



- ☐ Capable de mettre et enlever les skis sans aide. / Able to put on and take off skis unaided.
 - ☐ Capable de manœuvrer sur le plat, avec des skis, sans aide. / Able to manoeuvre on the flat, with skis, unaided.
 - ☐ Capable de glisser avec les skis parallèle et équilibrée sur une pente peu inclinée. / Able to make a balanced parallel run on a shallow slope.
 - ☐ Capable d'utiliser le tapis magique en toute sécurité. / Able to safely use the magic carpet unaided.
 - ☐ Capable de faire un chasse neige sur un terrain facile. / Able to make a gliding snowplow on easy terrain.
 - ☐ Capable de faire varier la grandeur du chasse neige sur un terrain facile pour contrôler la vitesse. / Able to vary the size of their snowplow on easy terrain to control speed.
 - ☐ Capable d'arrêter sur un terrain facile à l'aide d'un chasse neige. / Able to stop by using a snowplow on easy terrain.
 - ☐ Capable de tourner sur un terrain facile, en chasse neige. / Able to make snowplow turns on easy terrain.
 - ☐ Capable d'utiliser un remonte-pente en toute sécurité. / Able to safely use chairlift.
 - ☐ Capable de skier en contrôle sur une piste verte. / Able to ski in control on a green run.
-
-



- ☐ Pouvoir faire varier la taille et la forme des virages. / Able to vary the size and shape of turns
 - ☐ Quelques fois, être en mesure de s'équilibrer sur le ski extérieur. / Sometimes able to balance on outside ski.
 - ☐ Commence à utiliser les joints pour maintenir l'équilibre. / Starting to use joints to maintain balance.
 - ☐ Capable de patiner sur un terrain plat. / Able to skate on flat terrain.
 - ☐ À l'occasion, être capable de terminer les virages avec les skis parallèles, sur des pistes vertes qui sont facile / Starting to match skis at end of turn, on easy green runs.
 - ☐ Capable d'utiliser la forme du virage pour contrôler la vitesse sur les pistes vertes. / Able to use turn shape to control speed on green runs.
 - ☐ Capable de tourner les skis ensembles sur un terrain vert qui est facile. / Able to turn both skis together on easy green terrain.
 - ☐ Capable de faire un arrêt "hockey" dans les deux directions. / Able to make a hockey stop in both directions.
 - ☐ Être capable de démontrer des petits virages sur un terrain facile. / Starting to learn short turns on easy terrain.
 - ☐ Capable de skier en contrôle sur une piste bleu qui est facile. / Able to ski in control on easy blue runs.
-
-



- ☐ Commence à démontrer que l'effort du virage vient des jambes. / Able to show some turning with the lower body.
 - ☐ Déraper dans les deux directions. / Able to sideslip in both directions.
 - ☐ Capable d'utiliser tous les joints pour garder une position centrée et mobile. / Able to use all joints for a centred mobile stance.
 - ☐ Démontrez un équilibre constant sur le ski extérieur. / Showing consistent balance on outside ski.
 - ☐ Capable de faire un planté de canne coordonné. / Able to make co-ordinated pole plants.
 - ☐ Capable d'utiliser le terrain pour faire des sauts avec des bons atterrissages. / Able to use terrain to make safe jumps with good landings.
 - ☐ Démontrez une augmentation de la mise à carre par l'entremise de la séparation. / Starting to show increased edge grip through separation.
 - ☐ Capable de faire un arrêt "hockey" avec un planté de canne dans les deux directions. / Able to make a hockey stop with pole plant in both directions.
 - ☐ Capable de faire des virages ronds sur un terrain intermédiaire. / Able to make round turns on intermediate terrain.
-
-



- ☐ Démontrez une conduite avec le bas du corps (jambes). / Showing good steering effort with lower body (legs).
- ☐ Capable de maintenir une position mobile et centrée sur terrain intermédiaire. / Able to maintain a centred mobile stance on intermediate terrain.
- ☐ Capable de skier les bosses sur un terrain intermédiaire. / Able to ski bumps on intermediate terrain.
- ☐ Capable de contrôler la vitesse avec des virages courts sur un terrain intermédiaire. / Able to control speed with short turns on intermediate terrain.
- ☐ Démontrez une mise à carre avec le ski extérieur sur un terrain intermédiaire. / Able to grip with the outside ski on intermediate terrain.
- ☐ Capable de maintenir une séparation en augmentant l'angle des carres. / Able to maintain separation as edging increases.
- ☐ Capable de faire un arrêt "hockey" avec prise de carre et planté de canne. / Able to make a hockey stop with good edge set and pole plant.
- ☐ Capable de diriger l'élan d'un virage à un autre. / Able to direct momentum from turn to turn.
- ☐ Capable de tourner sur les carres sur une piste intermédiaire. / Able to carve on intermediate terrain.
- ☐ Capable de skier en contrôle sur les pistes noires. / Able to ski in control on black runs.



- ☐ Capable de faire des virages court et consistant sur un terrain avancé. / Able to make consistent round short turns on advanced terrain.
- ☐ Capable de varier la forme des rayons sur un terrain avancé / Able to vary turn shapes on advanced terrain.
- ☐ Capable de générer et rediriger la force d'un virage à l'autre. / Able to direct the forces from turn to turn.
- ☐ Capable d'ajuster la position et les mouvements en relation avec la vitesse et le terrain. / Able to adjust stance and movements to speed and terrain.
- ☐ Capable de maintenir le contrôle une sur pente abrupte et variable. / Able to maintain control in variable terrain on steeper slopes.
- ☐ Capable de skier les bosses en contrôle sur un terrain avancé. / Able to ski bumps on advanced terrain in control.
- ☐ Capable de varier la vitesse comme vous le souhaitez sur un terrain avancée. / Able to vary speed as desired on advanced terrain.
- ☐ Capable de maintenir le contrôle dans toutes les conditions de neige, sur un terrain avancé. / Able to maintain control in all snow conditions, on advanced terrain.
- ☐ Capable de skier en contrôle sur des pistes double diamant noir. / Able to ski in control on double black runs.

SKI



Nom / Name _____

Instructeur / Instructor _____

Programme / Program _____

Jour / Day _____

Heure / Time _____