swissski | FORMATION SKI ALPIN

Skills-Check

Foundation 1 à Talent 2

Off-Snow · On-Snow · Mental · 4 checks de suivi par niveau

Athlète

Année de naissance

Club / Équipe

Coach

Remarque : sur **My Swiss-Ski** et dans la **Club App**, un **outil d'évaluation numérique pour les Skills-Checks** est disponible. Ce carnet le complète, p. ex. pour la saisie directement à l'entraînement ou pour l'impression.

FTEM · LE CHEMIN DES ATHLÈTES

Et ensuite ?

Tous les niveaux de F1 à M sont ici.

Foundation | Talent | Elite | Mastery

my.ftem.swiss-ski.ch →

Mode d’emploi

ÉVALUATION

3 **Vert – atteint**
Tous les critères sont entièrement remplis.
→ Maintenir le niveau, viser la progression.

2 **Jaune – partiellement atteint**
Norme tout juste atteinte ou certains critères imprécis.
→ Retravailler de manière ciblée.

1 **Rouge – non atteint**
Critères pas encore atteints.
→ Exercices préparatoires dans l’échauffement/l’entraînement.

DÉROULEMENT

1. **Chaque niveau** (F1, F2, F3, T1, T2) a son propre chapitre, reconnaissable à sa couleur (Foundation turquoise, Talent or). Les checks sont classés selon FTEM Ski alpin en **Off-Snow** (force, endurance, mobilité, vitesse), **On-Snow** et **Mental**.

2. **4 checks de suivi par niveau :** au début du niveau, inscrire la date des checks 1–4, puis colorier ou toucher un cercle par exercice et par check.

3. Le **code QR** à côté de chaque domaine mène à LernFlink : vidéos, critères précis et exercices préparatoires.

4. Remplir les **Ø points et le feu global** au bas du tableau, puis noter sous « Objectifs & notes » ce qui sera travaillé jusqu’au prochain check.

Feu global (proposition)
Ø points = somme de toutes les évaluations ÷ nombre d’exercices, arrondi à 0.5

- **Ø 2.5–3**
- **Ø 1.5–2**
- **Ø 1**

Sommaire

Un chapitre par niveau · 4 checks de suivi chacun

F1 — Foundation 1 — Âge U8 — Page 4

F2 — Foundation 2 — Âge U8–U10 — Page 7

F3 — Foundation 3 — Âge U10–U12 — Page 10

T1 — Talent 1 — Âge U12–U14 — Page 13

T2 — Talent 2 — Âge U14–U16 — Page 16

NIVEAU · FOUNDATION · ÂGE U8

F1 · Foundation 1

Date	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Force & explosivité**					
1	Force & stabilité – Tronc & haut du corps	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Force & stabilité – Jambes	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Endurance**					
1	Entraînement en plein air	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Parcours (plein air)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Rouler & glisser	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Cyclisme	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse**					
1	Top 10 mobilité	○○○	○○○	○○○	○○○	

F1 Foundation 1

Vidéo & critères : code QR à côté du domaine

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Vitesse & agilité**					
1	Gymnastique	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Courir vite	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Sauter haut et loin	○○○	○○○	○○○	○○○	
ON-SNOW	**Technique**					
1	Bronze – Parcours	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Argent – Parcours	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Or – Parcours 1	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Or – Parcours 2	○○○	○○○	○○○	○○○	
MENTAL	**Se concentrer**					
1	Compter les couleurs (externe – loin)	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Écureuil – noisette (externe – étroit)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Spaghetti – ski (interne – large)	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Pied de grenouille (interne – étroit)	○○○	○○○	○○○	○○○	
	Ø points Somme ÷ nombre, arrondir à 0.5					Ø 2.5–3 vert Ø 1.5–2 jaune Ø 1 rouge
	Feu global	○○○	○○○	○○○	○○○	

Check 1 Objectifs / priorités jusqu'au prochain check

Check 2 Objectifs / priorités jusqu'au prochain check

Check 3 Objectifs / priorités jusqu'au prochain check

Check 4 Objectifs / priorités jusqu'au prochain check

NIVEAU · FOUNDATION · ÂGE U8–U10

F2 · Foundation 2

Date	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Force & explosivité**					
1	Force & stabilité – Tronc & haut du corps	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Force & stabilité – Jambes	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Endurance**					
1	Entraînement en plein air	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Parcours (plein air)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Rouler & glisser	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Cyclisme	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse**					
1	Top 10 mobilité	○○○	○○○	○○○	○○○	

