Grille d'Auto évaluation

	Skieur Débutant	Skieur Initié	le skieur autonome
Montée	Faire des conversions amont en pente moyenne (< 30) *	Faire des conversions amont en pente soutenue (< 35) y compris en neige dure (couteaux)	Faire des conversions amont en toutes neiges et toutes pentes
	Suivre une trace sans arrêts fréquents en pente moyenne *	Suivre une trace sans arrêts fréquents en pente soutenue, y compris en neige dure (couteaux)	Faire une trace en pente soutenue (<35), y compris en neige dure
Descente	Virer avec aisance en virages parallèles sur toutes pistes rouges (station)	Descendre toute pente soutenue (< 35) en toutes neiges	Descendre toute pente raide (< 40) quelle que soit la neige
	Faire une conversion aval, descendre en dérapage et en escalier, y compris sur neige dure en pente moyenne *	Faire une conversion aval et descendre en dérapage en toutes circonstances en pente soutenue (< 35)	Utiliser tout moyen mis en place par le leader (corde fixe,) pour descendre un court passage exposé
Sécurité	Manipuler les fonctions de base de son DVA (mise en marche, émission, recherche, extinction)	participer utilement à une recherche collective de victime d'avalanche	Dégager une victime d'avalanche sous un mètre de neige en moins de 15 mn
Oriantation	Comprendre les termes d'orientation indiqués par le leader	Se situer sur une carte et y visualiser l'itinéraire déjà parcouru	Utiliser carte, boussole et altimètre pour se situer et s'orienter
Alpinisme et	Mettre ses crampons et marcher avec (montée, descente) en pente moyenne (< 30)	Marcher en crampons (montée, descente) en pente soutenue (<35)	Assurer le leader et retirer l'équipement (passage technique)
technique	Mettre en place les peaux sous les skis, et mettre les couteaux	Mettre un baudrier et s'encorder	Enrayer un dévissage en toutes neiges en pente raide (< 40)
Dénivelé &	faire une sortie de 800 m	Soutenir un rythme de montée	Faire une sortie de 1600m
endurance	dans la journée Soutenir un rythme de montée de 300 m/h	de 350 m/h Faire une sortie de 1200m dans la journée	dans la journée Soutenir un rythme de montée de 400 m/h