



Nom de l'élève : _____

École de neige : _____

Code de conduite du skieur

1. Conservez toujours la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. Respectez toute la signalisation et les avertissements.
8. Ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.
9. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
10. Vous devez avoir l'habileté et les connaissances suffisantes pour utiliser les remontées mécaniques. En cas de doute, demandez l'aide du préposé.

Sécurité et comportement

- Écoute et suit les consignes.
- Prend plaisir à skier.
- Identifie les degrés de difficulté et la signalisation d'une piste fermée.
- Connaît les règles de sécurité dans les remontées.
- Arrête aux endroits sécuritaires sur une piste.
- Sait quoi faire s'il est séparé de son moniteur.
- Comprend que la priorité est réservée aux personnes situées plus bas sur la piste.

EXPLORATION 1 - BRONZE

But : Effectuer des virages rythmés et enchaînés en chasse-neige

Habilités

- Équilibre le poids sur les deux pieds en trace directe.
- S'arrête en effectuant un V.
- S'arrête en tournant (vers la gauche et la droite).

Terrain d'évaluation : Terrain le plus facile

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

EXPLORATION 2 - ARGENT

But : Effectuer une partie du virage avec les skis en position parallèle.

Habilités

- Démontre un appui principal sur le ski extérieur.
- Possède une mobilité au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.
- Varie la forme du virage pour contrôler la vitesse.

Terrain d'évaluation : ●

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

EXPLORATION 3 - OR

But : Effectuer des virages parallèles de base (sans V).

Habilités

- Adopte une position mobile et stable.
- Démontre un appui sur le ski extérieur.
- Tourne les deux skis simultanément.
- Contrôle la vitesse en arrondissant les virages sur piste bleue.

Terrain d'évaluation : ●

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

AVENTURE 1 - BRONZE

But : Effectuer des virages parallèles de base (sans V).

Habilités

- Adopte une position/équilibre centré à l'amorce du virage.
- Tourne les jambes en s'appuyant sur le ski extérieur.
- Effectue des virages parallèles ronds et graduels.
- Effectue un planté de bâton du bon côté.

Terrain d'évaluation : ■

Commentaires : _____

Moniteur : _____


Date : _____ Réussi :

AVENTURE 2 - ARGENT

But : Effectuer des virages parallèles rythmés et enchaînés.

Habilités

- Initie le virage à l'aide des deux jambes.
- S'équilibre sur les carres des skis à la fin du virage.
- Contrôle la vitesse et maintient la forme du virage.
- Démontre du synchronisme et de la coordination dans le planté de bâton.

Terrain d'évaluation : 

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

AVENTURE 3 - OR

But : Effectuer des virages parallèles performants et enchaînés.

Habilités

- Tourne les jambes en faisant une mise à carres des skis simultanée (conduite).
- Augmente la mise à carres à partir du milieu de la courbe (ligne de pente).
- Possède une mobilité au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.
- Contrôle la vitesse en effectuant de courts rayons sur piste bleue.

Terrain d'évaluation : 

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

PERFORMANCE 1 - BRONZE

But : Effectuer des virages performants et enchaînés en s'adaptant au terrain varié.

Habilités

- Contrôle le pivotement et la mise à carres (conduite) en fonction du rayon et de la vitesse de virage.
- Effectue des virages ronds et graduels sur tous les types de terrain.
- Contrôle la vitesse en variant la forme du virage en fonction du terrain.
- Varie la largeur de la trace selon la vitesse, le terrain et le rayon.
- Adapte le planté de bâton en fonction de la situation.

Terrain d'évaluation : 

Commentaires : _____

Moniteur : _____


Date : _____ Réussi :

PERFORMANCE 2 - ARGENT

But : Effectuer des virages dynamiques enchaînés et rythmés.

Habilités

- Adopte une position centrée et mobile.
- A une séparation naturelle entre le haut et le bas du corps lorsque les skis tournent.
- Maintient la vitesse et le rayon.
- S'équilibre sur les carres avec un mouvement d'angulation du bas du corps.
- Coordonne les mouvements dans l'enchaînement des virages.

Terrain d'évaluation : 

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

PERFORMANCE 3 - OR

But : Effectuer des virages dynamiques et enchaînés en s'adaptant au terrain varié.

Habilités

- Varie la forme du virage et la trajectoire au cours d'une même descente.
- Varie la largeur de la trace selon la vitesse, le terrain et le rayon.
- Garde les skis en contact avec la neige sur un terrain bosselé.
- Effectue des virages rythmés à courts rayons avec vitesse sur piste noire.
- Génère de la vitesse en mettant en pratique toutes les habiletés mentionnées ci-dessus.

Terrain d'évaluation : 

Commentaires : _____

Moniteur : _____

Date : _____ Réussi :

L'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC) a conçu le programme de progression du skieur pour les écoles de neige afin que ces dernières favorisent un environnement d'apprentissage du ski amusant et sécuritaire.



1 800 811-6427
snowpro.com

Depuis plus de 70 ans, l'AMSC offre une formation et différents niveaux de certification aux moniteurs de ski d'un bout à l'autre du Canada. Chef de file en enseignement du ski, elle établit la norme en ce qui a trait à la profession.

AUTRES POSSIBILITÉS DE FORMATION AVEC L'AMSC :

Certification pour moniteurs de niveau 1 de l'AMSC :

Destinée aux skieurs parallèles compétents âgés de plus de 15 ans.

C'est à votre tour d'enseigner le ski! Ce stage offre à la fois les éléments fondamentaux des méthodes d'enseignement du ski pratique, de la compréhension technique et du développement des habiletés de service à la clientèle, particulièrement avec les enfants.

Tous droits réservés © AMSC 2008. Le matériel fournit ne peut en aucun cas être utilisé, reproduit ou transmis, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, de façon électronique ou à la main, y compris les photocopies, l'enregistrement ou l'utilisation de tout stockage et de système d'extraction, sans l'accord écrit préalable de l'AMSC. Pour demander une telle autorisation et pour toute autre demande, veuillez communiquer avec l'AMSC à l'adresse courriel suivante : national@snowpro.com, ou composer le 1 800 811-6428.