



CANADIAN SKI COACHES FEDERATION
FÉDÉRATION DES ENTRAÎNEURS DE SKI DU CANADA



ALPINE CANADA ALPIN

2011-2012



Manuel des habiletés et des éducatifs Directives pour le traçage de parcours de base

National
Coaching
Certification
Program



Programme
national de
certification des
entraîneurs

**REACH HIGHER
VISER PLUS HAUT**



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Government
of Alberta



Alberta
Freedom To Create. Spirit To Achieve.



BRITISH
COLUMBIA
The Best Place on Earth

Sport
MANITOBA

Newfoundland
Labrador

New Brunswick
CANADA



NOVA SCOTIA



Ontario

Prince
Edward
Island
CANADA
Health and
Wellness

SPORTSQUEBEC



Yukon
Community Services
Sport and Recreation Branch

Les programmes de cet organisme sont
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Introduction	4
Comment utiliser le manuel	5
Éducatifs et exercices - Ski libre technique	
• Guide de référence	9
• Éducatifs et exercices	12
Éducatifs et exercices - en parcours	
• Guide de référence	72
• Éducatifs et exercices	77
Conclusion	112
Directives pour le traçage de parcours de base	
• Introduction	114
• Slalom	118
• Slalom géant	123
• Le Super G	127

Introduction

À partir du niveau introduction jusqu'au niveau élite, le développement des habiletés exige que l'entraîneur soit constamment à la recherche de divers moyens qui permettront d'isoler les habiletés en vue d'atteindre la performance optimale. Les exercices, qui font référence à un milieu d'entraînement sans piquets, et les éducatifs fournissent à l'entraîneur des outils efficaces pour améliorer le niveau d'habileté des skieurs de façon diversifiée et créative.

Le nombre d'exercices et d'éducatifs possibles ne sont limités que par la créativité dont fait preuve l'entraîneur. Tous les outils décrits dans ce manuel peuvent être adaptés en fonction des besoins du participant en changeant les variables suivantes :

- le terrain (damé, bosses, inclinaison);
- la vitesse;
- la forme du virage et la grandeur du rayon (un quart, un demi, trois-quarts, complet, slalom, slalom géant);
- l'ajout ou la suppression d'une variable en vue de modifier l'exercice ou l'éducatif (équipement, changements de terrain, conditions de neige, etc.);
- combinaison d'exercices (p. ex., exécuter des virages sautillés avec les bottes débouclées en tenant un bambou à l'horizontale).

Ainsi, en faisant preuve d'imagination et en tenant compte d'un objectif spécifique, l'entraîneur peut aider tous les participants à adapter ou raffiner leurs habiletés au moyen d'exercices en ski libre, d'éducatifs et de parcours d'entraînement.

Il est important que l'entraîneur comprenne certains éléments fondamentaux du développement des habiletés lorsqu'il utilise des éducatifs et des exercices :

- Les habiletés doivent correspondre au niveau de croissance et de développement du participant.
- Le participant doit être engagé dans le processus d'apprentissage. La rétroaction doit être informative et elle doit susciter le processus d'autoapprentissage.

Les exercices et les éducatifs ont un objectif principal : isoler les habiletés qui doivent être schématisées, adaptées, puis raffinées dans le but d'améliorer la performance.

En tenant compte de cet objectif, l'entraîneur doit s'assurer que les exercices et les éducatifs sont exécutés correctement.

« La pratique parfaite rend parfait. »

Comment utiliser le manuel

La section suivante comporte un guide de référence qui a été conçu pour vous aider à trouver les exercices et les éducatifs qui conviennent aux différents niveaux d'habileté :

- Niveau introduction
- Niveau formation
- Niveau haute performance

Chaque habileté comprend une liste d'exercices et d'éducatifs spécifiques pour aider l'entraîneur à choisir les éducatifs qui permettront d'améliorer l'habileté.

- Position et équilibre
- Synchronisme et coordination
- Mise à carres
- Pivotement (conduite)
- Dosage de la pression

Définitions

Position

Décrit la posture naturelle du skieur sur les skis par rapport à la largeur de la trace. À mesure que les habiletés sont perfectionnées, le skieur doit être en mesure d'adapter la largeur de sa trace en fonction des conditions externes ou des disciplines (slalom, slalom géant, super-G, descente).

Équilibre et mouvement

(Les plans d'équilibre : avant-arrière, vertical, latéral, rotationnel)

Décrit la capacité du skieur à rester aligné par rapport à sa musculature et sa charpente afin de maintenir une **posture athlétique** sur les skis. Une position équilibrée sur les skis doit refléter les éléments suivants :

- Les bras sont ouverts et en avant du skieur à la hauteur des pectoraux.
- Les épaules sont alignées en avant des genoux.
- La largeur de la trace est adaptée aux conditions et à la discipline.
- Le haut du corps est légèrement fléchi vers l'avant.
- Les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis.
- L'équilibre se fait principalement sentir au niveau des métatarsiens du pied.

Équilibre avant-arrière

Décrit la capacité du skieur à maintenir les pieds et le haut du corps alignés sur le plan des mouvements avant-arrière au cours de la performance.

Équilibre vertical

Décrit la capacité du skieur à adapter les mouvements d'extension et de flexion au cours de la performance.

Équilibre latéral

Décrit la capacité du skieur à modifier la largeur de sa trace et la position du haut du corps afin de pouvoir s'équilibrer latéralement au cours de la performance.

Équilibre rotationnel

Décrit la capacité du skieur à maîtriser et adapter les mouvements rotationnels des plus grandes articulations au niveau des segments des membres supérieurs et inférieurs (épaules et hanches).

Synchronisme

Décrit la capacité du skieur à déterminer le moment précis pour amorcer ou terminer une action (planté de bâton, initiation du virage, accumulation de la pression et relâchement).

Coordination

Décrit la capacité du skieur à rassembler les mouvements de motricité globale et de motricité fine dans un mouvement général ou dans un schéma d'action.

Mise à carres

Décrit la capacité du skieur à utiliser un mouvement combiné d'inclinaison et d'angulation pour mettre les skis à carres et utiliser les propriétés de la coupe latérale des deux skis.

Pivotement (conduite)

Décrit la capacité du skieur à utiliser les habileté de motricité fine, de même que le bas des jambes et les pieds, pour diriger les skis dans la direction voulue.

Dosage de la pression

Décrit la capacité du skieur à appliquer de la pression sur les skis et la relâcher au moment opportun en se servant des propriétés de la cambrure et de la coupe latérale des deux skis.

Ski libre technique

Éducatifs et exercices

Guide de référence

Niveau introduction – Stade « fondamentale »

En général, tous les exercices et les éducatifs énumérés doivent être pratiqués dans un environnement favorable à la réussite, c'est-à-dire sur un terrain damé avec un degré de pente allant de plat à modéré (à moins d'indication contraire). L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps aux participants pour qu'ils puissent répéter l'exercice de nombreuses fois et ainsi accroître leurs compétences (sans que la séance devienne ennuyante). Au niveau introduction, tous les exercices et les éducatifs peuvent être simplifiés en maintenant un environnement propice à l'apprentissage, c'est-à-dire positif, simple et détenant des objectifs précis.

Position et mouvements équilibrés Mille pas Virages sautillés Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Bottes débouclées Virages banane Bambou à l'horizontale Terrains et conditions variés Redressement du bassin Posture droite Pose de victoire Aire de jeux Parcours à obstacles	Équilibre latéral Virages sur le ski amont Skier sur un ski Trace large à étroite Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages sautillés Jambes «spaghetti» Patiner en forme de 8	Équilibre avant-arrière Mouvement avant-arrière exagéré Jeu de mains Bottes débouclées Skier à reculons Enchaînement de 360° Spiess sans skis Patiner en ligne de pente Virages sautillés Posture droite Skier sans bâtons
Équilibre vertical Virages sautillés Grand à petit Virages avec saut Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Skier dans les bosses Parcours à obstacles	Ligne Suivre le guide Suivre l'ombre Tracer une ligne Suivre la ligne	Pivotement (conduite) Chasse-neige dynamique Spiess sans skis Virages rollerblade
Coordination Planté de bâton à la Norvégienne Spiess sans skis Parcours à obstacles Charleston Ski synchronisé Mille pas Skier dans les bosses Jambes « spaghetti » Skier à reculons (éducatif à Pierre)	Coordination (suite) Enchaînement de 360° Chasse-neige dynamique Virages banane Patiner en ligne de pente Toucher à la botte avale Skier sur le ski aval Patiner en forme de 8 Arrêt hockey	Mise à carres Virages sur le ski amont Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Patiner en ligne de pente Dérapage Virages rollerblade Jambes « spaghetti » Pincement à la taille Éducatif de ligne Virages en position de descente
Dosage de la pression Virages banane Chasse-neige dynamique Virages en position de descente Virages rollerblade Toucher à la botte avale Skier sur le ski aval		

Guide de référence

Niveau formation – K1 à K2 – Stade « s’entraîner à s’entraîner »

À ce niveau, les exercices et les éducatifs représentent une grande partie de l’entraînement sur neige. Comme dans le cas du niveau introduction, l’environnement doit également favoriser la réussite. L’entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique quant à l’exécution des exercices et des éducatifs afin que les participants atteignent un niveau élevé de compétence. Une fois que le participant maîtrise l’exercice ou l’éducatif, l’entraîneur doit augmenter la difficulté de la tâche en enlevant de l’équipement (p. ex. un ski) ou en changeant de terrain.

