiing. A number of skiing accidents are often related to fatigue so eating well whilst away is very important.

My normal everyday diet would not consist of so much food, but skiing in cold conditions means that it is necessary to increase the amount of calories consumed.

Evaluation

On Wednesday 23rd February, an instructor from ESF assessed me. He awarded me Class 4:

1. Expert turns and expert short radius turns
2. Expert garlands
3. Expert straight running
4. Experience of different forms of alpine skiing

and Bronze Arrow Competition Level in the Giant Slalom.

I believe I have a good understanding of the safety procedures on the piste, which allows me to ski safely in a safe and controlled manner. I'm also fully aware of slope etiquette, being considerate to others abilities and observe the downhill rule (those skiing to a higher ability should give right of way to those slower below on the hill.)

I feel that the Core-tion Camps at the Chill Factore have boosted my confidence in freestyle skiing. This has enabled me to put my new skills into practice on the French slopes. My next step is to progress onto the air bag and ultimately to aim for aerial skiing where hopefully my gymnastic skills can be put into good use.

Classes d'enseignement des Ecoles du Ski Français teaching levels of the french ski school

SKI ALPIN / ALPINE SKIING
Niveau international/
international level

Classes / Class

Critères d'accès / Criteria

Objectifs techniques / Technical objectives

Niveau acquis / Level acquired



CLASSE 4

J'ai le niveau 3^{ème} degré :

J'enchaîne en grands virages et en godilles sur tous types de neige et de terrain

Enrichir son bagage technique en adaptant une gestuelle et des mécanismes au ski alpin et aux différentes formes de pratiques :

- 1 - virages et godille experts
- 2 - feston pivoté expert
- 3 - trace directe expert
- 4 - expériences des différents types de pratiques

Moniteur / Instructor

BP 13

73440 LES MENUIRES

Date : 23 Février 2011

Certifié par le directeur ESF de :
Certified by the ESF director of :

OBS / ADV :



CLASS 4

I have obtained the 3^{ème} degré :

I link small and large radius turns on all snow conditions and all terrain

Increasing technical skills by adapting body movements and ski mechanics to different forms of alpine skiing :

- 1 - expert turns and expert short radius turns
- 2 - expert garlands
- 3 - expert straight running
- 4 - experience of different forms of alpine skiing

Suivi classe 4 : Références - Bilans - Remarques - Conseils / class 4 : feedback - advice

COMPÉTITION ESF

FREESTYLE

FONCIE, TOUTE NEIGE TOUT TERRAIN / ALL SNOW, ALL TERRAIN, FREESKIING

Moniteur / Instructor :

DATE :

ESF :

TEST :

RESULTAT :

COMMENTAIRE / COMMENT

Moniteur / Instructor :

DATE :

ESF :

EXPERIENCE :

FIGURES :

COMMENTAIRE / COMMENT

Moniteur / Instructor :

DATE :

ESF :

SORTIE/TRIP :

METEO/WEATHER :

NEIGE/SNOW :

COMMENTAIRE / COMMENT

Arrow (level)

The **arrow** is a ski event of the French ski school . She is one of the classes competing sanctioning events that is to say, the higher level stars. This is a giant slalom in two innings.

Different levels exist depending on the time elapsed from a time base established by the opener of the French ski school, scored on a maximum number of points (the best have very few points and team members France have 0 points). A coefficient is applied to the time of the opener to get the base time: it is therefore, in theory at least, time would have produced a world class skier on the same route.

The arrow is usually made after the passage of the gold star because after the gold star come in order: the Arrow, the chamois , then the Rocket Skiercross.

Test Performance Giant Slalom: GS Terms track approved (200 to 250 m vertical) to 25 to 35 doors or 50 sec Time base of the opener based on average of 2 passes at the beginning and end of trial.

Success (% time candidate more time compared to the time base)

- Between 0 and 17%, "Golden Arrow"
- Between 17.01 and 30%, "Vermeil Arrow"
- Between 30.01 and 45%: "Silver Arrow"
- Between 45.01 and 60%, "Arrow Bronze"
- Between 60.01 and 65%, "Dart"
- After 65.01%: Uncategorized

Retrieved from " [http://fr.wikipedia.org/wiki/FI%C3%A8che_\(level\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/FI%C3%A8che_(level)) ".