F2 Foundation 2

Vidéo & critères : code QR à côté du domaine

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Vitesse & agilité**					
1	Gymnastique	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Courir vite	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Sauter haut et loin	○○○	○○○	○○○	○○○	
ON-SNOW	**Technique**					
1	Bronze – Parcours 1	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Bronze – Parcours 2	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Argent – Parcours 1	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Argent – Parcours 2	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Or – Parcours 1	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Or – Parcours 2	○○○	○○○	○○○	○○○	
MENTAL	**Se concentrer**					
1	Compter les couleurs (externe – loin)	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Écureuil – noisette (externe – étroit)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Spaghetti – ski (interne – large)	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Pied de grenouille (interne – étroit)	○○○	○○○	○○○	○○○	
	Ø points Somme ÷ nombre, arrondir à 0.5					Ø 2.5–3 vert Ø 1.5–2 jaune Ø 1 rouge
	Feu global	○○○	○○○	○○○	○○○	

Check 1 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 2 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 3 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 4 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

NIVEAU · FOUNDATION · ÂGE U10–U12

F3 · Foundation 3

Date	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Force & explosivité**					
1	Squat une jambe sur box	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Squat avec mini-bande	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Overhead squat avec bâton	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Bridging statique	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Balance sur un pied	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Saut d'un élément à hauteur de genou	○○○	○○○	○○○	○○○	
7	Pompes	○○○	○○○	○○○	○○○	
8	Traction (excentrique)	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Endurance**					
1	30 min d'activité physique intermittente	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse**					
1	Cow Face Pose Arms (épaules)	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Wall Slides (épaule)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Thoracic Wall Rotation (colonne thoracique)	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Pelvic Tilt en position longitudinale (ischio-jambiers)	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Test de Thomas (extension de la hanche)	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Shinbox Hip Extension (rotation de la hanche)	○○○	○○○	○○○	○○○	
7	Knee-to-Wall (flexion de la cheville)	○○○	○○○	○○○	○○○	

F3 Foundation 3

Vidéo & critères : code QR à côté du domaine

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Vitesse & agilité**					
1	École de course ABC	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Sprint	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Saut à la corde	○○○	○○○	○○○	○○○	
ON-SNOW	**Technique**					
1	Virage court	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Virage court « Race »	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Variantes du virage court	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Virage coupé	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Variantes du virage carvé	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Piste de bosses	○○○	○○○	○○○	○○○	
7	Neige non préparée	○○○	○○○	○○○	○○○	
8	Saut groupé	○○○	○○○	○○○	○○○	
9	Snowpark	○○○	○○○	○○○	○○○	
MENTAL	**Se concentrer**					
1	Aperçu de la course	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Lecture de la neige	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Rediffusion de la descente	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Un mot par course	○○○	○○○	○○○	○○○	
	Ø points Somme ÷ nombre, arrondir à 0.5					Ø 2.5–3 vert Ø 1.5–2 jaune Ø 1 rouge
	Feu global	○○○	○○○	○○○	○○○	

Check 1 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 2 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 3 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 4 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

T1 · Talent 1

Date	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Force & explosivité**					
1	Squat sur une jambe	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Squat avant avec poids supplémentaire	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Overhead squat avec barre fixe	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Épaulé avec la barre	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Leg curl sur deux jambes avec tapis	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Nordic Hamstring – Variation	○○○	○○○	○○○	○○○	
7	Balance sur un pied	○○○	○○○	○○○	○○○	
8	Saut d'un élément à hauteur de genou	○○○	○○○	○○○	○○○	
9	Sauts latéraux avec stabilisation	○○○	○○○	○○○	○○○	
10	Box Jump	○○○	○○○	○○○	○○○	
11	Pompes	○○○	○○○	○○○	○○○	
12	Traction	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Endurance**					
1	45 min d'exercice sans pause	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Course de 1000 mètres	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Course de 12 minutes	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse**					
1	Cow Face Pose Arms (épaules)	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Wall Slides (épaule)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Thoracic Wall Rotation (colonne thoracique)	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Pelvic Tilt en position longitudinale (ischio-jambiers)	○○○	○○○	○○○	○○○	

