

Étape 1 : Prélude

Manoeuvre de base :

- (MB) Le skieur exécute quatre (4) virages chasse-neige.
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Exécuter le pas escalier.
Choix de terrain : pente facile.
- (E2) Exécuter le pas de ciseaux.
Choix de terrain : pente facile.
- (E3) Exécuter l'exercice chasse-neige.
Choix de terrain : pente facile.
- (E4) Taper sur la neige avec le ski intérieur au virage en effectuant un virage chasse-neige.
Choix de terrain : pente facile.
- (E5) Pouvoir tomber et se relever sans assistance.
Choix de terrain : pente facile.
- (E6) Pouvoir monter avec ses bâtons dans une remontée mécanique puis en débarquer, seul ou avec une autre personne, mais sans assistance.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base et au moins quatre exercices.

Étape 2 : Christiania

Manoeuvre de base :

- (MB) Le skieur exécute au moins une partie du virage en tournant les skis en position parallèle (quatre (4) virages).
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Exécuter un dérapage.
Choix de terrain : section de pente abrupte.
- (E2) Exécuter un dérapage diagonal pendant une traversée.
Choix de terrain : section de pente abrupte.
- (E3) Exécuter un dérapage arrondi.
Choix de terrain : pente facile.
- (E4) Arrêt " hockey ".
Choix de terrain : pente facile
- (E5) Descendre sur un ski en levant l'autre sur une distance d'au moins cinq (5) mètres.
Choix de terrain : pente facile.
- (E6) Exécuter, en descendant, des pas de patineur tout en suivant la ligne de pente.
Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base et au moins quatre exercices.

Étape 3 : Parallèle I

Manoeuvre de base :

- (MB) Le skieur exécute des virages parallèles avec planté de bâton. Il peut prendre un appui chasse-neige avant le déclenchement de chaque virage (virages stems-parallèles).
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Exécuter une traversée et planter le bâton du côté aval à plusieurs reprises, le tout accompagné de flexions et d'extensions.
Choix de terrain : pente facile.
- (E2) 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.
Choix de terrain : pente facile.
- (E3) En descendant, exécuter une série de petits sauts en soulevant les skis et en les changeant de direction à chaque saut.
Choix de terrain : pente facile.
- (E4) Exécuter des virages sur le ski extérieur. Le ski intérieur au virage doit être complètement soulevé de la neige pendant au moins une partie du virage.
Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base et au moins trois exercices.

Étape 4 : Parallèle II

Manoeuvre de base :

- (MB) Le skieur exécute 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.
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Exécuter une traversée en effectuant des flexions-extensions avec transfert de poids du ski aval au ski amont (L'équilibriste). Choix de terrain : pente facile.
- (E2) Exécuter des virages parallèles en amorçant chaque virage par un petit saut. Choix de terrain : pente facile.
- (E3) A partir de la ligne de pente, exécuter un virage amont par flexion-extension avec transfert de poids. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement du virage.
Choix de terrain : pente facile.
- (E4)* Exécuter des virages sur le sommet des bosses. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de chaque virage. Choix de terrain : pente facile.
* Exercice facultatif selon des terrains disponibles
- (E5) Exécuter des changements de direction avec flexions-extensions dynamiques (exercice de pivot).
Choix de terrain : pente facile.
- (E6) Exécuter des virages sur le ski extérieur. Le ski intérieur doit être soulevé de la neige tout au long du virage. Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir la manoeuvre de base et au moins quatre exercices.

Étape 5 : Compétence I

Manoeuvre de base :

- (MB1) Le skieur exécute des virages à court rayon par flexion-extension (découpage progressif). Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de chaque virage. Choix de terrain : pente difficile.
- (MB2) Le skieur exécute des virages à long rayon par flexion/extension (découpage progressif). Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de chaque virage. Choix de terrain : pente difficile.

Exercices :

- (E1) Exécuter le pas parallèle.
Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) À partir de la ligne de pente, exécuter un virage 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. Choix de terrain : pente difficile.
- (E3) Exécuter des changements de direction avec flexions-extensions dynamiques et plantés de bâtons (exercice de pivot). Choix de terrain : pente difficile.
- (E4)* Absorber au moins quatre (4) bosses en ligne droite. Choix de terrain : pente difficile avec bosses.
* Exercice facultatif selon des terrains disponibles
- (E5) Exécuter le pas Charleston sans planté de bâton (phase initiale). Choix de terrain : pente facile.
- (E6) Exécuter un arrêt aval. Choix de terrain : pente facile bien lisse.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir les manoeuvres de base et au moins quatre exercices.

