



NOM DU SKIEUR/DE LA

DATE MI-SAISON:

SKIEUSE:

DATE FIN DE SAISON:

# NIVEAU 3

## SKIEUR MOBILE

### ATTRIBUTS DU NIVEAU:

INITIATION AUX COMPÉTENCE DES VIRAGES ET DU CARVING

MAINTIEN DU MOUVEMENT AVANT-ARRIÈRE

INITIATION AU MOUVEMENT LATÉRAL (POUSSÉE LATÉRALE)

INITIATION AU PLANTÉ DE BÂTON

HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

ESPRIT DE COMPÉTITION

### PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT:

VITESSE 1, HABILETÉ ET SOUPLESSE

### COMPTE POUR L'ÉVALUATION

#### DÉMONTRER HABILETÉS TECHNIQUES

Arrêt de utilisation d'un baton et sepration du haut et bas du corps

Faire des 180 et glisser à reculons ou sauter

Mille pas tout au long du virage en utilisant toutes les articulations

30 spiess en utilsant toutes les articulations et la séparation du haut du corps

Ski libre avec prises de carres sur une piste bleue en utilisant toutes les articulations

Courts rayons dans les bosse en contrôlant la vitesse

#### DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

Parcours tracé avec des brosses qui se sépare en deux parcours

L'un des deux parcours peut être tracé avec des piquets pour exécuter des virages à l'ancienne

#### DÉMONTRER HABILETÉS DANS LE PARCOURS

Piste bleue: minimum 30 virages en ligne 1,5m DV avec mini-piquets

Piste bleue: minimum 30 virages décalés 2m X 4m DV avec mini-piquets

#### DÉMONTRER HABILETÉS DE VITESSE

Démontrer une bonne position de descente en skiant

PROGRÈS  
MI-SAISON

ÉVALUATION  
FINALE

B

A

O

B

A

O

### **B** BRONZE = ACQUISITION DES HABILETÉS

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 HABILETÉS

Bonne exécution dans des conditions variables.

Augmentation modérée de la vitesse.

Les mouvements sont plus précis et constants.

### **O** OR = RAFFINEMENT DES HABILETÉS

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 choisit un élément et y pense en skiant.  
Le skieur répond à la question si le principe mécanique a fonctionné en pratique.

### 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 enfourchant les broches. Parcours de demi - virage sur une piste verte.

### CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Patiner sur un terrain plat (25m) chronométré aller - retour

### CAPACITÉS PHYSIQUES

Saut vertical (pointage: ) Saut en longueur ( pointage: )  
Course d'agilité ( pointage: ) Étirements

### COMPÉTENCES SECONDAIRES

Appuyer les skis contre le support à skis  
Sensibilisation à la nutrition

### ENVIRONNEMENT

Virages à court rayon en ski libre et maîtrise de la vitesse sur les cassures ou faire des virages dans une demi-lune en skiant le plus haut possible sans faire de saut.

### 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 baton peuvent se faire avec les stabilisateurs0 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: