

## Questionnaire d'auto-évaluation de niveau en ski alpin

à remplir et à renvoyer à [stefane.dignat@cafgr Grenoble.com](mailto:stefane.dignat@cafgr Grenoble.com)

Nom : ..... Prénom : ..... Age : ..... ans

- 1 Adhérent(e) au CAF Grenoble Isère depuis : ..... (année)
- 2 A quel âge avez-vous débuté le ski alpin ?
- 3 Combien d'années de pratique totalisez-vous ?
- 4 Combien de journées-ski alpin par saison (en moyenne) ?
- 5 Quelle est votre dernière année de pratique ?
- 6 Combien d'heures skiez-vous en une journée (en moyenne) ?
- 7 Sur une piste rouge (difficile), vous...
- n'y allez pas     ressentez un peu d'appréhension mais réussissez à la descendre  
 êtes à l'aise     êtes très à l'aise
- 8 Sur une piste noire (très difficile), vous...
- n'y allez pas     ressentez un peu d'appréhension mais réussissez à la descendre  
 êtes à l'aise     êtes très à l'aise
- 9 Si vous avez réussi des tests ESF - École du Ski Français (voir ci-dessous), indiquez le niveau le plus élevé :
- 10 Le Ski-club propose 2 groupes. Par rapport à votre niveau, dans le quel pensez-vous être capable de skier ?
- Groupe 1 pour skieurs perfectionnés (classe 4 ; classe 3 admis) :  oui  non  
rythme sportif, dynamique, parcours de pistes long, peu d'arrêts, évolution toutes neiges toutes pistes, pas de ski hors-pistes, une bonne endurance est nécessaire
- Groupe 2 pour skieurs confirmés (classe 3) : rythme moins soutenu, arrêts plus fréquents, parcours de pistes moins long, évolution toutes neiges toutes pistes (noires possibles), pas de ski hors-pistes  oui  non
- aucun groupe ne correspond à mon niveau
- 11 Seriez-vous intéressé(e) pour suivre le cursus de formation FFCAM pour l'obtention du brevet fédéral d'initiateur ski alpin et participer à l'encadrement des sorties du Ski-club ?
- oui  à voir  non

### Capacités et équivalences ESF

Enfant	Ado +13 ans & adulte
Débutant : Ourson	<b>Classe débutant</b>
Flocon	
1 <sup>ère</sup> Etoile	<b>Classe 1</b> : gestes essentiels acquis. Savoir contrôler sa vitesse et changer de direction en chasse-neige sur pente faible <b>= skieur moyen</b>
2 <sup>ème</sup> Etoile	
3 <sup>ème</sup> Etoile	<b>Classe 2</b> : maîtriser les virages en skis parallèles sur pente moyenne et la godille de base en virages rythmés à courts rayons <b>= skieur débrouillé ou intermédiaire</b>
Etoile de bronze	
Etoile d'or	<b>Classe 3</b> : savoir appréhender tous types de pentes, de terrain, de neige. Maîtrise des trajectoires, de la vitesse, des changements de direction <b>= bon skieur</b>
	<b>Classe 4 (expert)</b> : recherche d'efficacité sur tous types de neige et de terrains. Recherche d'engagement technique et d'angles de prise de carres importants. Capable de faire de gros dénivelés avec recherche d'économie gestuelle, capable d'augmenter l'intensité <b>= très bon skieur</b>
	<b>Flèche</b> (or, vermeil, argent, bronze, fléchette) : épreuve de slalom géant
	<b>Chamois</b> (or, vermeil, argent, bronze, cabri) : épreuve de slalom spécial
	<b>Fusée</b> (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de super géant
	<b>Record</b> : épreuve de kilomètre lancé
	<b>Skiercross</b> (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve sur parcours technique de différents modules
	<b>Saut</b> (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de saut en longueur depuis tremplin
	<b>Ski</b> (or, vermeil, argent, bronze) : avoir obtenu au moins 2 niveaux identiques parmi les épreuves précédentes