This page was last modified on February 28, 2011 at 22:47.

Copyright Text is available under Creative Commons attribution share alike , other conditions may apply. See terms of use for details, and credit graphics . If reused texts of this page, see how to cite authors and include the license .

Wikipedia ® is a registered trademark of the Wikimedia Foundation, Inc.. charitable organization governed by section 501 (c) (3) of the Tax Code of the United States.

École du ski français

L'**École du ski français** (ESF) comprend 250 écoles du ski français sur tout le territoire regroupant 17 000 monitrices et moniteurs de ski ou snowboard affiliés au Syndicat national des moniteurs du ski français, créé en 1945.

Sommaire

- 1 Histoire
- 2 Tests de ski alpin
 - 2.1 Tests officiels pour les enfants
 - 2.1.1 Classe Accueil
 - 2.1.2 Classe Débutant
 - 2.1.3 Classe 1 (Préparation Flocon)
 - 2.1.4 Classe 1 (Préparation 1ère Étoile)
 - 2.1.5 Classe 2 (Préparation 2ème Étoile)
 - 2.1.6 Classe 2 (Préparation 3ème Étoile)
 - 2.1.7 Classe 3 (Préparation Étoile de bronze)
 - 2.1.8 Classe 3 (Préparation Étoile d'Or)
 - 2.1.9 Classe Compétition
- 3 Voir aussi
 - 3.1 Bibliographie
 - 3.2 Articles connexes
 - 3.3 Lien externe



Leçon de ski de l'ESF aux Saisies

Histoire

L'École du ski français est créée sur les fondements de l'*École française de ski*, fondée en 1937 sous l'impulsion de Georges Blanchon, Émile Allais, Paul Gignoux, Charles Diebold, avec le soutien du ministre Léo Lagrange, en partenariat de la Fédération française de ski.

L'ESF est alors une pièce de l'offensive du ski français contre la domination du ski germanique, et notamment autrichien. Elle a pour mission de populariser la méthode française de ski, révolutionnaire et concurrente de la méthode autrichienne. La méthode française est mise au point par Émile Allais, Paul Gignoux et, paradoxalement, l'Autrichien Toni Seelos, entraîneur de l'équipe de France (signe de la tutelle germanique, jusqu'à cette époque, sur ce sport). Cette technique, très innovante, est basée sur le parallélisme des skis, la plongée en avant, l'étude systématique des dérapages (biais, latéral), indispensables aux virages rapides, voire la célèbre « ruade » du christiana pur.

La technique française est popularisée par les victoires françaises aux Championnats du monde de ski alpin de 1937 (Émile Allais), et 1938 (James Couttet) et par les films de Marcel Ichac. Il s'agit

des films d'enseignement technique : *Vive le ski* (1935), *Ski français* (1938), *Ski de France* (1947), puis *Voici le ski-Christiania léger* (1957). Mais aussi des films des compétitions sportives, des films de propagande touristique et autres, destinés - également - à écorner la domination germanique dans le cinéma de montagne).

L'objectif de l'ESF est de permettre l'apprentissage du ski au plus grand nombre de curieux et ainsi permettre d'accélérer l'essor de ce sport, pour cela l'idée était de créer une organisation avec des moniteurs agréés et compétents, après avoir obtenu un diplôme reconnu par l'État. Aujourd'hui, elle est reconnue comme la plus grande école de ski au monde en comptant annuellement près de 2 millions d'élèves.

Tests de ski alpin

Tests officiels pour les enfants

Le niveau de ski alpin est établi par étapes :

Classe Accueil

Pré-requis

Aucun si ce n'est avoir 3 ans.

Condition

Première étape dans la découverte du ski chez les plus jeunes (3 à 7 ans) en se familiarisant avec l'environnement de pratique et le matériel.

Réussite

L'insigne de « Piou-Piou » est remis à tous, après une semaine de cours.

Classe Débutant

Pré-requis

Avoir obtenu le « Piou-Piou » et avoir entre 7 et 12 ans.

Conditions

Évolution « serpentée » en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets.

Parcours nordique (différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat)

Trace directe initiale face à la pente terminée par un virage chasse-neige.

