

Glisser sur la neige: Tests

Les tests représentent une aide didactique supplémentaire pour les moniteurs qui peuvent ainsi cibler certains aspects de leur enseignement et les évaluer. Ils font partie d'un plan d'études qui découle des manuels d'enseignement édités par Swiss Snowsports.

Aussi bien les enfants que les adultes aiment mesurer leur niveau au moyen de différents tests. Ces évaluations donnent souvent un bel élan de motivation pour continuer à progresser. Les moniteurs d'un même cours se mettent d'accord sur les modalités (quoi? quand? sous quelle forme évaluer?) avant de proposer les tests qui donneront droit à une distinction. Ils choisiront aussi de remettre les récompenses éventuelles directement sur la piste, lors d'une soirée de parents ou à l'occasion de la fête du club par exemple. Les tests sont divisés en six «levels» (niveaux). Les détails des tests se trouvent dans les manuels d'enseignement publiés par Swiss Snowsports: le [volume 2 pour le ski](#) et le [volume 3 pour le snowboard](#).

Level	Ski	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'équipement • Monter en escalier et en ciseaux dans une pente douce • Descendre avec les skis parallèles dans la ligne de pente, s'arrêter avec des pas tournants amont • Glisser et freiner en chasse-neige • Chasse-neige tournant 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'équipement • Accoutumance à la planche • Glisser, dérapé, s'arrêter • Premiers changements de direction (Basic Turn) • Exercices pour monter au téléski
2	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur la juste utilisation des remontées mécaniques • Monter en téléski de façon sûre • Descente en traversée et dérapage • Virage chasse-neige • Maîtriser une piste bleue 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'utilisation correcte des infrastructures sportives • Monter en téléski de façon sûre • S'arrêter par contre-rotation • Valses («frontside» et «backside») • Virages par pré-co-rotation (variantes de rotation)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur le comportement sur les pistes (règles FIS) • Virer dans une forêt de mini-piquets • Tricks dans la ligne de pente et dans la traversée • Sauter sur un petit tremplin • Compétition (slalom géant/combi race) sur piste facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur le comportement sur les pistes (règles FIS) • Sauter sur des sauts de petite taille • Petite descente en «fakie» • «Wheelie» • Virages par mouvements de bascule (variantes de bascule)
4	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur la nature, le paysage et l'environnement • Dérapé et s'arrêter dans la descente en traversée et dans la ligne de pente • Descente dans les creux et les bosses • Pas tournant aval sur une piste légèrement inclinée terminant par un plat • Virage parallèle (dérapé) 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur la nature, le paysage et l'environnement • Sauter par un mouvement de «ollie» • Virages par mouvements d'élévation (variantes d'élévation) • Courtes phases de slide sur le «nose» et le «tail» • Descente «fakie» maîtrisée sur terrains faciles
5	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'échauffement • Virages parallèles de différents rayons sur piste rouge variée • Pas de patineur au plat • Virage sur le ski extérieur • Virage court sur piste facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'échauffement • Slide 50/50 sur un rail facile • Petits virages enchaînés • Virages par mouvements d'abaissement (variantes d'abaissement) • «Nose» et «tail turn» (frontside)
6	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur l'évolution du matériel • Virages parallèles dans un couloir de piquets • Tricks: «fakie» (introduction), valse, virage sur le ski intérieur • Sauter: saut en extension • Compétition (slalom géant) sur piste variée 	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur le réglage du matériel (tuning) • Virages carvés • Variantes de «straight» avec «grab» sur un saut de taille moyenne • Maîtrise de pente avec variation • Deux 180° différents sur la piste