Étape 6 : Compétence II

Manoeuvre de base :

- (MB1) Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif). Il doit maîtriser la technique d'anticipation (ouverture des épaules vers l'extérieur du virage). Choix de terrain: pente difficile.
- (MB2) Le skieur exécute des virages à long rayon (découpage progressif). Il doit dissocier l'alignement du haut et du bas du corps. Choix de terrain : pente difficile.

Exercices :

- (E1) Exécuter trois (3) pas de patineur en se dirigeant vers l'amont. Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) A partir de la ligne de pente, exécuter un virage amont (découpage progressif) avec transfert de poids et mise à carres par angulation tout en découpant le virage (virage arrêt).
Choix de terrain : pente difficile.
- (E3) Exécuter des virages de type stem-parallèle (pas convergent) sans planté de bâton avec flexion/extension et transfert de poids. Choix de terrain : pente facile
- (E4) Chasse-neige dynamique en insistant sur la flexion/extension.
- (E5)* Exécuter des virages à long rayon dans un champ de bosses.
Choix de terrain : pente difficile avec bosses. * Exercice facultatif selon des terrains disponibles
- (E6) Exécuter une partie du virage sur le ski intérieur (quatre (4) virages). Choix de terrain : pente facile.
- (E7) Exécuter au moins quatre (4) changements de direction sur le même ski. Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir les manoeuvres de base et au moins cinq exercices.

Étape 7 : Élite I

Manoeuvre de base :

- (MB1) Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) tout en maîtrisant la technique d'anticipation. Il peut changer sa ligne de descente s'il le désire, mais il doit enchaîner au moins trois virages en succession. Choix de terrain : pente très difficile.
- (MB2) Exécuter des virages à long rayon (découpage progressif) tout en maîtrisant la technique d'anticipation et en contrôlant sa vitesse. Choix de terrain : pente très difficile.

Exercices :

- (E1) En descente, exécuter une série de petits sauts en soulevant les skis et en les changeant de direction à chaque saut. Le bâton doit être planté de façon coordonnée à chaque changement de direction (au moins six (6) changements de direction). Choix de terrain : pente facile.
- (E2) Découpage continu : Chasse-neige « béquille ». Le skieur prend position, un ski mis à carre de façon marquée (ski extérieur au virage), un ski à plat. Le ski mis à carre conduit sans décrocher, le ski à plat glisse sur la neige. Le skieur exécute un virage à vitesse lente et s'immobilise en remontant la pente. Exécuter des deux côtés. Choix de terrain : pente facile
- (E3) Découpage continu : Le « crabe » Le skieur prend position en ligne de pente, un ski mis à carre de façon marquée, un ski à plat. Le skieur se déplace de façon diagonale dans la pente sans tourner (les épaules demeurent face au bas de la pente). Il enchaîne les changements de directions en alternant les mises à carres. Choix de terrain : pente facile
- (E4) Chasse-neige dynamique en insistant sur la flexion/extension et le transfert de poids. Choix de terrain : pente facile
- (E5) Exercice contre-rotation sans planté de bâton. Choix de terrain : pente difficile.
- (E6)* Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) dans les bosses à vitesse régulière. Choix de terrain : pente difficile avec bosses.
* Exercice facultatif selon des terrains disponibles
- (E7) Exécuter des virages sur le ski intérieur. Le ski extérieur doit être soulevé de la neige tout au long du virage. Choix de terrain : pente facile.
- (E8) Exécuter au moins quatre (4) virages sur le même ski. Choix de terrain : pente facile.

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir les manoeuvres de base et au moins six exercices.

Étape 8 : Élite II

Manoeuvre de base :

- (MB1) Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) en contrôlant sa vitesse et en conservant toujours le même rayon à ses virages sans changer sa ligne de descente. Il doit maîtriser la technique d'anticipation, la mise à carres par angulation et le transfert de poids.
Choix de terrain : pente très difficile.
- (MB2) Exécuter des virages à long rayon (découpage continu) tout en contrôlant sa vitesse. Le skieur doit maîtriser la technique d'anticipation, la mise à carres par angulation et le transfert de poids.
Choix de terrain : pente facile.

