

# Pass'Neige

TÉLÉMARK



Biathlon



Saut à Ski



Ski Alpin



Ski de Fond



Ski Freestyle



Ski de Rando



Ski de Rando Nordique



Ski de Vitesse



Snowboard

PRÉNOM.....

NOM.....

CLUB .....



# Tu tiens entre les mains ton PASS'NEIGE

En télémark, les « TALONS » symbolisent la progression nécessaire pour atteindre tes objectifs de pratique.

Pour être un bon télémarqueur, il faut passer par des étapes essentielles dans l'apprentissage des habilités techniques, physiques, mentales et comportementales.

Après un temps de pratique, le télémarqueur est donc appelé à évaluer ses acquis.

La validation de « TALON » constitue un moment particulier : il te permet de faire le point sur ta pratique et de te donner des axes de progression.

Les couleurs de talon balisent tes progrès de manière continue (sans examen), pour développer confiance en soi et plaisir de télémarker. Ils sont validés par les moniteurs et entraîneurs de la Fédération Française de Ski.

Les Pass'Neige correspondent à une approche éducative commune à toutes les disciplines et pratiques (loisir et compétition) de notre fédération.

**Avec les Pass'Neige,  
donne de la couleur  
à tes progrès !!!**





# LES HABILITÉS FONDAM

## Habilités techniques

L'objectif central est d'adapter ses appuis aux situations de télémark qui ne sont jamais identiques pour permettre de créer une trajectoire tout en laissant le ski glisser.

C'est un jeu de combinaisons des **PRINCIPES D'ACTION\*** ci-dessous qui permet d'atteindre cet objectif.

### ■ Gestion des inclinaisons

Gérer des déséquilibres latéraux et antéro-postérieur (l'engagement, la prise de carre...) comme initiateur du virage, de la vitesse et comme facteur de stabilité

### ■ Gestion de la charge

Gérer des forces de contact ski-neige (jeu vertical, mobilité, contraction musculaire...)

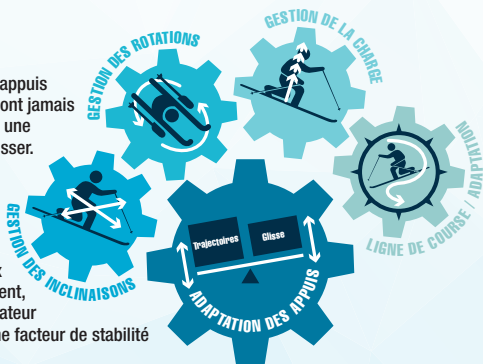
### ■ Gestion des rotations

Gérer l'amplitude et les vitesses de rotation (tête, épaule, bassin) dans la dissociation et la disponibilité (gainage, vissage, contre vissage,...)

### ■ Ligne de course/adaptation

Fluidité, temporalité et perception/adaptation à l'environnement

**\*PRINCIPES D'ACTION : propriétés invariables pour qu'un skieur interagisse avec la neige. Ces propriétés guident l'activité, son contrôle moteur et son apprentissage.**



## Habilités comportementales

### ■ Nutrition et hydratation

Adapter ses besoins alimentaires à son effort

### ■ Hygiène de vie

Prendre soin de soi et conserver sa bonne santé

### ■ Echauffement / étirements

Savoir se préparer ou récupérer d'un effort physique

### ■ Matériel

Choisir, entretenir et préparer son matériel

### ■ Prévention santé

Tests simples de suivi de santé



# MENTALES EN SCHÉMAS

Ce carnet est divisé en 4 parties pour les 4 habiletés fondamentales.

Chaque habileté fondamentale est divisée en 4-5 sous-habiletés à développer dans le cadre de la progression du skieur/ snowboarder.

La complexification progressive (jeu de couleurs) des situations repères (taches, terrain) permet de témoigner du progrès du licencié.

