

Skieur :

Entraîneur :

Centre de ski :

Date:

LES ENTRAÎNEURS, MARQUEZ TOUTES COMPÉTENCES ACHÉVÉES PAR L'ATHLÈTE!

Compétences	En cours d'apprentissage...	Réussi!	C'est gagné!
SKI			
Freeskiing	Skie en parallèle en maintenant son équilibre – peut faire de petits sauts à tous les points du virage <input type="checkbox"/>	Amorce le virage avec le bas du corps et met son poids sur le ski extérieur <input type="checkbox"/>	Appuie sur les carres durant la majeure partie du virage avec une synchronisation régulière <input type="checkbox"/>
Skier à reculons	Virages de base en chasse-neige à reculons sur des pistes de niveau vert <input type="checkbox"/>	Exécute certains virages à reculons en parallèle sur un terrain de niveau bleu. <input type="checkbox"/>	Exécute des virages à reculons en parallèle sur un terrain de niveau bleu <input type="checkbox"/>
Rotations sur la neige	180 sur la neige <input type="checkbox"/>	360 sur la neige <input type="checkbox"/>	Surface buttering sur des plats <input type="checkbox"/>
Skier avec contrôle	Tape des skis durant toutes les phases du virage <input type="checkbox"/>	Skie dans diverses conditions (glace/ poudreuse/neige concassée) <input type="checkbox"/>	Utilise la forme du virage pour contrôler sa vitesse sur un terrain de niveau bleu ou noir <input type="checkbox"/>
Observations de l'entraîneur – ski	Compétences de ski que tu maîtrises bien :		
	Prochaines compétences à travailler :		

BOSSES

Position dans les bosses sur une piste damée	Montre la bonne position à adopter dans les bosses, sans les skis <input type="checkbox"/>	Adopte la bonne position dans les bosses dans les virages à rayon moyen sur une piste damée de niveau vert ou bleu <input type="checkbox"/>	Exécute des virages à rayons courts en maintenant la position propre aux bosses, sur un terrain de niveau ble <input type="checkbox"/>
Absorption et position	Peaufine la position et l'absorption dans une piste de bosses de niveau vert très facile <input type="checkbox"/>	Effectue une bonne absorption avec le bas du corps et adopte une position propre aux bosses dans un roller tan <input type="checkbox"/>	Effectue une bonne absorption avec le bas du corps et adopte la bonne position dans une piste de bosses de niveau vert facile <input type="checkbox"/>
Observations de l'entraîneur – bosses	Compétences en bosses que tu maîtrises bien :		
	Prochaines compétences à travailler :		

Skieur : _____

LES ENTRAÎNEURS, MARQUEZ TOUTES COMPÉTENCES ACHEVÉES PAR L'ATHLÈTE!

Compétences	En cours d'apprentissage...	Réussi!	C'est gagné!
SAUTS			
Impulsion	Pratique une extension partielle à partir d'un très petit saut. Manque parfois d'équilibre <input type="checkbox"/>	Pratique une extension presque totale à partir d'un petit saut. Maintient son équilibre de façon plus constante <input type="checkbox"/>	Effectue une extension complète à partir d'un petit saut. Maintient son équilibre de façon constante <input type="checkbox"/>
Rotation	Essaie d'exécuter un 180 dans un sens à partir d'un très petit saut <input type="checkbox"/>	Exécute un 180 dans les deux sens à partir d'un très petit ou petit saut <input type="checkbox"/>	Exécute une rotation 180 dans les deux sens en s'élevant avec assurance et en sortant à reculons <input type="checkbox"/>
Saut et réception	S'exerce à maintenir son équilibre en vol et à l'atterrissage. Essaie d'exécuter un « spread eagle » (aigle aux ailes déployées) ou un saut groupé. <input type="checkbox"/>	Équilibre dans les airs. Essaie d'exécuter des figures verticales simples et des prises, et s'exerce à atterrir en maintenant son équilibre. <input type="checkbox"/>	Fait une élévation à l'impulsion avec assurance, et exécute des figures verticales ou des prises irréprochables avec réception en équilibre <input type="checkbox"/>
Observations de l'entraîneur – sauts	Compétences en sauts que tu maîtrises bien :		
	Prochaines compétences à travailler :		

PARC ACROBATIQUE			
Sécurité	Certaine connaissance de l'étiquette et des règles de sécurité du parc acrobatique <input type="checkbox"/>	Connaissance de l'étiquette du parc acrobatique, mais doit apprendre à maîtriser le terrain et s'exercer à y circuler de façon sécuritaire <input type="checkbox"/>	Connaissance de l'étiquette du parc acrobatique, maîtrise le terrain et y circule de façon sécuritaire <input type="checkbox"/>
Boîtes (box)	Peut glisser sur une boîte en ligne droite, et tente de glisser de côté avec l'aide d'un pareur <input type="checkbox"/>	Peut glisser en toute confiance en ligne droite sur une boîte, et essaie de glisser de côté <input type="checkbox"/>	Peut glisser de côté sur une boîte avec contrôle et maîtrise très bien les sorties <input type="checkbox"/>
Murs	Monte et descend un mur avec contrôle <input type="checkbox"/>	Monte un mur et effectue un 180 dans les airs et peut tenter le Alley-Oop <input type="checkbox"/>	Glisse sur un mur en utilisant bien les carres, fait un 180 ou un Alley-Oop en effectuant l'impulsion au bon moment <input type="checkbox"/>
Observations de l'entraîneur – parc acrobatique	Compétences que tu maîtrises bien dans le parc acrobatique :		
	Compétences à travailler dans le parc acrobatique :		

AUTRES OBSERVATIONS DE L'ENTRAÎNEUR :