ALPINE CANADA ALPIN

Skieur Dynamique

- Maintien du mouvement latéral
- Maintien de la conduite et de la glisse
- Synchronisme du planté de bâton
- Explosivité latérale
- Rapidité linéaire des pieds
- Esprit de compétition

Anna Goodman

4

NOM DU SKIEUR/
DE LA SKIEUSE: _____ DATE MI-SAISON: _____ Âge_____

ÉQUIPE: _____ DATE FIN DE SAISON:_____ Âge_____

PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT: *Habileté, vitesse 1, souplesse*

TÂCHES DE RÉFÉRENCE

Règle générale: 8, 9 et 10 ans

			TEST MI-SAISON		TEST FIN DE SAISON	
			À pratiquer	Réussi	À pratiquer	Réussi
CAPACITÉS PHYSIQUES	Course navette sur 20 m	Pointage				
	Saut vertical	Pointage				
	Saut en longeur	Pointage				
	Course d'agilité	Pointage				
	Sauts latéraux 30 sec (3 po du sol).	Pointage				
COMPÉTENCES SECONDAIRES	Jeu d'inspection de parcours. Questions sur les différentes combinaisons.					
	Techniques d'étirement et de relaxation					
HÉRO CANADIEN EN SKI	Nommer 3 éléments à propos d'un coureur de l'équipe nationale.					
	Équipement, meilleur résultat, club d'affiliation					
HABILETÉS TECHNIQUES	Virages sur le ski amont.					
	Planté de bâton: les jeunes skient en synchro l'un derrière l'autre.					
	Chicane impossible. Parcours très serré sur piste verte avec brosses ou mini-piquets.					
	Chicane impossible avec déviations sur piste verte avec brosses ou mini-piquets.					
	Braquage ultra rapide.					
	Faire des 360 sur la neige sans arrêt (dans les deux sens).					
HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES	Le skieur peut-il voir sa chambre?					
	Le skieur peut-il voir son équipement?					
	Qu'est-ce que le skieur tente de faire et de sentir dans sa descente?					
APTITUDES DÉCISION-RÉACTION	4 mini-piquets (bleus et rouges) par virage. 10 sections.					
CAPACITÉS ATHLÉTIQUES	Faire des 8 autour de brosses installées pour donner un rayon de 5 m.					
ENVIRONNEMENT	Ski libre dans les brosses. Le bâton est planté sur le dessus de la brosses.					
	Ski libre sans bâtons sur une piste verte bosselée.					
HABILETÉS DE COMPÉTITION	Duel sur un ski dans un parcours de brosses. Jambe gauche/jambe droite. De 10 à 15 portes tracées serrées.					
HABILETÉS EN DUEL	L'entraîneur choisit un éducatif approprié à partir du DVD et l'enseigne en ski libre. Évaluation en duel.					
	Nom de l'éducatif					

MI-SAISON

Taille:

Poids:

FIN DE SAISON

Taille:

Poids:

COMMENTAIRES MI-SAISON

COMMENTAIRES FIN DE SAISON