## Habiletés physiques

### ■ Capacités athlétiques

Développement énergétique et de propulsion

### ■ Capacités gymniques

Perception et gestion de l'espace

### ■ Placements

Posture, préservation articulaire et développement de la force

### ■ Adresse / tâches

Adaptation motrice fine à la tâche



## Habiletés mentales

### ■ Motivation

Ce qui pousse à télémarker, à faire du sport

### ■ Perceptions

Prendre les informations sur l'environnement (piste, relief, neige...)

### ■ Engagement dans l'activité

Gérer la balance sécurité/risque

### ■ Emotions

Gérer ses états affectifs (peur, joie, dégoût, tristesse, surprise, colère) pour mieux progresser

### ■ Imagerie mentale

Capacité à s'imaginer percevoir une situation (avant ou après une tâche, d'un point de vue intérieur ou extérieur)





# INCLINAISSONS



COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			Être capable de prendre et de perdre de la vitesse dans un même virage en s'engageant puis en remontant dans la pente (grande courbe)
			Sur pente moyenne à forte, être capable de faire des virages sautés en petit virage
			En sortie de loom, enchaîner des pas tournant vers l'aval
			Enchaîner un saut d'au moins 10 mètres et un virage coupé à droite/gauche
			Enchaîner des virages coupés sans bâton avec la main intérieure levée et la main extérieure au niveau du genou
			Après une trace directe face à la pente, effectuer un virage coupé en remontant la pente
			Réaliser un loom en virage coupé
			Effectuer un saut (> 10 mètres) en courbe et une réception dans la direction opposée à l'impulsion

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## GESTION DES ROTATIONS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●			Télémarker sans bâtons
			Sur pente faible, être capable d'enchaîner 10 petits virages
			Dans une légère montée, avancer les skis divergents en balançant les bras simultanément
			Dans une pente très faible, faire 4 sauts verticaux en partant de l'alpin et atterrir en télémark
●●●●●●●●			S'arrêter en dérapage, épaules face à la pente dans une descente libre sur terrain varié (bosses, creux, neiges instables)
			Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les bâtons en guidon et perpendiculaires au ski qui glisse
			Être capable de faire un saut grâce à une bosse et atterrir avec le pied gauche/droit devant
●●●●●●●●			Sur une pente moyenne, être capable de faire des petits virages en gardant les épaules face à la pente
			Enchaîner 10 petits virages sans bâtons
			Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les mains sur les hanches
			Passer une bosse type « kick » en position groupée
●●●●●●●●			Dans un virage, alterner l'orientation du bassin vers l'aval et vers l'amont tout en gardant une trajectoire coupée
			Sur pente légère, être capable de télémarker 10 virages en marche arrière
			Avec du matériel de ski de fond, être capable d'enchaîner un parcours de 2 kilomètres sans bâtons
			Sur une petite bosse, être capable d'atterrir en marche arrière et en télémark
●●●●●●●●			Réaliser une godille rythmée
			Réaliser un 360° glissé avec un changement de fente
			Réaliser un loom avec une anticipation du regard et des épaules vers la sortie
			Faire un saut (> 10 mètres) et s'arrêter le plus rapidement possible