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de « L'Ourson »

Classe 1 (Préparation Flocon)

Pré-requis

Avoir obtenu « L'Ourson ».

Conditions

Enchaînement de 7 à 8 *virages chasse-neige* avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé (pente faible).

Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne.

Test d'équilibre (trace directe puis petite bosse, passage sur un pied, etc.)

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille du « Flocon »

Classe 1 (Préparation 1ère Étoile)

Pré-requis

Avoir obtenu le « Flocon ».

Conditions

Enchaînement de *virages élémentaires dérapés* sur un parcours matérialisé (Pente moyenne).

Traversée skis parallèles en *trace directe*.

Pas tournants vers l'amont sur pente faible

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de la « 1ère Étoile »

Classe 2 (Préparation 2ème Étoile)

Pré-requis

Avoir obtenu la « 1ère Étoile »

Conditions

Enchaînement d'une dizaine de « virages élémentaires affinés », sur un parcours matérialisé (Pente faible).

Dérapage en biais de base.

Pas de patineur de base.

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de la « 2ème Étoile »

Classe 2 (Préparation 3ème Étoile)

Pré-requis

Avoir obtenu la « 2ème Étoile »

Conditions

Enchaînement d'une dizaine de *virages de base* imposés par 10 à 12 piquets (pente moyenne).

Feston simple de base (traces en traversée directe entrecoupée de dérapages en biais).

Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein.

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de la « 3ème Étoile »

Classe 3 (Préparation Étoile de bronze)

Pré-requis

Avoir obtenu la « 3ème Étoile »

Conditions

Slalom non chronométré avec deux changements de rythme sur pente variée (15 à 20 portes).

Godille de base.

Passage de bosse avec léger décollage (type skiercross).

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de « L'Étoile de bronze »

Classe 3 (Préparation Étoile d'Or)

Pré-requis

Avoir obtenu "l'étoile de bronze"

Conditions

Slalom chronométré (Temps limite : temps ouvrier +50%)

Parcours technique (Slalom, changement de rythme, rupture de terrain - type ski open)

Réussite

Si niveau atteint attribution de la médaille de « L'Étoile d'Or »

Classe Compétition

Après le passage de l'étoile d'or viennent différentes étapes au sein de la compétition, dans l'ordre: la Flèche, le Chamois, la Fusée puis le Skiercross.

■ **Test performance Slalom Géant :**

Conditions

Slalom Géant sur piste homologuée (200 à 250m de dénivelée) sur 25 à 35 portes soit 50s (grands virages).

Temps de base de l'ouvreur calculé sur la moyenne de 2 passages en début et fin d'épreuve.

Réussite (% temps du temps candidat en plus par rapport au temps de base)

Entre 0 et 17% : « Flèche d'Or »

Entre 17,01 et 30% : « Flèche de Vermeil »

Entre 30,01 et 45% : « Flèche d'Argent »

Entre 45,01 et 60% : « Flèche de Bronze »

Entre 60,01 et 65% : « Fléchette »

Après 65,01% : Non classé

■ **Test performance Slalom :**

Conditions

Slalom « spécial » sur piste homologuée (120 à 200m de dénivelée) sur 30 à 40 portes (godilles).

Temps de base de l'ouvreur calculé sur la moyenne de 2 passages en début et fin d'épreuve.

Réussite (% temps du temps candidat en plus par rapport au temps de base)

Entre 0 et 17% : « Chamois d'Or »

Entre 17,01 et 35% : « Chamois de Vermeil »

Entre 35,01 et 55% : « Chamois d'Argent »

Entre 55,01 et 75% : « Chamois de Bronze »

Entre 75,01 et 80% : « Cabri »

Après 80,01% : Non classé

■ **Test performance Descente :**

Conditions

Descente sur piste homologuée (200 à 300m de dénivelée) sur 15 à 20 portes (vitesse et perfectionnement).

Temps de base de l'ouvreur calculé sur la moyenne de 2 passages en début et fin d'épreuve.

Réussite (% temps du temps candidat en plus par rapport au temps de base)

Entre 0 et 5% : « Fusée d'Or »

Entre 5,01 et 10% : « Fusée de Vermeil »

Entre 10,01 et 15% : « Fusée d'Argent »

Entre 15,01 et 30% : « Fusée de Bronze »

Après 30,01% : Non classé

■ **Test performance Skiercross :**

Conditions

Descente sur piste aménagée « Skiercross » (table, saut, whoops, etc.).

Temps de base de l'ouvreur calculé sur la moyenne de 2 passages en début et fin d'épreuve.

Réussite (% temps du temps candidat en plus par rapport au temps de base)

Entre 0 et 17% : « Médaille d'Or »

Entre 17,01 et 30% : « Médaille de Vermeil »

Entre 30,01 et 45% : « Médaille d'Argent »

Entre 45,01 et 60% : « Médaille de Bronze »

Après 60,01% : Non classé

Voir aussi

Bibliographie

- *Mémento de l'enseignement du ski alpin français*, par le Syndicat national des moniteurs du ski français [réf. insuffisante]
- *Mémento de l'enseignement du ski français*, Commission technique et pédagogique permanente, École nationale de ski et d'alpinisme, 2006¹, éditions Michel Guérin, Chamonix (ISBN 978-2903420-36-9) [1]

Articles connexes

- Ski alpin
- Ski nordique
- Snowboard
- Snowboard freestyle
- Ski freestyle
- Fédération française de ski
- École nationale de ski et d'alpinisme
- Syndicat national des moniteurs du ski français
- Syndicat international des moniteurs de ski
- École de ski internationale

Lien externe

- **(fr)** **(en)** École du Ski Français

1. http://www.ensa.jeunesse-sports.fr/images/ENSA/fascicules/bon_cde_publications.pdf

Ce document provient de « http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89cole_du_ski_fran%C3%A7ais ».

Dernière modification de cette page le 4 mars 2011 à 21:16.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons paternité partage à l'identique ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour

plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.

Google translate

[http://fr.wikipedia.org/wiki/FI%C3%A8che_\(niveau\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/FI%C3%A8che_(niveau))

Translate

Translate from: French

Translate

into: English

View: ☒ Translation ☐ Original



ECOLE DU SKI FRANÇAIS

le plaisir ça s'apprend



Jones Emma
Niveau Flèche de Bronze.

le 23 Février 2011

BRONZE ARRON
LEVEL (COMPETITION)

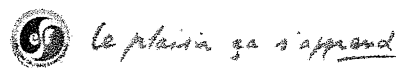
ECOLE DU SKI FRANÇAIS
BP 13
73400 LES MENUIRES

ECOLE DU SKI FRANÇAIS DES MENUIRES
B.P. 13 73442 LES MENUIRES CEDEX TÉL. 04 79 00 61 43 FAX 04 79 00 22 19
Web Site : esf-lesmenuires.com - E-mail : esf@lesmenuires.com

ACCUEIL ESF L'ÉCOLE ENFANTS SKI SNOWBOARD RAQUETTES AUTRES GLISSES SÉMINAIRES EXTRAS
COURS COLLECTIFS STAGE FREERIDE & FREESTYLE COMPÉTITION LEÇONS PRIVÉES LES NIVEAUX

PANIER 

Ecole du Ski Français



Les Niveaux

DÉBUTANT (*beginner*)

Vous n'avez jamais fait de ski, ou vous ne savez pas encore prendre le télésiège. Parlez sur de bonnes bases.

CLASS 1

Vous avez une semaine de ski dans les jambes, vous descendez les pistes vertes, souvent en chasse-neige.

CLASS 2

Vous tournez parallèle sur pistes bleues, vous n'êtes pas encore très à l'aise sur les rouges. La classe 2 est pour vous.

CLASS 3

Vous avez au moins 5 ans d'expérience. Vous tournez parallèle partout. Affinez votre technique pour évoluer.

CLASS 4 - HORS-PISTE

Vous skiez en toutes neiges et vous êtes à l'aise sur des pistes noires. Nous vous proposons de découvrir le hors-piste.

CLASS 4 - COMPETITION**

Entraînement au slalom et au slalom géant ! Le passage des tests « Flèche et Chamois » est inclus dans l'abonnement.



ACCÈS DIRECT
Cours collectif
Stage freestyle
Ski Hors piste

Jardin d'enfants
Compétitions
Nos actualités



Saint Martin

Saison
2010-2011