

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 37 (1980)
Heft: 12

Rubrik: Divers

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

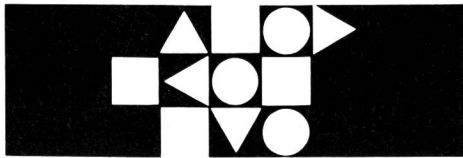
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Conditions du test suisse de ski

Interassociation suisse pour le ski

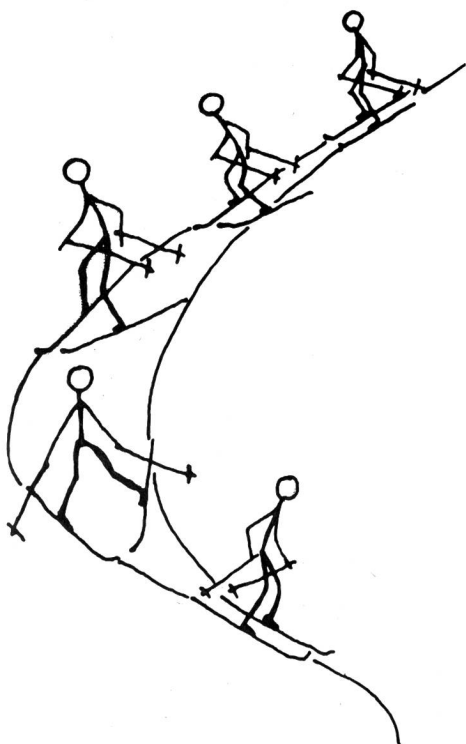
Test 1, bronze

Maîtrise du programme des classes 1 et 2 des écoles de ski.

But international: virage chasse-neige. (virage élémentaire de la position de chasse-neige)

Le test 1 est le certificat sur les bonnes connaissances et l'application des mouvements de base pour la technique du ski. Le juge de test taxera les habiletés suivantes:

1. Marcher en terrain plat et monter avec changement de direction.
2. Descendre dans la ligne de pente.
3. Descendre en traversée dans les deux directions.
4. Freiner en chasse-neige, en terrain facile jusqu'à l'arrêt.
5. Déraper dans les deux directions.
6. *Descendre en virages chasse-neige.*



Exigence minimum pour le test 1: note 4 pour les virages chasse-neige et 24 points au total.

Test 2, argent

Maîtrise du programme des classes 3 et 4 des écoles de ski.

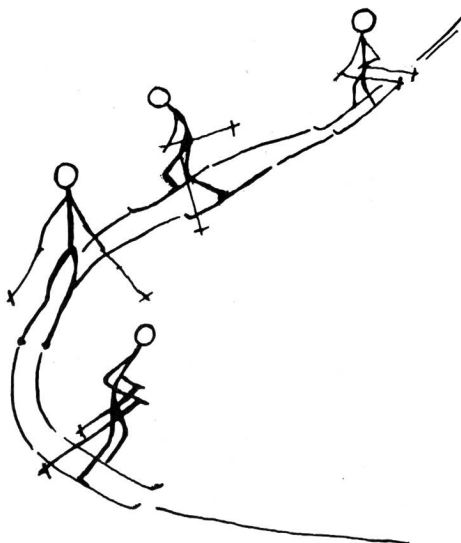
But international: virages parallèles trace ouverte.

Le test 2 est le certificat sur les bonnes connaissances et l'application de la technique du ski. Le juge de test taxera les habiletés suivantes:

1. Accélérer avec des pas de patineur sur une pente douce et sur le plat et sans planté de bâtons.
2. Passer des bosses dans la ligne de pente ou dans la descente en traversée.



3. S'arrêter avec des virages «stop» (virages amonts) de la descente en ligne de pente.
4. Pas tournant dans les deux directions sur une pente peu inclinée dans une neige non préparée.
5. Descendre en stem-virages dans une neige non préparée.
6. *Descendre en virages parallèles trace ouverte sur la piste.*



Exigence minimum pour le test 2: note 4 pour les virages parallèles trace ouverte et 24 points au total.

Test 3, or

Maîtrise du programme des classes 5 à 7 des écoles de ski.

But international: virages adaptés aux situations.

Age minimum 12 ans.

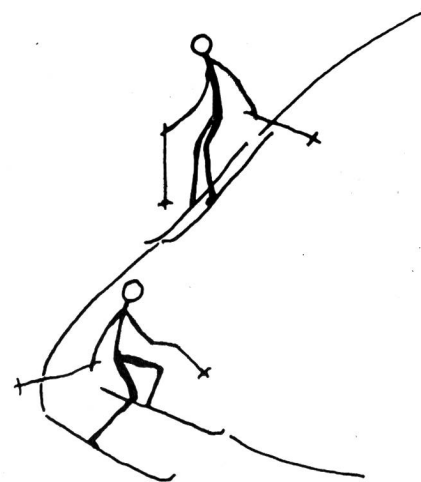
Le test 3 est une distinction pour la maîtrise et la juste application de la technique du ski dans toutes les conditions et de tous les degrés. Le juge de test doit taxer les virages suivants dans les conditions indiquées:

Sur piste:

1. Descendre en virages parallèles trace serrée.
2. *Virages courts sur pentes raides.*



3. Descendre et virer en technique-OK sur pistes bosselées.
4. Descendre en pédalage de compétition.



En neige tendre

(à défaut, en neige non préparée):

5. Descendre en virages parallèles trace serrée.
6. *Virages courts sur pentes raides.*

Exigence minimum pour le test 3: note 4 pour les virages courts sur piste et 24 points au total.