



NOM DU SKIEUR/DE LA SKIEUSE:

DATE MI-SAISON:

ÉQUIPE:

DATE FIN DE SAISON:

# NIVEAU 2

## SKIEUR PARALLÈLE

### ATTRIBUTS DU NIVEAU:

EXPERIMENTATION DU MOUVEMENT AVANT-ARRIÈRE

MAINTIEN DU MOUVEMENT VERTICAL

INITIATION À LA MOBILITÉ DES ARTICULATIONS

(JAMBE INFÉRIEURE)

EXPLOSIVITÉ VERTICALE

HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

INITIATION À L'ESPRIT DE COMPÉTITION

### PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT:

VITESSE, HABILETÉ ET SOUPLESSE

### COMPTE POUR L'ÉVALUATION

#### DÉMONTRER HABILETÉS TECHNIQUES

Ligne nette en traverse (les articulations inférieures sont penchées exagérément vers l'intérieur)

Mouvement de jambes inférieures molles ou de sablier

Prises de carres en traverse

Skier sous un pont et sauter un obstacles en utilisant toutes les articulations

Ski parallèle

#### DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

Le skieur choisit deux actions avec les bras et deux actions avec les jambes

L'entraîneur signale l'action du bras ou de la jambe. Signes visuels et sonores

L'entraîneur questionne sur le résultat de l'action

#### DÉMONTRER HABILETÉS DANS LE PARCOURS

Piste verte: minimum 25 virages.

#### DÉMONTRER HABILETÉS DE VITESSE

Démontrer une bonne position de descente sur place

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

Imagerie, skier avec imagination, visualisation et relaxation (ex. flotter sur un nuage, imiter un animal ou une machine, bedon jello)

### 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 de 15 à 20 virages serrés sur piste verte. Brosses et mini-piquets. Démontrer un arrêt de descente ou un arrêt de hockey dans les deux sens.

### CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Sauts latéraux en descendant. Action de rebond de la cheville aussi haut que possible. Rebonds sur place avec flexion des chevilles. Bottes débouclées et bouclées. Les jambes sont allongées dans les airs.

### CAPACITÉS PHYSIQUES

Saut vertical (pointage: )  
Sauts sur une jambe et sur deux jambes (pointage: )  
Étirements. Sprints amusants de 10 sec. (5X1 min de récupération)

### COMPÉTENCES SECONDAIRES

Échauffement avec le groupe et compréhension des concepts élémentaires. Échauffement général (amplitude des mouvements)

### ENVIRONNEMENT

Virages contrôlés sur trois différents types de terrain. Plat à abrupte. Le skieur peut faire du chasse-neige dans les sections abruptes.

### 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)