

Tests ESF ALPIN

<http://www.esf.net/fr/tests/alpin/tests-alpin.htm>



Classe Débutant Préparation Ourson

- J'ai entre 6 et 12 ans
- Je sais reconnaître mon équipement de skieur.
- Je chausse et déchausse mes skis tout seul.
- J'utilise mes premières remontées mécaniques.
- Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent.
- J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.
- Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.

Définition du test Ourson

Evolution "serpentée" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets.

Parcours facile de type nordique.

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



Classe 1 Préparation Flocon

- J'ai obtenu l'Ourson.
- Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.
- Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.
- Je peux freiner et m'arrêter et je commence à déraper.

Définition du test Flocon

Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté.

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

Test d'équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...) sur pente faible.



Classe 1 Préparation 1ère Etoile

- J'ai obtenu le Flocon.
- J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes.
- Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).

Définition officielle du test 1ère Etoile

Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté.
Traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres)
Pas tournants sur pente faible (départ oblique).



Classe 2 Préparation 2ème Etoile

- J'ai obtenu la 1ère Etoile.
- J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.

Définition du test 2ème Etoile

Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne.
Dérapage en biais de base.
Pas de patineur de base.



Classe 2 Préparation 3ème Etoile

- J'ai obtenu la 2ème Etoile.
- Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).
- J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).

Définition du test 3ème Etoile

Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.
Feston simple de base, sur pente moyenne.
Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.



Classe 3 Préparation Etoile de Bronze

- J'ai obtenu la 3ème Etoile.
- J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.
- J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross.
- Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.

Définition du test Etoile de Bronze

Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes).

Godille de base.

Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skiercross).



Classe 3 Préparation Etoile d'Or

- J'ai obtenu l'Etoile de Bronze.
- Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.
- Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur.
- Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skiercross, half pipe.

Définition du test Etoile d'Or

Petit slalom géant chronométré (50% maximum au dessus du temps de l'ouvreur).

Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...).

Préparation La Flèche

Epreuve de Slalom géant :

Tracé comportant entre 25 et 35 portes et d'une dénivelée de 200 à 250 m.

Calcul des performances : % autorisé en plus du temps de base réalisé par un ouvrier moniteur ESF

- or : de 0 à 15%
- vermeil : de 15.01 à 28%
- argent : de 28.01 à 40%
- bronze : de 40.01 à 50%
- fléchette : de 50.01 à 55%.



Préparation Le Chamois

Epreuve de Slalom spécial :

Tracé comportant entre 30 et 40 portes et d' une dénivelée de 120 à 200 m .

Calcul des performances : % autorisé en plus du temps de base réaliséc par un ouvrier moniteur ESF

- or : de 0 à 17%
- vermeil : de 17.01 à 35%
- argent : de 35.01 à 55%
- bronze : de 55.01 à 75%
- cabri : de 75.01 à 80%.

