

| Médailles | Niveaux | Ce que <u>je sais faire</u> (pré-requis) | Ce que <u>je vais apprendre</u> (objectifs) | Si je skiais à l'ESF, je serais en groupe de préparation pour | Si je skiais à l'ESI, je serais en groupe de préparation pour |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  | Yetison | Enfant à partir de 4 à 6 ans n'ayant jamais fait de ski. | Chausser, déchauser, se relever. Déplacement efficace sur le plat. Initiation aux remontées mécaniques. Enchaînement de virages serpentés sur pente faible. Arrêt chasse-neige. | Ourson | Souris |
|  | Petit Yéti | J'ai plus de 7ans mais je n'ai jamais fait de ski ou j'ai entre 4 et 7 ans et je sais prendre le téléski, descendre une piste verte et me relever tout seul (j'ai 1 à 2 semaines de ski). | Montée en escalier sur pente faible. Se relever tout seul après une chute. Test d'équilibration (bosses, creux, petits sauts...). Utilisation de remontées mécaniques. Maîtrise du virage chasse neige avec traversée ski parallèles sur piste verte. | Flocon | Cristal international |
|  | 1er Yéti | Je sais serpenter en chasse-neige sur pistes vertes voir bleues (j'ai 1 à 2 semaines de ski). | Pas tournant sur piste bleue. Pas de patineur. Trace directe en travers de la pente (avec prise de carres). Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés. | 1ère étoile | Cristal de bronze |
|  | 2ème Yéti | Evolution élémentaire: Je sais dérapper skis parallèles en fin de virage sur piste bleue pour m'arrêter (j'ai 3 à 4 semaines de ski). | Evolution de base: virages skis parallèles sur piste bleue. Dérapages en biais et arrondis maîtrisés et contrôle de l'attitude générale en position équilibrée. | 2ème étoile | Cristal d'argent |
|  | 3ème Yéti | Evolution de base: je ne fais plus de chasse neige! Je skie parallèle sur piste bleue et je sais dérapper (j'ai 4 à 5 semaines de ski). | Contrôler vitesse et trajectoire en virages skis parallèles sur pistes bleues et rouges en utilisant les mécanismes adaptés. Apprentissage de la godille sur piste rouge. | 3ème étoile | Cristal de vermeil |
|  | Super Yéti | Je suis à l'aise sur pistes rouges. Je suis capable d'adapter ma vitesse et ma trajectoire en fonction des conditions. | Maîtrise des godilles sur pistes rouges et perfectionnement en pistes noires, godille frein. Apprentissage du carving sur pistes bleues. Initiation en toutes neiges et accès au snowpark pour les premiers sauts. | Etoile de bronze | Cristal d'or |
|  | Yéti Rider ou Junior Academy 1 | Je suis à l'aise sur pistes noires! Je maîtrise différentes techniques de virages skis parallèles afin de m'adapter aux conditions dans lesquelles j'évolue. | Autonomie sur piste et anticipation des trajectoires. Premières notions de hors-piste de proximité, initiation aux figures de freestyle en snowpark. Découverte du matériel de sécurité hors- pistes. Carving et bosses. | Etoile d'or | Cristal de diamant |
|  | Junior Academy 2 | J'ai déjà des notions en hors pistes, je suis capable d'enchaîner une dizaine de virages en poudreuse sur pente facile, je descend doucement dans les bosses, je saute les bosses bleues dans le snowpark. | Godille sur piste noire et maîtrise du carving. Contrôle de sa vitesse sur toutes pentes en poudreuse. Notions de freeride et de sauts en hors-piste). Savoir se servir d'un DVA et matériel associé. | Niveau freeride | Niveau freeride |
|  | Junior Academy 3 | J'enchaîne mes virages en poudreuse ou en bosses quelle que soit la pente, je maîtrise ma vitesse et j'anticipe mes trajectoires hors des pistes. Je fais des figures sur les bosses bleues du snowpark. | Orientation freeride de la pratique, premiers vrais itinéraires hors-piste avec introduction à l'utilisation du matériel de sécurité en avalanches (DVA), choix des lignes en terrains variés et gestion de la sécurité. | Niveau freeride | Niveau freeride |