Exercices :

- (E1) Exécuter le pas tournant du patineur (step up).
Choix de terrain : pente difficile.
- (E2) En descente, exécuter une série de petits sauts en soulevant les skis et en les changeant de direction à chaque saut. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de l'extension et les skis doivent être soulevés à égale distance du sol (au moins six (6) changements de direction). Choix de terrain : pente facile.
- (E3) Découpage continu : Virages à long rayon à vitesse rapide sur la carre intérieure du ski extérieur au virage, ski intérieur soulevé en position convergente.
Choix de terrain : pente facile
- (E4) Chasse-neige dynamique en insistant sur la flexion/extension, le transfert de poids et la séparation du haut et du bas du corps.
Choix de terrain : pente facile
- (E5) Exercice contre-rotation : Le skieur traverse diagonalement la pente et pivote les skis vers l'amont alors que le haut du corps tourne rapidement vers l'aval (allègement par flexion pour faciliter le pivot des skis vers l'amont). La contre-rotation est d'abord amorcée par les pieds. Le skieur effectue cette manoeuvre à plusieurs reprises pendant la traversée. Il utilise le planté de bâton du côté amont pour déclencher chaque pivot et plante le bâton du côté aval à l'arrêt de la flexion. Choix de terrain : pente difficile
- (E6)* Exécuter des virages à long rayon (découpage progressif) dans un champ de bosses.
Choix de terrain : pente très difficile avec bosses. * Exercice facultatif selon des terrains disponibles.
- (E7) Exécuter Le pas Charleston avec planté de bâton (phase avancée). Choix de terrain : pente facile.
- (E8) Exécuter au moins quatre (4) virages sur le même ski. Choix de terrain : pente difficile.
- N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir les manoeuvres de base et au moins six exercices.

Étape 9 : Excellence

Manoeuvre de base :

- (MB1) Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) en contrôlant sa vitesse et conservant toujours le même rayon à ses virages sans changer sa ligne de descente. Il doit maîtriser la technique d'anticipation, la mise à carres par angulation et le transfert de poids. De plus, le skieur doit bien découper les virages. Il doit exécuter les mouvements dans la bonne séquence et avec aisance. Choix de terrain : pente très difficile.
- (MB2) Exécuter des virages à long rayon (découpage continu) à vitesse rapide (virages slalom géant). Le skieur doit maîtriser la technique d'anticipation, la mise à carres par angulation et le transfert de poids. De plus, il doit bien découper les virages. Les mouvements doivent être exécutés dans la bonne séquence et avec aisance. Choix de terrain : pente difficile.

Exercices :

- (E1) Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) avec forte prise de carres (arrêt brusque de la flexion). Il doit dissocier l'alignement du haut et du bas du corps et maîtriser la mise à carres par angulation et le transfert de poids. De plus, il doit bien découper les virages. Choix de terrain : pente très difficile.
- (E2) Exécuter tout en descendant, une série de petits sauts d'un ski à l'autre avec changements de direction. Lorsque le ski droit touche la neige après un pivot vers la gauche, le ski gauche se trouve soulevé et vice versa. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de l'extension (au moins six (6) changements de direction). Choix de terrain : pente facile.
- (E3) Découpage continu : Le skieur exécute des virages à court rayon. Choix de terrain : pente difficile
- (E4) Chasse-neige dynamique en insistant sur la flexion/extension, le transfert de poids, la séparation du haut et du bas du corps et le découpage (découpage progressif). Choix de terrain : pente facile
- (E5) Exercice contre-rotation : Le skieur traverse diagonalement la pente et pivote les skis vers l'amont alors que le haut du corps tourne rapidement vers l'aval (allègement par flexion pour faciliter le pivot des skis vers l'amont). La contre-rotation est d'abord amorcée par les pieds. Le skieur effectue cette manoeuvre à plusieurs reprises pendant la traversée. Il plante le bâton du côté amont pour déclencher chaque pivot et plante le bâton du côté aval à l'arrêt de la flexion. Les skis décrivent un arc découpé (découpage progressif) à chaque mouvement de contre-rotation. Choix de terrain : pente difficile
- (E6)* Le skieur exécute des virages à court rayon (découpage progressif) dans les bosses, en appliquant le principe d'avalement, en contrôlant sa vitesse et en conservant toujours le même rayon à ses virages sans changer sa ligne de descente. Il doit maîtriser la technique d'anticipation, la mise à carres par angulation et le transfert de poids. De plus, il doit bien découper chaque virage. Choix de terrain : pente très difficile avec bosses. * Exercice facultatif selon des terrains disponibles

N.B. : Le skieur doit obligatoirement réussir les manoeuvres de base et au moins quatre exercices.