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse (suite)**					
5	Test de Thomas (extension de la hanche)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
6	Shinbox Hip Extension (rotation de la hanche)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
7	Knee-to-Wall (flexion de la cheville)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
OFF-SNOW	**Vitesse & agilité**					
1	École de course ABC	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Sprint	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Saut à la corde	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
ON-SNOW	**Technique**					
1	Virage court	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Variantes du virage court	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Piste de bosses	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
4	Neige non préparée	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
5	Pas tournant	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
6	Pas de patineur	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
7	Virages courts en slalom géant	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
8	Transition entre deux types de terrain	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
9	Skier sur une jambe	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
10	Saut groupé	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
MENTAL	**Se concentrer**					
1	Visite à 360°	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Début de virage	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Analyse corporelle sur le télésiège	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
4	Mot-clé	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
	Ø points Somme ÷ nombre, arrondir à 0.5					Ø 2.5–3 vert Ø 1.5–2 jaune Ø 1 rouge
	Feu global	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

Check 1 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 2 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 3 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 4 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

NIVEAU · TALENT · ÂGE U14–U16

T2 · Talent 2

Date	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Force & explosivité**					
1	Squat sur une jambe	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Squat avant avec poids supplémentaire	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Overhead squat avec barre fixe	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Épaulé avec la barre	○○○	○○○	○○○	○○○	
5	Leg curl sur deux jambes avec tapis	○○○	○○○	○○○	○○○	
6	Nordic Hamstring – Variation	○○○	○○○	○○○	○○○	
7	Balance sur un pied	○○○	○○○	○○○	○○○	
8	Saut d'un élément à hauteur de genou	○○○	○○○	○○○	○○○	
9	Sauts latéraux avec stabilisation	○○○	○○○	○○○	○○○	
10	Box Jump	○○○	○○○	○○○	○○○	
11	Pompes	○○○	○○○	○○○	○○○	
12	Traction	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Endurance**					
1	Course d'endurance ou vélo sans pause	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Course de 1000 mètres	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Course de 12 minutes	○○○	○○○	○○○	○○○	
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse**					
1	Cow Face Pose Arms (épaules)	○○○	○○○	○○○	○○○	
2	Wall Slides (épaule)	○○○	○○○	○○○	○○○	
3	Thoracic Wall Rotation (colonne thoracique)	○○○	○○○	○○○	○○○	
4	Pelvic Tilt en position longitudinale (ischio-jambiers)	○○○	○○○	○○○	○○○	

	Skills-Check	Check 1	Check 2	Check 3	Check 4	Vidéo & critères
OFF-SNOW	**Mobilité & souplesse (suite)**					
5	Test de Thomas (extension de la hanche)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
6	Shinbox Hip Extension (rotation de la hanche)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
7	Knee-to-Wall (flexion de la cheville)	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
OFF-SNOW	**Vitesse & agilité**					
1	École de course ABC	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Sprint	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Saut à la corde	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
ON-SNOW	**Technique**					
1	Virage court	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Variantes du virage court	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Piste de bosses	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
4	Neige non préparée	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
5	Pas tournant	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
6	Transition entre deux types de terrain	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
7	Saut groupé	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
8	Virage coupé	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
9	Slalom Challenge	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
10	Départ	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
MENTAL	**Se concentrer**					
1	Visite lors d'un entraînement de vitesse	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
2	Points de ligne	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
3	Mettre ses pensées de côté	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
4	Routine de 16 secondes	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
	Ø points Somme ÷ nombre, arrondir à 0.5					Ø 2.5–3 vert Ø 1.5–2 jaune Ø 1 rouge
	Feu global	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

Check 1 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 2 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 3 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Check 4 **Objectifs / priorités jusqu'au prochain check**

Notes

swissski | FORMATION SKI ALPIN

MAIN PARTNER
Sunrise

PREMIUM PARTNER
RAIFFEISEN
helvetia
BKW