



NOM DU SKIEUR/DE LA:

DATE MI-SAISON:

SKIEUSE:

DATE FIN DE SAISON:

NIVEAU 4

SKIEUR DYNAMIQUE

ATTRIBUTS DU NIVEAU:

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

PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT

VITESSE 1, HABILITÉ ET SOUPLESSE

COMPTE POUR L'ÉVALUATION

DÉMONTRER HABILITÉS TECHNIQUES

Planté de bâton en synchro l'un derrière l'autre

Courts virages javelin en utilisant la jambe inférieure

Piste verte: chicane décalée dans les brosses ou les mini-piquets

Braquage le plus rapide possible en utilisant la séparation du haut

et du bas du corps et une prise de carre du ski extérieur

30 spiess sur une jambe en utilisant les carres extérieures

Piste noire: courts virages en maintenant la vitesse

DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

Quatre mini-piquets de couleur par virage. 10 sections.

DÉMONTRER HABILITÉS DANS LE PARCOURS

Piste bleue: min 30 virages en ligne 1m DV avec longs piquets

Piste bleue: min 30 virages à l'ancienne décalés 3m X 4m DV avec longs piquets

Piste bleue: min 30 virages décalés 6m X 8m DV avec piquets GS

DÉMONTRER HABILITÉS TACTIQUES

Bâtir, maintenir et contrôler sa vitesse sur une piste bleue

Inspecter et mémoriser un parcours

DÉMONTRER HABILITÉS DE VITESSE

Apprendre un arrêt de descente

PROGRÈS MI-SAISON

ÉVALUATION FINALE

B A O B A O

B BRONZE = ACQUISITION DES HABILITÉS

Accomplit les tâches à son rythme dans un milieu stable, prédictible et sans distraction.

Entraîneur observe l'exécution globale de la tâche qui requiert encore une amélioration.

Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

A ARGENT = CONSOLIDATION DES HABILITÉS

Bonne exécution dans des conditions variables.

Augmentation modérée de la vitesse.

Les mouvements sont plus précis et constants.

O OR = RAFFINEMENT DES HABILITÉS

Améliorations mineures requises.

Haute précision et constance dans l'exécution des mouvements.

Peut exécuter les habiletés à haute vitesse sans faute.

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES ACQUISES DANS CE NIVEAU

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?

HÉROS CANADIEN EN SKI

Nommez trois éléments à propos d'un coureur de l'équipe nationale (équipement, meilleurs résultats, club d'affiliation, etc.)

HABILETÉS DE COMPÉTITION

Duel sur un ski dans un parcours de brosses. Jambe gauche-jambe droite. De 10 à 15 portes.

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Faire des 8 autour des brosses installées pour donner un rayon de 5m.

CAPACITÉS PHYSIQUES

Course navette 20m (pointage:) Saut vertical (pointage:)
Saut en longueur (pointage:) Course d'agilité (pointage:)
Sauts latéraux 30 sec (7cm du sol) (pointage:)

COMPÉTENCES SECONDAIRES

Jeu d'inspection de parcours. Questions sur les items à identifier
Technique d'étirement et de relaxation.

ENVIRONNEMENT

Ski libre dans les bosses avec planté de bâton sur le dessus de la bosse.
Ski libre sans bâtons sur une piste verte bosselée.

SX SKILLS

Voir la fiche d'évaluation de ski cross

HABILETÉS PARA

Toutes les habiletés énumérées ici peuvent facilement être adaptées au para-skieur. Plusieurs des compétences et exercices sont transférables avec peu de modifications (p.ex. les exercices de planté de bâton peuvent se faire avec les stabilisateurs) tandis que certains autres ne seront pas applicables (les exercices sur un ski ne peuvent être adaptés au skieur assis). La clé du succès se retrouve dans l'adaptation de l'exercice aux besoins et aux habiletés spécifiques de l'athlète. Plus vous travaillerez avec le skieur, meilleure sera votre compréhension de leur capacité physique. Les modifications se baseront parfois sur les capacités physiques mais l'enseignement de l'exercice technique restera le même. Lorsque vous travaillez avec des para-skieurs, n'ayez crainte de modifier l'exercice afin de répondre à leurs besoins. Si vous avez des questions par rapport aux para-athlètes et aux exercices techniques, référez-vous à <http://www.alpinecanada.org/fr/para-alpin/développement-para-alpin>.

PROGRÈS Mi-SAISON

B **A** **O**

COMMENTAIRES

--	--	--

ÉVALUATION FINALE

B **A** **O**

PROCHAIN NIVEAU RECOMMANDÉ:

COMMENTAIRES

--	--	--

Pour accéder au prochain niveau:

- DOIT recevoir un minimum de 2 crochets argent et le reste or pour toutes les habiletés (page 1)
- BON à accomplir: progrès des compétences et des connaissances de ce niveau (page 2)