## GESTION DE LA CHARGE



COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Être capable de rester en position télémark tout le long de la courbe sur 4 virages
			Dans une traversée, effectuer 4 flexions et extensions
			Sur le plat, patiner avec le bassin le plus bas possible
			Sauter par-dessus un piquet de slalom, faire 2 fois
●●●●●			Dans une descente libre, être capable de changer l'angle de flexion du genou lors d'un virage
			Sur du plat, faire du pas de patineur sans bâtons avec un temps de glisse d'au moins 2 secondes
			Être capable de faire un saut grâce à une petite bosse et d'amortir derrière cette bosse, position télémark
●●●●●			Enchaîner 10 petits virages sautés
			Enchaîner une piste avec de la neige poudreuse
			Sur du plat, faire du pas de patineur avec coordination de la poussée des bâtons
			Être capable de faire un saut groupé grâce à une petite bosse et d'amortir la réception
●●●●●			Dans une pente moyenne à raide, être capable d'utiliser ses bâtons en petits virages pour diminuer la charge et faciliter le pivotement des skis
			Dans une pente faible, faire l'effet skating en petit virage
			Dans une montée raide, faire du pas de patineur avec coordination de la poussée des bâtons
			Être capable de faire varier la longueur d'une réception de tremplin
●●●●●			Enchaîner des virages coupés en avelement
			Sur une rupture de pente, grâce à l'allègement/surpression, effectuer le changement de fente/carres en vol
			Dans un parcours, enchaîner 3 virages en pas tournant coupé vers l'aval
			Sauter (> 10 mètres) en avançant le bassin et jambes déployées avec une réception télémark

## Habilités TECHNIQUES



### LIGNE DE COURSE / ADAPTATION

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			Dans une traversée, enchaîner 4 changements de pieds, suivi d'un virage en télémark
			Télémarker 2 par 2 (côte à côte) en se tenant par les bâtons
			Dans une légère montée, avancer les skis divergents en balançant les bras simultanément
			Dans une pente très faible, sauter en partant d'une position télémark et atterrir aussi en télémark Faire 2 sauts de chaque côté
●●●●●●●●●●			Dans une descente libre, être capable d'effectuer le changement de pieds sans s'arrêter en position d'alpin
			Dans une pente moyenne, être capable d'enchaîner des petits virages en contrôlant sa vitesse
			Suivre un copain qui patine devant soi
			Enchaîner un saut et 4 virages derrière
●●●●●●●●●●			Être capable de changer de rayon de virages lors d'une même descente (pente homogène)
			Être capable de skier derrière quelqu'un en suivant les mêmes rayons de courbe
			Enchaîner 20 portes de géant régulier
			Enchaîner une série de « bosses »
●●●●●●●●●●			Enchaîner un tracé réglementé
			Enchaîner 20 portes de slalom sans figure
			Être capable d'enchaîner un parcours d'un kilomètre en adaptant son pas de patineur
			Être capable d'atterrir sur la ligne de longueur tracée sur la neige
●●●●●●●●●●			Avec des skis de rayon court (slalom), enchaîner les virages coupés
			S'adapter aux changements de rythme d'un géant aux écarts variés
			Démarrer en pas de patineur 1 temps et adapter son amplitude et sa fréquence gestuelle selon la vitesse
			Sur un tremplin (> 10 m), avec plusieurs lignes de réception, replaquer à 50 centimètres de la ligne choisie

## Habilités COMPORTEMENTALES



### NUTRITION ET HYDRATATION

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'hydrater pendant l'entraînement avec des boissons adaptées. Avoir conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
●●			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
●●●			S'hydrater tout au long de la journée et s'alimenter selon ses besoins nutritionnels et de manière autonome
●●●●			Être capable de compléter son alimentation en fonction de ses efforts avec l'aide d'un encadrant
●●●●●			Avoir une approche diététique autonome pour maximiser sa performance et sans restriction inadaptée



### HYGIÈNE DE VIE

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Se changer dès la fin de la séance
●●			Dormir suffisamment selon ses besoins
●●●			Ne pas consommer de substances illicites et/ou dopantes
●●●●			Ne pas abuser des écrans
●●●●●			Avoir un suivi médico-sportif

Notes .....

.....

.....

.....

## Habilités COMPORTEMENTALES



# ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENTS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			S'échauffer en semi-autonomie
			S'échauffer de manière autonome, s'étirer avec l'entraîneur
			S'étirer de manière autonome avec rappel de l'entraîneur
			S'étirer de manière autonome
			Connaître l'intérêt des étirements et de la récupération après une séance - Ratio minimum à 60 Q/I



## MATÉRIEL

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
			Prendre soin de tout son matériel technique (protection, ski, vêtements...)
			Savoir mettre du fart sur les skis
			Savoir affûter les carres ou structurer avec l'aide d'un entraîneur
			Savoir affûter les carres ou structurer en autonomie
			Savoir faire le choix de type de fartage /structure selon les conditions nivologiques

Notes .....

.....

.....

.....

.....



## Habilités PHYSIQUES



# CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Enchaîner 5 talons-fesses et 5 montées de genoux en avançant sur 10 mètres
			Marcher pendant 1 heure sans s'arrêter, sur terrain varié
			Courir et, au repère, enchaîner 2 sauts pieds joints, 2 cloche-pied droit et 2 cloche-pied gauche
●●●●●			Courir en posant un pied entre chaque cône
			Courir pendant 20 minutes en continu
			Courir en alternant haies et rivières sur 20 mètres
			Faire 2 heures de marche en montagne
●●●●●			Skipping, poser un pied entre chaque cône
			Navette
			Alterner haies et rivières sur 40 m
			Enchaîner 3 bonds alternatifs suite à une poussée avec un départ pieds joints
			Courir pendant 45 minutes en faisant varier l'allure
			Courir le plus de distance possible en 6 minutes
●●●●●			Skipping, poser un pied entre chaque cône
			1,2,3 hop
			Triple saut DDG2P
			Navette
			Courir 6 minutes en effectuant 1600 mètres (H) ou 1400 mètres (D)
●●●●●			Skipping sur cônes espacés de 3 pieds puis progressivement 4 pieds...5...6...7
			Foulées bondissantes sur 30 m
			Course de vitesse sur 40 mètres avec changement de couloir
			Triple saut départ arrêté
			Test de VMA en continu : 16 km/h (H) et 14 km/h (D)



## CAPACITÉS GYMNIQUES



COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●●●●●●			Faire une roulade avant en se relevant sur les pieds
			Rester 5 secondes sur un pied les yeux fermés avec la tête qui regarde en haut puis en bas
			Sauter en contrebas en faisant un demi-tour
●●●●●●●●●●			Faire une roulade avant puis une roulade arrière
			Préparer l'ATR sur un plinth, lancer une jambe puis l'autre et tomber plat dos
			Faire une roue
			Marcher sur une poutre d'environ 20 centimètres de largeur et de 4 mètres de long
●●●●●●●●●●			Effectuer une rondade
			ATR avec parade
			Roue perfectionnée
			Salto avant avec matériel : tremplin, mini trampo...
●●●●●●●●●●			Balancé barres parallèles avec sortie dorsale par 1/2 tour
			Roulade avant puis ATR
			Trampoline : enchaîner des chandelles (10) puis amortir complètement la réception
			Salto avant dans une fosse ou sur gros matelas
●●●●●●●●●●			ATR 1/4 de valse
			Saut de lune
			Trampoline : après quelques chandelles, effectuer des tombés assis, tombés dos, tombés ventre
			Trampoline : après quelques chandelles, effectuer un salto arrière, avant

## Habilités PHYSIQUES



## PLACEMENTS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Se mettre debout sur un swiss-ball et tenir pendant 5 secondes
			Enchaîner 8 sauts de lapin
			Faire 4 flexions sur une seule jambe puis l'autre
●●●●●			Effectuer 2 tractions complètes
			Effectuer 10 pompes en appui facial
			Gainage en appui sur les coudes et les pointes de pieds, tenir 45 secondes
			Effectuer 20 flexions de jambes complètes
●●●●●			Effectuer 3 tractions complètes
			Effectuer 15 pompes en appui facial
			Gainage sur les 3 côtés
●●●●●			Bond sur swiss-ball et stabiliser
			Squat Egger cuisses horizontales
			6 tirages de barre à vide
			Lancer un MB en arrière
			2 séries de gainage, sur les 3 côtés : de face / latéral gauche / latéral droit, 30 secondes par côté (repos 1 minute)
●●●●●			6 squats cuisses horizontales à 50 % de BW
			6 tirages lourds d'arraché à 50% de BW
			3 séries de gainage, sur les 3 côtés : de face / latéral gauche / latéral droit
			En pliométrie, enchaîner 3 haies à hauteur de genoux



## ADRESSE / TÂCHES



COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●●●●●			Dribbler 5 fois avec la main gauche puis la main droite en restant sur place
●●●●●			Faire 5 passes visées en arrière type « rugby » côté gauche puis côté droit
●●●●●			Faire des multi-bonds dans des cerceaux sur 20 mètres
●●●●●			Faire une course slalomée autour de plots sur 20 mètres
●●●●●			Lancer un médecine-ball vers l'avant, puis vers l'arrière
●●●●●			Passer dans un parcours imposé en roller avec bâtons
●●●●●			Faire du ski à roulette sans bâtons sur une distance de 2 kilomètres à plat
			Faire du ski roue pendant 1 heure sans s'arrêter

Notes .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Habiletés MENTALES



### MOTIVATION

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Prendre du plaisir à exécuter les éducatifs même si la motivation peut venir aussi d'un intérêt extérieur (copains, famille, blouson du club)
●●			Autodiscipline : écouter les instructions, s'impliquer dans la tâche demandée
●●●			Répondre aux demandes d'exercices, plus par obéissance à l'entraîneur que par volonté intrinsèque de progression
●●●●			Comprendre les liens entre défaut technique / physique et les exercices pour les travailler
●●●●●			Être capable de justifier clairement sa pratique



### PERCEPTIONS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			S'arrêter et attendre un camarade qui a chuté, l'aider à se relever et/ou à rechausser
●●			« Touche à tout », essayer, découvrir volontiers différentes pratiques
●●●			Autocorrection réfléchie et accompagnée par l'entraîneur
●●●●			Connaître ses points forts/faibles, adapter son style aux conditions
●●●●●			Connaître ses limites et reconnaître un état de performance

Notes .....

.....

.....

.....

.....



## ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Attitude volontaire, curieux de découvrir/d'apprendre
●●			Connaitre et comprendre l'utilité de chaque phase d'entraînement
●●●			S'initier à la vitesse/saut
●●●●			Découvrir ses limites (vitesse, saut...), essayer malgré tout l'exercice proposé
●●●●●			Etre capable d'adopter des stratégies de course en fonction du profil du terrain et de ses capacités propres



## ÉMOTIONS

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Exprimer ses sentiments et ses émotions
●●			Faire preuve d'entraide, apprécier le contact avec les autres et le travail en groupe
●●●			Reproduire le but d'une action motrice préalablement montrée
●●●●			Commencer à donner sens à sa pratique
●●●●●			Connaitre ses émotions et savoir les contrôler



## IMAGERIE MENTALE

COULEUR TALON	EN COURS d'acquisition	ACQUIS	MES REPÈRES DE PROGRESSION
●			Être capable de se rendre sur une piste précise de sa station tout seul
●●			Être capable d'imaginer un exercice/une consigne demandé
●●●			Reconnaître un parcours en semi-autonomie : l'entraîneur accompagne, conseille et laisse l'initiative
●●●●			Reconnaître un parcours en autonomie, visualisation des attitudes justes
●●●●●			Reconnaître un parcours en autonomie, visualisation des attitudes justes



Retrouvez les Pass'Neige  
(vidéos, tutos ...)

sur le portail de la  
Fédération Française de Ski :

[ski.canal-sport.fr](http://ski.canal-sport.fr)



**Fédération Française de Ski**

2 rue René Dumont • Meythet

74000 ANNECY

Tél. 04 50 51 40 34 • [contact@ffs.fr](mailto:contact@ffs.fr)

[www.ffi.fr](http://www.ffi.fr)