ALPINE CANADA ALPIN

Skieur raffiné

- Expérimentation de tous les plans d'équilibre
- Maintien du planté de bâton
- Synchronisme, coordination, rythme
- Stabilité rotationnelle
- Initiation aux disciplines de la compétition
- Esprit de compétition

Julien Cousineau

5

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

ÉQUIPE: _____ DATE FIN DE SAISON: _____ Âge_____

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

TÂCHES DE RÉFÉRENCE			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 longueur	Pointage				
	Pentabond (jambe droite/jambe gauche)	Pointage				
	Sauts latéraux par-dessus une boîte (45 s)	Pointage				
	Redressements assis (30 s)	Pointage				
	Push-ups (30 s)	Pointage				
	Traction a la barre fixe (max)	Pointage				
	Éducatif d'agilité avec cône et ballon	Pointage				
COMPÉTENCES SECONDAIRES	Échauffement avancé et flexibilité de toutes les articulations.					
	Connaissances sur l'hydratation et mise en pratique (bouteille d'eau).					
	Le skieur explique ce qu'il ressent en s'étirant. Il doit imaginer le muscle qui s'étire.					
HÉRO CANADIEN EN SKI	Nommer 3 choses à propos d'un coureur de l'équipe nationale. Equipement, meilleur résultat, club d'affiliation					
HABILETÉS TECHNIQUES	Synchronisme du planté de bâton. Synchro côte à côte.					
	Planté de bâton à la norvégienne. Rythme rapide.					
	Virages en inclinaison complète pour toucher à la neige. Pieds rapprochés. Virages ronds et moyens.					
	Faire des 360 sur un ski; dans les deux sens.					
	Skier au rythme d'une chanson écoutée sur un baladeur ou iPod (expérience).					
HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES	Le skieur est-il conscient de son dialogue interne?					
	Est-ce utile? Sinon, il doit apporter des modifications.					
APTITUDES DÉCISION-RÉACTION	Parcours à rythme fou (mini-piquets ou brosses) sur piste bleue. Aucune inspection. À modifier régulièrement.					
CAPACITÉS ATHLÉTIQUES	Maximum de Spiess sur 30 m. Flexion des chevilles et bon planté de bâton.					
ENVIRONNEMENT	Parcours dans les bosses (brosses ou mini-piquets). De 15 à 20 portes en courts rayons.					
	Ou suivre le guide dans les bosses (dans les stations sans terrain bosselé).					
	Position de descente et prendre un saut de 2 pi (zone d'atterrissage en pente).					
	Augmenter la hauteur du départ de 6 m (3 fois).					
	Position de descente, pression et bon atterrissage.					
HABILETÉS DE COMPÉTITION	Parcours en duel (distance de 6 m). Ancienne technique autour des piquets.					
	Initiation au basculement des brosses et des mini-piquets.					
HABILETÉS TACTIQUES	Initiation aux combinaisons de double verticale et de chicane dans les mini-piquets.					
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					

Règle générale: 9, 10 et 11 ans

MI-SAISON

Taille:

Poids:

FIN DE SAISON

Taille:

Poids:

COMMENTAIRES MI-SAISON

COMMENTAIRES FIN DE SAISON