

SKI				
Niveau	Manœuvre de base	Exercices	Habilités	Note
Chaton 3-4 ans *1ère année de ski	Le skieur est à l'aise avec ses bottes de ski	- Descendre en trace directe tout en maintenant son équilibre. (Choix de terrain : pente facile qui se termine par un replat) - Exécuter le pas marché (Choix de terrain : terrain plat)		Le skieur doit obligatoirement rencontrer l'exigence de base et réussir un des deux exercices.
Ourson débutant 5-6 ans *1ère année de ski	Descendre en chasse-neige sous contrôle en ligne droite. (Choix de terrain : pente facile qui se termine par un replat)	- Descendre en chasse-neige sous contrôle en exécutant quelques changements de direction (Choix de terrain : pente facile) - Tourner sur place (360°) avec les skis aux pieds. (Choix de terrain : terrain plat) - Descendre en trace directe sans assistance et s'immobiliser par ses propres moyens sans tomber. (Choix de terrain : pente facile sans replat)	- Pouvoir ramasser un objet sur la neige tout en descendant sans tomber, sans s'arrêter. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir tomber et se relever sans assistance. (Choix de terrain : pente facile)	Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et une des deux habiletés.
Ourson avancé 4-5 ans	Descendre en chasse-neige sous contrôle en ligne droite. (Choix de terrain : pente facile qui se termine par un replat)	- Descendre en chasse-neige sous contrôle en exécutant quelques changements de direction (Choix de terrain : pente facile) - Tourner sur place (360°) avec les skis aux pieds. (Choix de terrain : terrain plat) - Descendre en trace directe sans assistance et s'immobiliser par ses propres moyens sans tomber. (Choix de terrain : pente facile sans replat)	- Pouvoir ramasser un objet sur la neige tout en descendant sans tomber, sans s'arrêter. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir tomber et se relever sans assistance. (Choix de terrain : pente facile)	Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et une des deux habiletés.
Kangourou 5 à 7 ans	Exécuter quatre virages chasse-neige. (Choix de terrain : pente facile)	- Exécuter le pas de ciseaux (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter une série de petits sauts tout en descendant, en soulevant les skis à chaque saut. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter une traversée (skis en position parallèle) et s'immobiliser en se dirigeant vers l'amont (skis en position chasse-neige). (Choix de terrain : pente facile)	- Pouvoir monter dans une remontée mécanique puis en débarquer, seul ou avec une autre personne, mais sans assistance. - Pouvoir chausser et déchausser les skis sans assistance. (Choix de terrain : terrain plat)	Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et une des deux habiletés.
Tigre 6 à 8 ans	Exécuter quatre virages chasse-neige à long rayon à vitesse régulière. (Choix de terrain : pente difficile)	- Exécuter 4 virages chasse-neige tout en ramenant les skis en position parallèle entre les virages (traversées). (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter 6 virages à court rayon (les skis en position chasse-neige ou parallèle) à vitesse régulière. (Choix de terrain : pente facile) - Immobile, skis perpendiculaires à la ligne de pente, le skieur tourne sur lui-même dans la direction opposée (180°). (Choix de terrain : pente difficile)	- Exécuter un virage chasse-neige tout en tapant le ski intérieur sur la neige à plusieurs reprises. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir déchausser et chausser à nouveau les skis sans assistance. (Choix de terrain : pente difficile)	Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des trois exercices et une des deux habiletés.
Lion 7 à 9 ans	Exécuter quatre virages chasse-neige à long rayon à vitesse régulière. (Choix de terrain : pente difficile)	- Exécuter au moins une partie du virage en tournant les skis en position parallèle (4 virages) (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter des changements de direction avec flexions/extensions dynamiques (les skis en position chasse-neige ou parallèle) à vitesse régulière. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter 2 virages avec planté de bâton (skis en position chasse-neige ou parallèle). (Choix de terrain : pente facile)	- Exécuter un virage chasse-neige tout en tapant le ski intérieur sur la neige à plusieurs reprises. (Choix de terrain : pente difficile) - En descendant en ligne droite, lever chaque ski alternativement, sur une distance de deux mètres (passer au-dessus d'objets placés sur la neige). (Choix de terrain : pente facile)	Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base, deux des quatre exercices et une des deux habiletés. Le prochain niveau sera "Parallèle 1" si l'élève réussit le premier exercice du niveau "Lion" ou "Christiania" s'il ne réussit pas cet exercice.
Prélude 7 à 11 ans *1ère année de ski	Le skieur exécute quatre virages chasse-neige. (Choix de terrain : pente facile)	- Exécuter le pas escalier. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter le pas de ciseau (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter l'exercice chasse-neige (Choix de terrain : pente facile) - Taper sur la neige avec le ski intérieur au virage en effectuant un virage chasse-neige. (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir tomber et se relever sans assistance (Choix de terrain : pente facile) - Pouvoir monter avec ses bâtons dans une remontée mécanique puis en débarquer, seul ou avec une autre personne, mais sans assistance.		Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base et au moins quatre exercices.

SKI				
Niveau	Manœuvre de base	Exercices	Habilités	Note
Christiania 8 ans et +	Le skieur exécute au moins une partie du virage en tournant les skis en position parallèle (quatre virages). (Choix de terrain : pente facile)	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter un dérapage (Choix de terrain : section de pente abrupte) - Exécuter un dérapage diagonale pendant une traversée. (Choix de terrain : section de pente abrupte) - Exécuter un dérapage arrondi (Choix de terrain : pente facile) - Arrêt "Hockey" (Choix de terrain : pente facile) - Descendre sur un ski en levant l'autre sur une distance d'au moins cinq mètres. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter, en descendant, des pas de patineur tout en suivant la ligne de pente. (Choix de terrain : pente facile) 		Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base et au moins quatre exercices.
Parallèle 1 9 ans et +	Le skieur exécute des virages parallèles avec planté de bâton. Il peut prendre un appui chasse-neige avant le déclenchement de chaque virage (virages stems-parallèles). (Choix de terrain : pente facile)	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter une traversée et planter le bâton du côté aval à plusieurs reprises, le tout accompagné de flexions et d'extensions. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter un virage amont par flexion/extension, à partir de la ligne de pente avec planté de bâton coordonné et synchro-nisé avec le déclenchement du virage. (Choix de terrain : pente facile) - En descendant, exécuter une série de petits sauts en soule-vant les skis et en les changeant de direction à chaque saut. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter des virages sur le ski extérieur. Le ski intérieur au virage doit être complètement soulevé de la neige pendant au moins une partie du virage. (Choix de terrain : pente facile) 		Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base et au moins trois exercices.
Parallèle 2 9 ans et +	Le skieur exécute des virages parallèles par flexion-extension tout en contrôlant sa vitesse. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement de chaque virage. (Choix de terrain : pente facile)	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter une traversée en effectuant des flexions-extensions avec transfert de poids du ski aval au ski amont (L'équilibriste). (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter des virages parallèles en amorçant chaque virage par un petit saut. (Choix de terrain : pente facile) - A partir de la ligne de pente, exécuter un virage amont par flexion-extension avec transfert de poids. Le planté de bâton doit être coordonné et synchronisé avec le déclenchement du virage. (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter des changements de direction avec flexions-extensions dynamiques (exercice de pivot). (Choix de terrain : pente facile) - Exécuter des virages sur le ski extérieur. Le ski intérieur doit être soulevé de la neige tout au long du virage. (Choix de terrain : pente facile) 		Le skieur doit obligatoirement réussir la manœuvre de base et au moins quatre exercices.