<p>Position et mouvements équilibrés</p> <p>Mille pas Virages sautillés Virages avec double pas latéral Virages à la Vrenni Triple prise de carres Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Bottes débouclées Virages banane Bambou à l’horizontale Conditions et terrains variés Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite Skier dans les bosses</p>	<p>Équilibre latéral</p> <p>Virages à la Vrenni Virages sur le ski amont Skier sur un ski Trace large à étroite Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages avec double pas latéral Virages sautillés Bambou à l’horizontale Patiner en forme de 8 Carres à carres</p>	<p>Équilibre avant-arrière</p> <p>Mouvement avant-arrière exagéré Jeu de mains Bottes débouclées Skier à reculons Enchaînement de 360° Spiess Patiner en ligne de pente Virages sautillés Parcours à obstacles Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite Skier sans bâtons Skier avec un guidon Skier avec des snowblades</p>
<p>Équilibre vertical</p> <p>Virages sautillés Grand à petit Virages avec saut Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Spiess</p>	<p>Ligne</p> <p>Suivre le guide Suivre la ligne Suivre l’ombre Tracer une ligne</p>	<p>Équilibre rotationnel</p> <p>Virages sur le ski amont Spiess Chasse-neige dynamique Virages menottes Virages en position de descente Skier avec un guidon Skis sans bâtons</p>
<p>Coordination</p> <p>Virages à la Vrenni Planté de bâton à la Norvégienne Spiess sans skis Spiess Charleston « Two-step » Ski synchronisé Patiner en ligne de pente Skier dans les bosses Mille pas Jambes « spaghetti » Skier à reculons Enchaînement de 360°</p>	<p>Mise à carres</p> <p>Virages stemmés Virages sur le ski amont Virages avec double pas latéral Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Virages avec saut Carres à carres</p>	<p>Pivotement (conduite)</p> <p>Chasse-neige dynamique Virages avec double pas latéral Spiess Spiess sans skis Virages rollerblade Virages stemmés Skier avec des snowblades</p>
<p>Synchronisme</p> <p>Planté de bâton à la Norvégienne Carres à carres Spiess Patiner en ligne de pente</p>	<p>Dosage de la pression</p> <p>Virages en position de descente Ski libre en GS Virages rollerblade</p>	

Guide de référence

Niveau performance – J1 et J2 – Stade « s’entraîner à concourir »

À ce niveau, le but des exercices et des éducatifs vise à acquérir le plus haut niveau de compétence. Le skieur doit être en mesure d’exécuter toutes les tâches selon toutes les variations et les niveaux de difficulté possibles. L’entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux participants; cependant, les résultats de la tâche doivent être testés au niveau de la performance globale le plus rapidement possible.

<p>Position et mouvements équilibrés Mille pas Virages sautillés Virages avec double pas latéral Virages à la Vrenni Triple prise de carres Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Spiess Redressement du bassin Posture droite Pose de victoire Tout terrain/toute condition</p>	<p>Équilibre latéral Virages à la Vrenni Skier sur un ski Virages sur le ski amont Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages avec double pas latéral Virages sautillés Tout terrain/toute condition Carres à carres</p>	<p>Équilibre avant-arrière Jeu de mains Spiess Patiner en ligne de pente Virages sautillés Skier sur un ski Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite Skier sans bâtons Skier avec un guidon Skier avec des snowblades</p>
<p>Équilibre vertical Virages sautillés Virages avec saut Spiess Skier dans les bosses Grand à petit Tout terrain/toute condition</p>	<p>Ligne Tracer une ligne Suivre l’ombre Suivre le guide</p>	<p>Coordination Virages à la Vrenni Planté de bâton à la Norvégienne Spiess Patiner en ligne de pente Mille pas Skier à reculons Skier sur un ski Skier sur un ski dans un parcours Triple prise de carres Tout terrain/toute condition Carres à carres Faire des sauts</p>
<p>Mise à carres Virages stemmés Virages sur le ski amont Virages avec double pas latéral Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Virages avec saut Virages en position de descente Virages rollerblade Carres à carres Dérapage Triple prise de carres Pincement à la taille Virages menottes</p>	<p>Pivotement (conduite) Virages stemmés Virages avec double pas latéral Spiess Virages en position de descente Virages rollerblade Chasse-neige dynamique Virages banane</p>	<p>Dosage de la pression Carres à carres Virages rollerblade Chasse-neige dynamique Virages en position de descente Virages banane</p>

<p>Synchronisme</p> <p>Carres à carres Planté de bâton à la Norvégienne Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Spiess Virages sur le ski amont Virages banane « Two-step » Virages avec double pas latéral Ski synchronisé</p>	<p>Équilibre rotationnel</p> <p>Virages menottes Virages en position de descente Skier avec un guidon Skier sans bâtons Spiess Virages sur le ski amont</p>	
--	--	--

Mille pas

Description

Le skieur exécute des petits pas vers l'avant et de côté à partir d'un ski à carres tout au long du virage. Il doit être en mesure de maintenir une position du haut du corps équilibrée, en maintenant les épaules et les coudes alignés en avant des rotules.

Objectifs

- Favoriser l'alignement.
- Favoriser le mouvement vers l'avant à partir d'un ski qui travaille.
- Améliorer l'équilibre avant-arrière et latéral.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

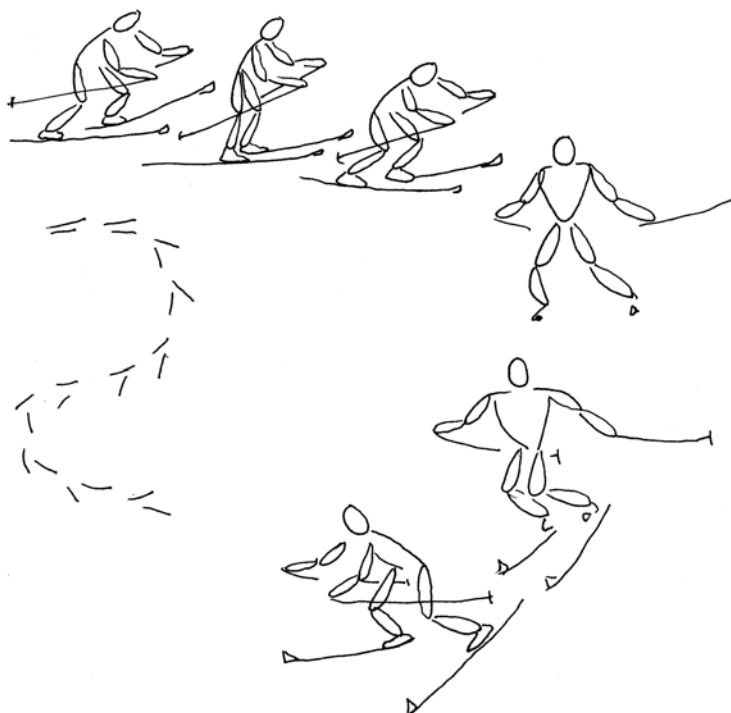
Slalom ouvert à Slalom Géant complété

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Bottes débouclées



Notes :

S'assurer que le skieur complète le virage.

S'assurer que le skieur fait des pas vers l'avant et l'amont (stimulation du système nerveux central).

S'assurer que le skieur maintient le haut du corps stable pour éviter que les épaules tournent.

S'assurer que le skieur s'équilibre au-dessus du ski extérieur.

Virages sautillés

Description

Le skieur exécute des petits sautillements avec les deux pieds tout au long du virage. Il doit être bien équilibré au centre des skis et maintenir une position du haut de corps stable. Le dos doit être légèrement arrondi. Le skieur doit rester en équilibre au-dessus du ski extérieur même si les sautillements se font avec les deux pieds.

Objectifs

- Favoriser un alignement équilibré, naturel et solide, qui repose sur la charpente.
- Favoriser l'équilibre vertical.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

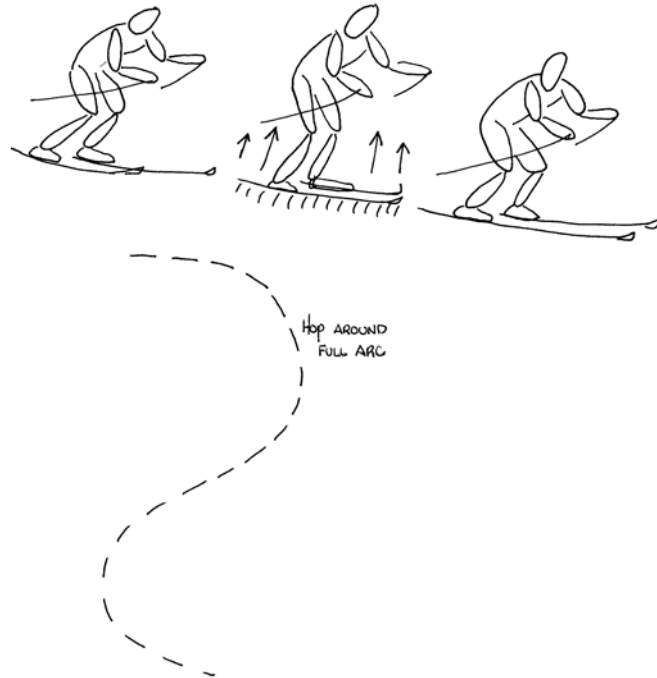
Slalom ouvert à slalom Géant serré

Variations

Bambou à l'horizontale

Terrain irrégulier

Terrain de différentes inclinaisons



Notes :

S'assurer que le skieur saute à partir de la plante des pieds, en utilisant les chevilles.
Encourager le skieur à faire cet exercice pendant la période d'échauffement.
Encourager le skieur à rester en équilibre et maintenir un haut du corps stable.

Jeu de mains – position de base

Description

L'exercice de jeu de mains comporte plusieurs variations. Chaque variation procure une certaine difficulté où le skieur doit exécuter des virages en ligne de pente et tenter de retrouver son équilibre.

Objectifs

- Favoriser un bon alignement et une bonne position dans toutes les variations.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant moyen

Variations

Mains sur les hanches

Position cosaque

Mains derrière la nuque

Mains au-dessus de la tête

Notes :

Encourager le skieur à faire cet exercice pendant la période d'échauffement.

Jeu de mains – mains sur les hanches

Description

Sans utiliser de bâtons, le skieur place les mains sur ses hanches, en appuyant le bout des doigts contre les fléchisseurs des hanches. Il exécute des virages en ligne de pente en appliquant le moins de pression sur le bout des doigts. L'entraîneur remarquera une position en recul si le skieur applique trop de pression. Le skieur doit se concentrer à maintenir une position élevée et à tourner les skis en utilisant les membres inférieurs.

Objectifs

- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser l'équilibre latéral et l'équilibre avant-arrière.
- Favoriser le mouvement parallèle des jambes.
- Favoriser la conduite à partir des membres inférieurs.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

Notes :

S'assurer que le skieur n'applique aucune pression sur le bout des doigts.
S'assurer que le haut du corps et les hanches font face à la ligne de pente.
S'assurer que les skis sont dirigés en travers de la ligne de pente pour maîtriser la vitesse.



Jeu de mains – position cosaque

Description

Sans utiliser de bâtons, le skieur croise les bras sur la poitrine. Il soulève ensuite les coudes à la hauteur des épaules et les presse devant lui (comme un danseur russe). Il exécute des virages en ligne de pente dans cette position.

Objectifs

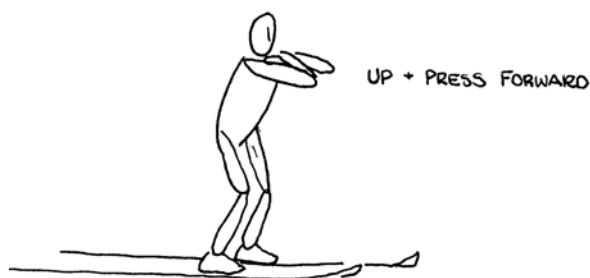
- Favoriser une position du haut du corps stable.
- Isoler les muscles du tronc.
- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Favoriser les mouvements actifs du bas des jambes.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom



Notes :

S'assurer que le skieur maintient les coudes relevés et pressés devant lui tout au long de l'exercice.

S'assurer que le skieur utilise les pieds et le bas des jambes pour amorcer le virage et non le haut du corps.

Jeu de mains – Mains derrière la nuque

Description

Le skieur s'entrelace les doigts derrière la nuque et recourbe le dos en forme de demi-redressement assis. Il exécute des virages en ligne de pente.

Objectifs

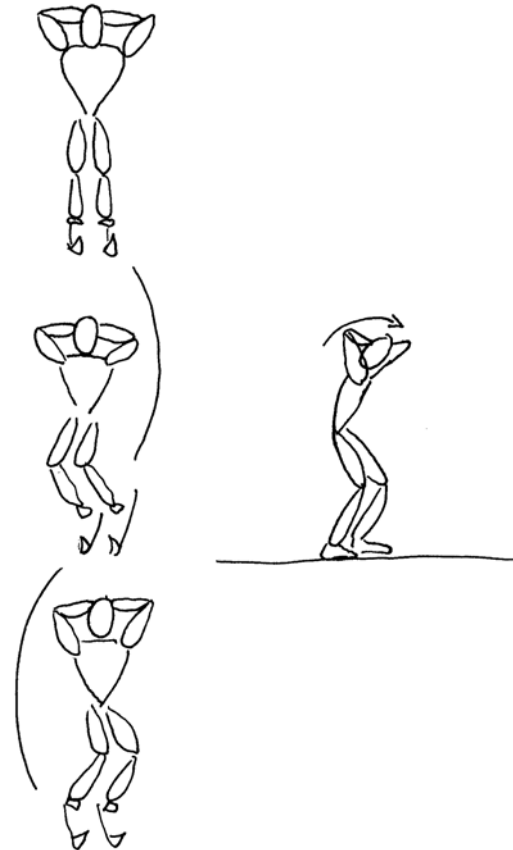
- Favoriser une bonne séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser une position du haut du corps stable.
- Favoriser l'équilibre avant-arrière.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom



Notes :

Encourager le skieur à se concentrer sur la mobilité au niveau des membres inférieurs.

Bambou à l'horizontale

Description

Le skieur tient un bambou au bout de ses bras à la hauteur des yeux. Il exécute des virages en se concentrant à garder le bambou au même niveau tout au long du virage. L'entraîneur peut lui demander de tenir la partie en amont du bambou plus haut que la partie en aval.

Objectifs

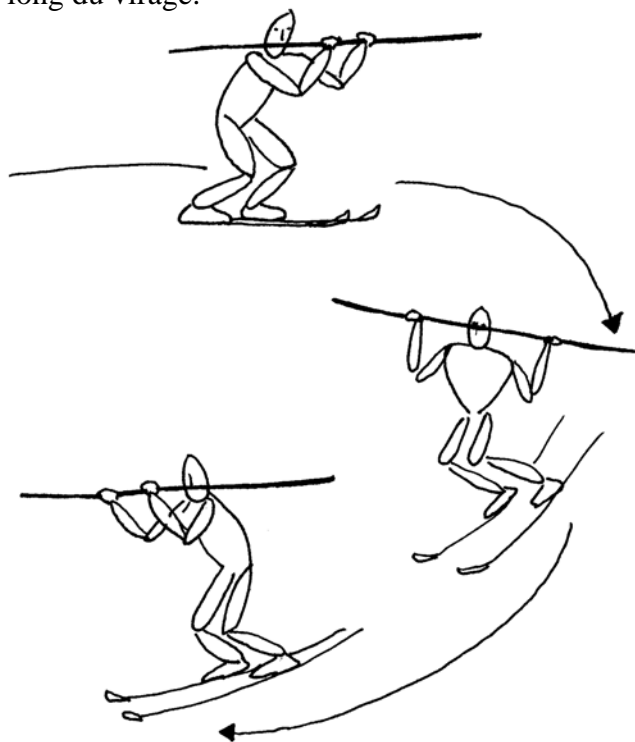
- Favoriser une position équilibrée au-dessus du ski extérieur.
- Favoriser un excellent alignement tout au long du virage.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant



Notes :

S'assurer que le skieur garde le bambou à la hauteur des yeux.

S'assurer que le skieur garde les coudes dépliés et devant lui.

Skier avec un guidon (barre courbée de 18 po munie d'une poignée de bâton à chaque extrémité)

Description

Le skieur tient le guidon en essayant de maintenir les bras et les mains en avant et à la hauteur de la poitrine.

Objectifs

- Isoler les muscles du tronc pour obtenir une séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser une position des bras et des mains constante.
- Favoriser un haut du corps stable.

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Terrain de différentes inclinaisons

Terrain irrégulier

Notes :

Encourager le skieur à maintenir un équilibre sur le plan rotationnel.

Encourager le skieur à se concentrer sur la stabilité au niveau du haut du corps, des bras et des mains.

Skier sans bâtons

Description

Le skieur skie en gardant les bras devant le corps et en maintenant les coudes à la hauteur de la poitrine. Il doit tenter de maintenir les mains à la même hauteur et largeur.

Objectifs

- Favoriser la stabilité au niveau des bras et des mains.
- Favoriser un haut du corps stable.
- Isoler les muscles du tronc pour obtenir une séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser le mouvement et l'équilibre.

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Terrain de différentes inclinaisons

Terrain irrégulier

Éducatifs en parcours de slalom géant

Notes :

Encourager la stabilité sur le plan de l'équilibre rotationnel.

Encourager une largeur constante au niveau de la position des bras et des mains.

Encourager le mouvement à partir des membres inférieurs seulement.

Redressement du bassin

Description

Le skieur retire les dragonnes pour tenir ses bâtons de ski ensemble, puis les appuie en dessous des fesses. En début de virage, il se relève en ramenant les bâtons contre les fesses pour « redresser » le bassin et appuyer les tibias contre le devant de la botte. Les épaules doivent être alignées en avant des rotules.

Objectifs

- Favoriser un bon alignement (alignement des articulations).
- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer l'équilibre vertical.

Terrain

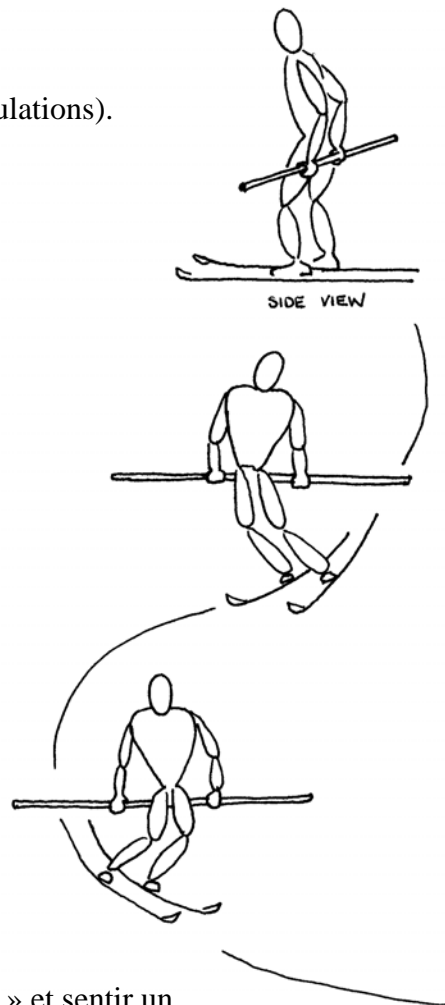
Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant serré

Variations

Virages avec saut.



Notes :

Encourager le skieur à maintenir une position « élevée » et sentir un « redressement » à l'initiation.

Posture droite

Description

Le skieur retire les dragonnes pour tenir ses bâtons de ski ensemble. Il place les deux bâtons derrière le dos en les agrippant par les coudes. Il ramène les épaules vers l'arrière et relève la poitrine. Le skieur exécute les virages en se concentrant sur les éléments suivants : position du haut du corps élevée et pression des tibias contre le devant de la botte.

Objectifs

- Favoriser un haut du corps stable.
- Favoriser l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer l'alignement.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

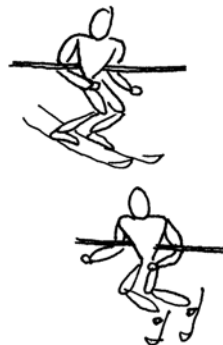
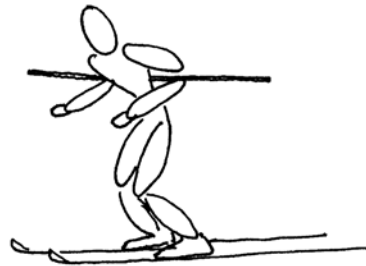
Variations

Virages avec saut

Tracer une ligne

Terrain légèrement bosselé

Terrains variés



Notes :

Ne pas utiliser cet exercice si un skieur a des antécédents de troubles d'épaules.

S'assurer que le poids est sur la plante des pieds;

le skieur doit sentir une pression des tibias contre le devant de la botte.

Pose de victoire

Description

Le skieur retire les dragonnes et tient ses deux bâtons de ski ensemble, près des extrémités, au-dessus de sa tête (prise plus large que les épaules). Il exécute des virages en tenant ses bâtons en guise de victoire et en se concentrant sur les éléments suivants : pression des tibias contre le devant de la botte, poids sur la plante des pieds, alignement des hanches, des genoux et des chevilles.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer l'alignement.
- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

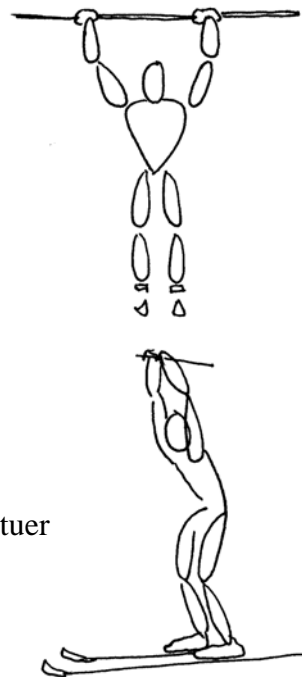
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

Variations

Tenir la main en amont plus haute que la main en aval afin d'accentuer la sensation de pincement à la taille (angulation) au-dessus du ski extérieur.



Notes :

S'assurer que le skieur maintient une pression des tibias contre le devant de la botte.

Exercice de cadrage

Description

Le skieur tient ses bâtons de façon à ce que les paniers pointent vers le ciel. Il tient les poignées à la hauteur des épaules et plus large que la largeur de ses épaules. Le skieur « cadre » visuellement un point précis, à l'intérieur des bâtons, vers le bas de la pente. Il skie en direction de ce point en ne le laissant jamais disparaître du cadrage.

Objectifs

- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

Plat à abrupt

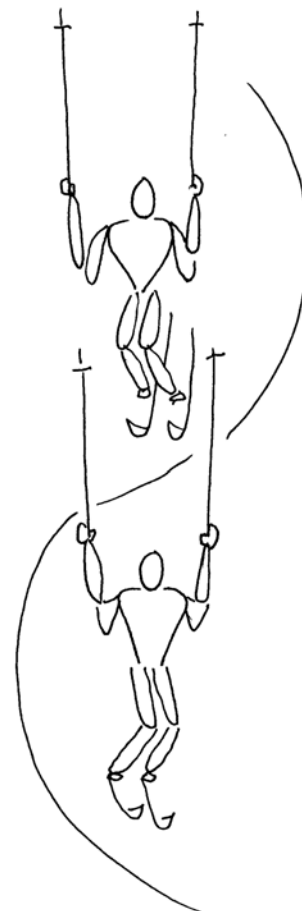
Forme des virages

Slalom

Variations

En modifiant la base de support (étroit à large)

Terrains variés



Notes :

S'assurer que le skieur garde les mains à la hauteur des épaules.

Encourager le skieur à se concentrer sur la séparation au niveau de la taille.

Bottes déboutées

Description

Le skieur déboucle le haut des bottes (en gardant la courroie serrée). Il skie ou exécute des exercices ou des éducatifs avec les bottes déboutées.

Objectifs

- Favoriser un alignement naturel et une position centrée.
- Stimuler l'équilibre avant-arrière et l'équilibre latéral.
- Sentir le mouvement au niveau des chevilles.
- Favoriser la coordination musculaire et squelettique.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Combiner cet exercice à d'autres exercices et éducatifs.

Notes :

Accorder beaucoup d'importance à la sécurité. S'assurer que la piste est damée et que la surface est ferme.

S'assurer que le skieur maintient une position du haut du corps stable.

Patiner en ligne de pente

Description

Le skieur patine comme au hockey en se dirigeant dans la ligne de pente.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre sur un ski à carres.
- Améliorer le mouvement à partir d'un ski qui travaille.
- Favoriser le déplacement du corps vers l'avant et la ligne de pente.
- Améliorer l'équilibre latéral.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Aucune

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Notes :

Vérifier l'ajustement du collier de la botte si le skieur a de la difficulté à effectuer cet exercice sur un terrain plat.

Vérifier si le skieur fait des mouvements inutiles avec le haut du corps.

Virages rollerblade (ou trace de voie ferrée)

Description

Le skieur adopte une trace naturelle et une position alignée. Il met les deux skis à carres en roulant les chevilles et les genoux vers l'avant et l'intérieur (pression des tibias). L'exercice doit se faire en étant patient et en ne faisant pas déraiper les skis.

Objectifs

- Améliorer le mouvement parallèle des jambes.
- Favoriser les habiletés de mise à carres.
- Favoriser les habiletés de séparation.
- Améliorer l'alignement.
- Améliorer l'équilibre latéral.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

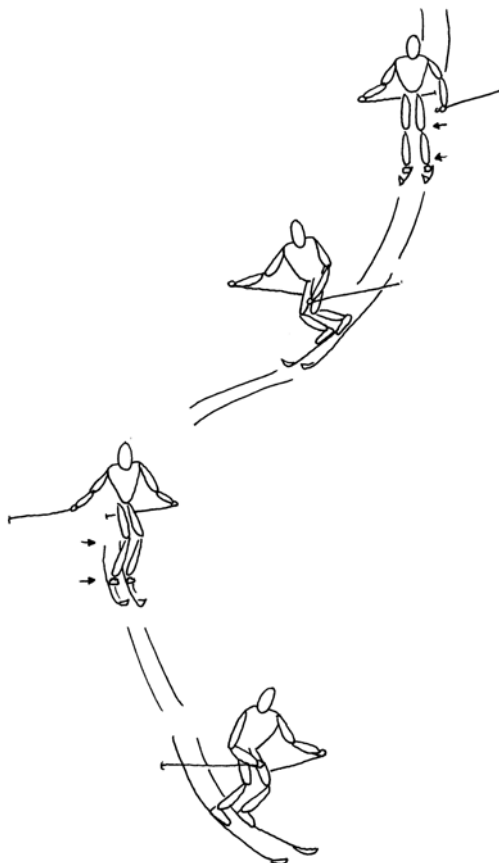
Slalom géant et slalom ouvert

Variation

Jeu de mains
Bambou à l'horizontale
Skier sans bâtons

Notes :

Encourager le skieur à dessiner des traces nettes sur la neige.
Encourager le skieur à sentir une pression des tibias contre le devant des bottes pendant l'exécution de l'exercice.



Patiner en forme de 8

Description

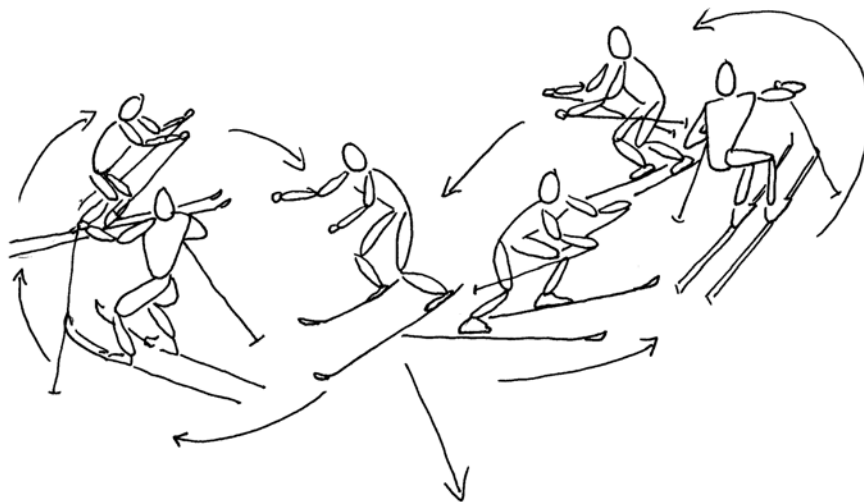
Le skieur dessine des formes en 8 sur la neige en patinant à l'aide de ses bâtons. Il se déplace vers l'avant tout en s'équilibrant au-dessus du ski extérieur.

Objectifs

- Favoriser la coordination.
- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser l'équilibre latéral.
- Améliorer le mouvement à partir d'un ski qui travaille.

Terrain

Plat à modéré



Forme des virages

Dessiner des formes en 8 très étroites ou larges.

Variations

Bambou à l'horizontale
Jeu de mains
Skier sans bâtons
Pose de victoire

Notes :

Encourager le skieur à coordonner l'action des bras avec celle des jambes.

Triple prise de carres

Description

Le skieur effectue une prise de carres rapide avec les deux skis, à l'aide d'un mouvement provenant des chevilles et des genoux. Il effectue une prise de carres et un relâchement à trois reprises au cours du virage : avant la ligne de pente, dans la ligne de pente et à la fin du virage. Il peut ajouter un touché de bâton à chaque prise de carres.

Objectifs

- Améliorer l'alignement.
- Favoriser le mouvement latéral des membres inférieurs.
- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer l'équilibre latéral.
- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Favoriser la stimulation du système nerveux central.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

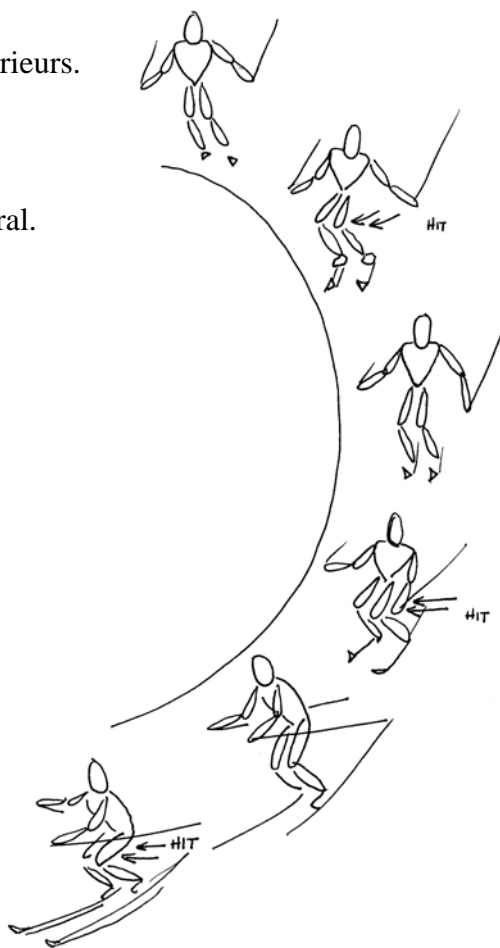
Bambou à l'horizontale

Skier sans bâtons

Jeu de mains

Virages avec saut

Touché de bâton à chaque prise de carres



Notes :

Le terrain est un facteur important.

Encourager le skieur à maintenir un haut du corps stable.

S'assurer que le skieur effectue une prise de carres avec un mouvement des chevilles et des genoux, en appuyant les tibias contre le devant de la botte, et NON en poussant la hanche vers l'amont.

Virages avec double pas latéral

Description

Le skieur effectue deux pas vers l'avant et l'amont en travers de la pente. Au moment du deuxième pas, il s'équilibre sur le ski amont et dirige les skis dans la ligne de pente pour ensuite effectuer un virage complet. À la fin du virage, le skieur effectue de nouveau deux autres pas dynamiques (vers l'avant et l'amont) à partir du ski aval. Il répète ces mouvements tout au long de la descente.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre.
- Susciter une position élevée.
- Favoriser l'alignement.
- Favoriser l'équilibre vertical.
- Améliorer l'équilibre latéral.
- Favoriser le pivotement (conduite)
- Favoriser le mouvement à partir d'un ski qui travaille
- Favoriser l'indépendance des jambes.

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

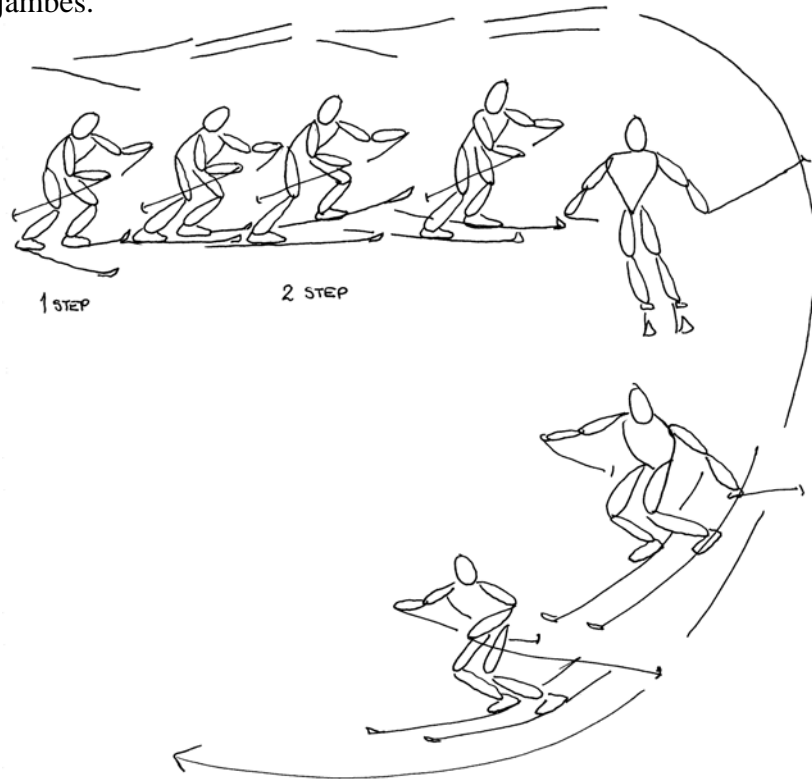
Slalom géant totalement arqué

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Vitesse très lente



Notes :

S'assurer que le skieur complète le virage pour maîtriser la vitesse.

Virages à la Vrenni

Description

Avec une bonne vitesse sur un terrain modéré, le skieur soulève le ski droit de la neige et exécute trois virages de slalom sur le ski gauche. Il dépose immédiatement le ski sur la neige et exécute trois virages de slalom sur les deux skis. Ensuite, il soulève le ski gauche de la neige et exécute trois virages de slalom sur le ski droit. Il répète cette séquence tout au long de la descente.

Objectifs

- Améliorer le planté de bâton.
- Favoriser l'équilibre latéral.
- Favoriser l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer le synchronisme et la coordination.
- Améliorer la mise à carres.

Terrain

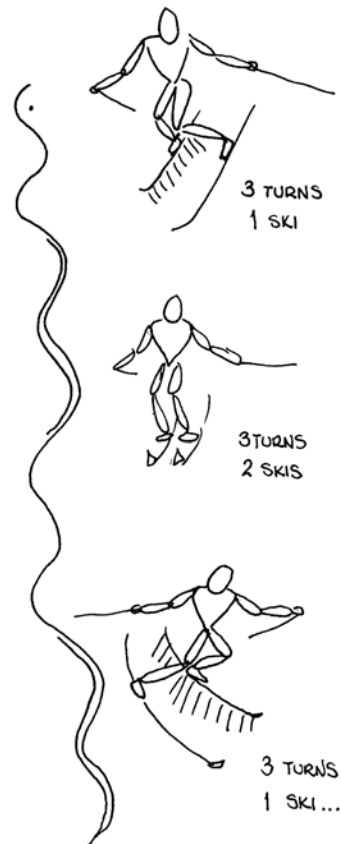
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

Notes :

Encourager le skieur à rester en équilibre et maintenir le haut du corps stable.



Skier sur un ski

Description

Le skieur skie sur un ski en variant la forme des virages et la vitesse ou en skiant dans différentes conditions de neige. L'entraîneur peut combiner cet exercice avec de nombreux autres exercices ou éducatifs.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre latéral, avant-arrière et vertical.
- Améliorer l'alignement.
- Améliorer la coordination.
- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer le planté de bâton.
- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.



Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

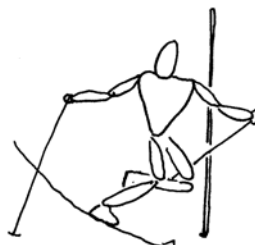


Variations

Tout terrain

Skier dans les bosses

Mouvement vertical exagéré



Notes :

S'assurer que le skieur plante le bâton pour s'appuyer et synchroniser les mouvements.

Virages sur le ski amont

Description

Le skieur exécute des virages en soulevant le ski aval de la neige au début du virage. Le virage est effectué sur le ski amont.

Objectifs

- Favoriser un planté de bâton.
- Améliorer la coordination.
- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

Skier sans bâtons

Charleston

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Notes :

Encourager le skieur à rester en équilibre.



Trace large-étroite-large

Description

Le skieur effectue des virages en adoptant d'abord une trace très large, puis en ramenant progressivement la position des pieds en trace plus étroite. Il élargit ensuite la trace jusqu'à ce que la position lui semble naturelle et athlétique.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre latéral.
- Améliorer l'alignement.
- Améliorer la coordination.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom Géant

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Skier sans bâtons

Vitesses variées

Notes :

S'assurer que le skieur exagère la trace.

S'assurer que le skieur maintient un haut du corps stable.

Mouvement exagéré vers l'avant et l'arrière

Description

Le skieur effectue des virages en se déplaçant le plus loin possible vers l'avant et l'arrière. Il diminue progressivement l'amplitude de mouvement jusqu'à ce qu'il trouve son équilibre pour être bien aligné; le poids est réparti sur la plante des pieds.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer l'alignement.



Terrain

Plat

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Bottes débouclées

Terrain légèrement bosselé

Jeu de mains

Notes :

S'assurer que le skieur exagère le mouvement.

Skier à reculons (éducatif à Pierre)

Description

Le skieur fait face au haut de la pente et effectue des virages parallèles et enchaînés.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer l'équilibre vertical.
- Favoriser la coordination.

Terrain

Plat

Forme des virages

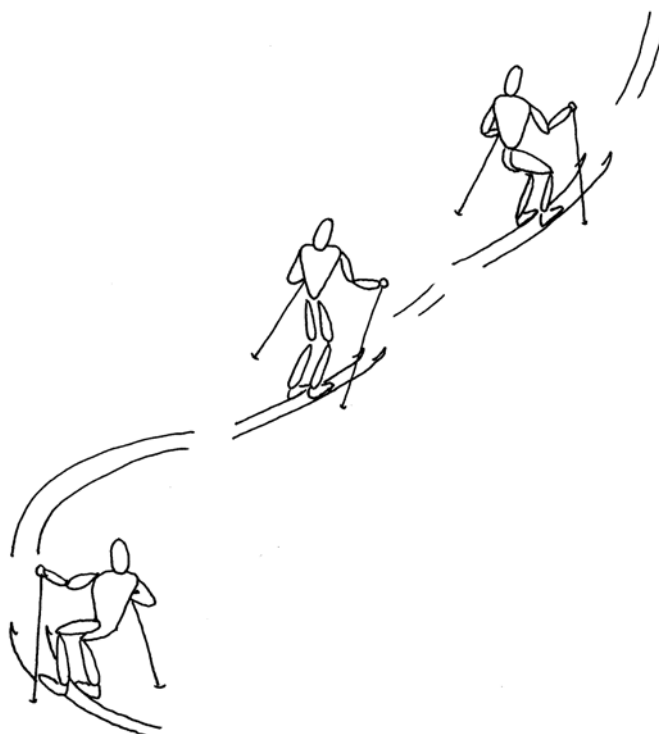
Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

Jeu de mains

Terrain irrégulier

Mouvement vertical exagéré



Notes :

Encourager le skieur à rester concentré sur l'exercice. La sécurité est prioritaire.

Enchaînement de 360°

Description

Le skieur maintient une vitesse adéquate pour exécuter des rotations de 360° sur un terrain damé et régulier en ajustant l'équilibre avant-arrière. Il change de direction après 3 ou 4 rotations dans un sens.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer la coordination et la proprioception.

Terrain

Modéré

Variations

Skier sans bâtons
Bottes débouclées

Notes :

Encourager le skieur à exécuter des 360° dans les deux sens.

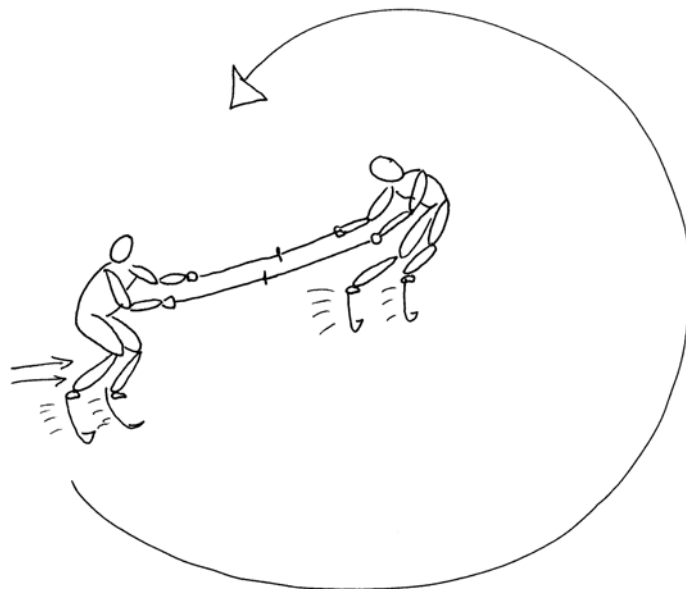
Tourner en rond

Description

L'exercice se fait par équipe de deux. On fixe la dragonne d'un bâton autour du panier d'un autre bâton pour créer un long bâton articulé. Chaque équipe a besoin de deux longs bâtons. Choisir un terrain d'inclinaison modérée à abrupte, dans un milieu sécuritaire. Les skieurs tiennent une extrémité des bâtons dans chaque main. L'un des deux skieurs commence à descendre la pente; il fait une prise de carres lorsque les bâtons deviennent tendus afin de tirer l'autre skieur et le faire tourner. Les deux skieurs font ainsi des révolutions complètes en se servant des carres pour se propulser en rond et descendre la pente. Après cinq ou six révolutions, ils tournent dans l'autre sens.

Objectifs

- Développer les habiletés de mise à carres.



Terrain

Piste large et régulière d'inclinaison modérée à abrupte.

Notes :

La sécurité est prioritaire. Il est important de ne pas faire cet exercice sur une piste achalandée ou étroite.

Arrêt hockey

Description

À partir d'une position immobile, le skieur se laisse glisser dans la ligne de pente. Une fois qu'il a pris de la vitesse, il tourne les deux jambes perpendiculaires à la ligne de déplacement et enfonce solidement les deux carres dans la neige en gardant le haut du corps et les hanches face à la ligne de pente.

Objectifs

- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer le planté de bâton.
- Améliorer la coordination.
- Favoriser la perception de l'équilibre rotationnel.



Terrain

Moyen à abrupt

Variations

Skier sans bâtons
Bambou à l'horizontale
Exercice de cadrage



Notes :

S'assurer que le skieur s'arrête complètement et reste en équilibre au-dessus du ski extérieur.

Spiess sans skis

Description

Le skieur enlève ses skis et exécute des petits sauts en tournant les deux pieds perpendiculaires à la ligne de déplacement. Le haut du corps et les hanches doivent faire face à la ligne de pente et un planté de bâton ferme sert à stabiliser le haut du corps.

Objectifs

- Favoriser l'effort rotatif au niveau des membres inférieurs.
- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Améliorer le planté de bâton.
- Progresser vers l'exercice de spiess.



Terrain

Plat à modéré

Notes :

S'assurer que le skieur exécute le mouvement avec les membres inférieurs.

S'assurer que le haut du corps fait face au bas de la pente.

S'assurer que le bâton est planté adéquatement et au bon moment.

Spiess

Description

Le skieur exécute des petits sauts (à partir d'un mouvement des chevilles) pour tourner les skis perpendiculaires à la ligne de déplacement tout en gardant les hanches et les épaules face au bas de la pente. Le bâton est planté pour stabiliser le haut du corps.

Objectifs

- Favoriser l'effort rotatif au niveau des membres inférieurs.
- Améliorer le planté de bâton.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Améliorer la coordination.

Terrain

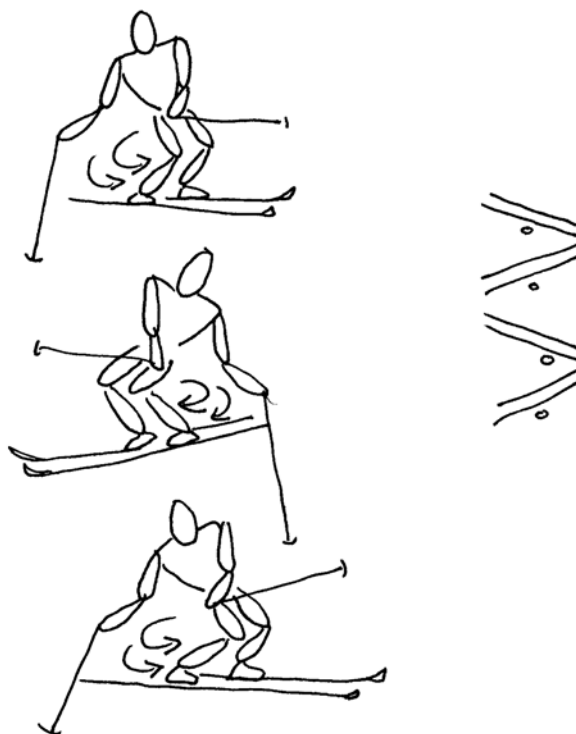
Plat à moyen

Forme des virages

Les skis doivent être tournés perpendiculaires à la ligne de déplacement.

Variation

Progression à partir de spiess sans skis.



Notes :

S'assurer que le skieur utilise ses chevilles pour sauter.

S'assurer que le skieur plante le bâton.

L'entraîneur doit vérifier si les bottes réagissent bien.

Carres à carres

Description

Le skieur exécute un petit saut (à partir d'un mouvement des chevilles) avec les skis légèrement en stem et atterrit sur la carre intérieure du ski aval. Il refait le même mouvement sur l'autre ski tout en plantant le bâton.

Objectifs

- Améliorer la mise à carres.
- Améliorer le planté de bâton.
- Favoriser le synchronisme et la coordination.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Les skis sont mis à carres et la pression est appliquée à l'atterrissage.

Variation

Progression à partir de l'exercice carres à carres pour enfants.

Notes :

Encourager le skieur à planter le bâton.
Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable.
Encourager le skieur à utiliser les chevilles pour sauter.

Grand à petit

Description

Le skieur amorce le virage en étirant les bras au-dessus de la tête. Au fur et à mesure que le virage progresse et que la pression augmente, il fléchit pour aller toucher de chaque côté extérieur des bottes à la fin du virage. Il répète le même mouvement tout au long de la descente.

Objectifs

- Améliorer le mouvement et l'équilibre vertical.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variation

Virages avec saut

Notes :

Encourager le skieur à exagérer le mouvement.

Virages avec saut

Description

À partir d'une position fléchie en fin de virage, le skieur saute pour soulever les deux skis de la neige. Le haut du corps reste stable et équilibré pendant que les membres inférieurs effectuent le travail.

Objectifs

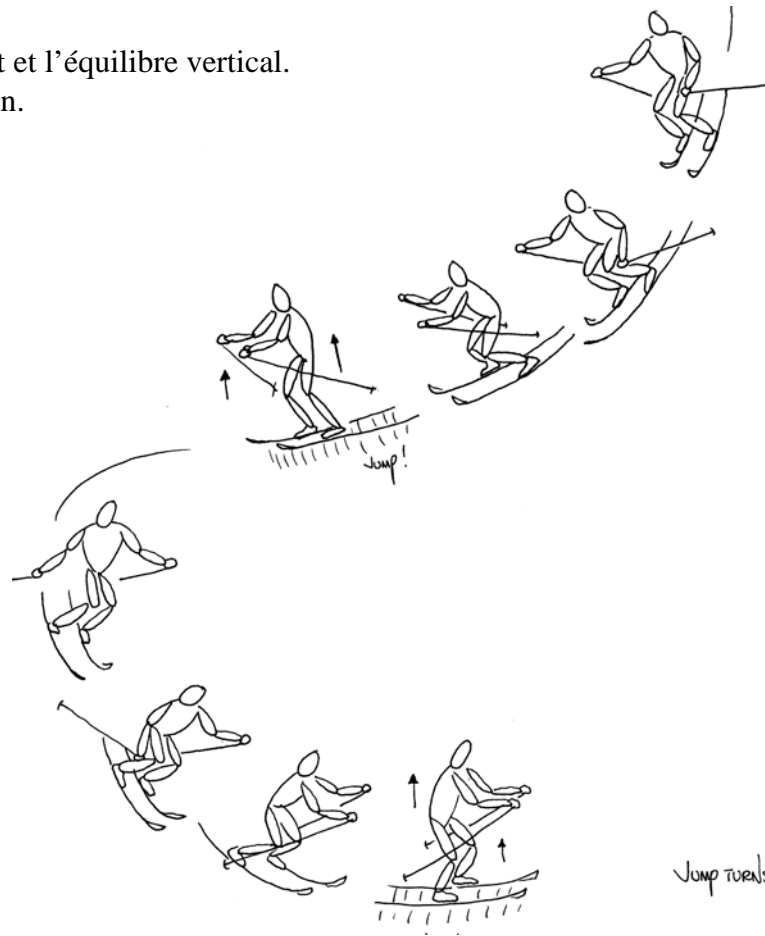
- Améliorer le mouvement et l'équilibre vertical.
- Améliorer la coordination.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant



Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Changements de terrain et piste légèrement bosselée

Skier sans bâtons

Notes :

S'assurer que le skieur effectue le mouvement vertical en utilisant les jambes plutôt que le haut du corps.

Encourager le skieur à maintenir le rythme lors des mouvements.

Virages avion

Description

Le skieur tend les bras de chaque côté du corps à la hauteur des épaules comme pour former deux ailes. Il penche le corps vers l'aval en abaissant le bras extérieur au-dessus du ski extérieur. Le bras intérieur pointe vers le ciel pour créer une sensation de « pincement » à la taille pour anguler au-dessus du ski extérieur.

Objectifs

- Améliorer le mouvement et l'équilibre latéral.
- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser le dosage de la pression.

Terrain

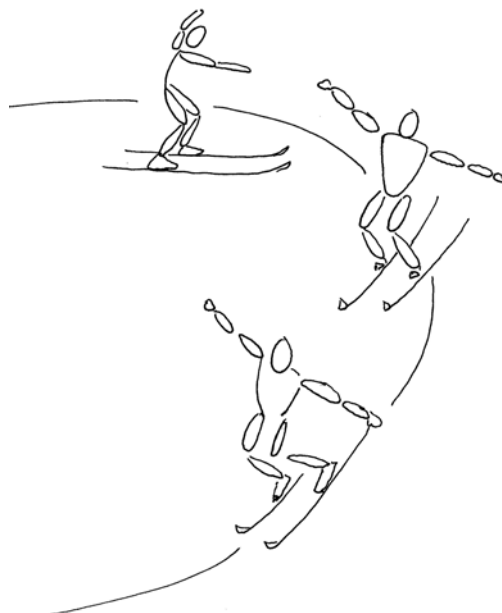
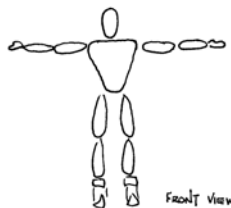
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Pincement à la taille



Notes :

Encourager le skieur à sentir le pincement au niveau de la taille.

Planté de bâton à la Norvégienne

Description

Le skieur plante les deux bâtons du côté aval pour garder les bras, les épaules et les hanches face à la ligne de pente. Les deux bâtons doivent être plantés simultanément assez loin du corps pour que le skieur sente le pincement à taille au-dessus du ski extérieur.

Objectifs

- Améliorer le synchronisme et la coordination.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Améliorer le planté de bâton.
- Améliorer la mise à carres.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom

Variations

Virages avec saut

Skier sur un ski



Notes :

Commencer l'exercice en effectuant d'abord des arrêts hockey.

S'assurer que le skieur tend les deux bras vers le bas de la pente pour planter les bâtons.

Charleston

Description

L'exercice est une variation des virages sur le ski amont. Le skieur effectue des virages en ligne de pente et saute rapidement d'un ski amont à l'autre comme s'il dansait. Il doit garder les bras et le haut du corps stables.

Objectifs

- Favoriser le synchronisme des mouvements.
- Améliorer la coordination.
- Améliorer l'équilibre latéral.
- Favoriser l'alignement.
- Favoriser le pivotement (conduite).
- Favoriser le rythme.

Terrain

Plat à modéré

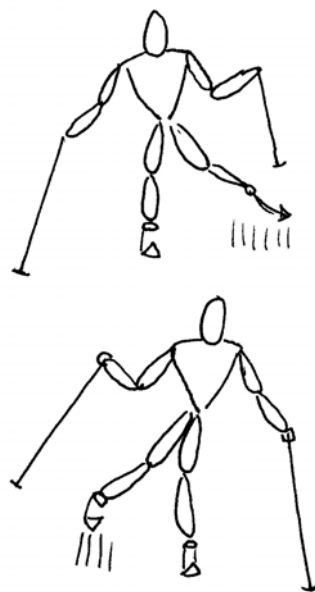
Forme des virages

Slalom peu arqué

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains



Notes :

Encourager un mouvement rapide et léger des pieds pour changer d'un ski amont à l'autre.
Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable pour un meilleur équilibre.

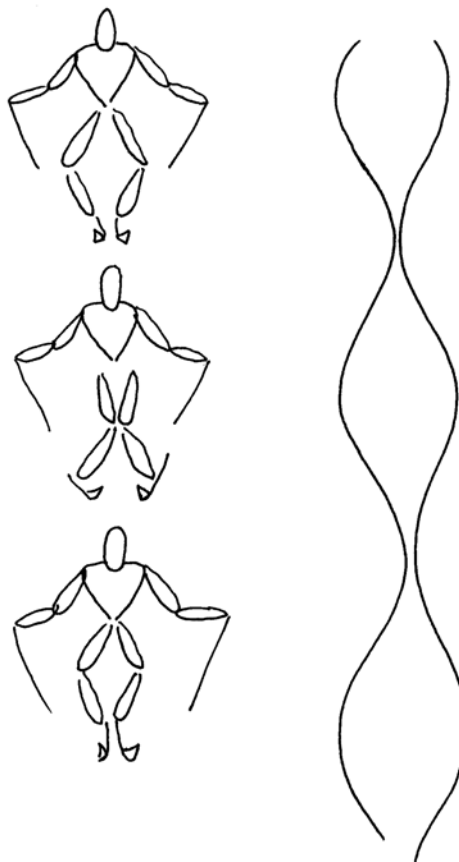
Jambes « spaghetti »

Description

Le skieur fait un effort continu de ramener les genoux ensemble (genoux en dedans) et ensuite de les écarter (genoux arqués) pour dessiner une forme de sablier sur la neige.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre latéral.
- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer la coordination.



Terrain

Plat

Variations

En diagonale

Notes :

Accorder suffisamment de temps au skieur pour qu'il expérimente le mouvement. L'encourager à dessiner des traces nettes sur la neige (en soulevant le moins de neige possible).

Virages stemmés

Description

Le skieur exécute de grands virages arqués et enchaînés et déplace le ski amont en position de stem au début du virage. Il reste grand pour s'équilibrer sur la carre; il déplace ensuite graduellement le corps au-dessus du ski extérieur tout en dirigeant les deux skis dans la ligne de pente, puis complète le virage. Une fois le virage complété, le skieur redevient grand et répète le mouvement de l'autre côté. L'exercice doit se faire à basse vitesse.

Objectifs

- Améliorer la conduite avec les membres inférieurs.
- Favoriser l'équilibre vertical tout au long du virage.
- Améliorer la mise à carres.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom géant arqué

Variations

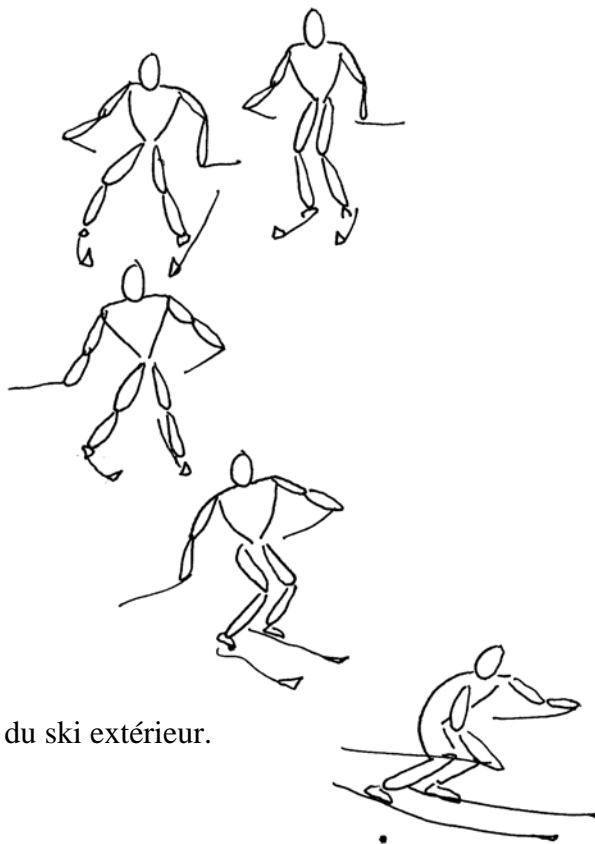
Bambou à l'horizontale

Pincement à la taille

Skier sans bâtons

Notes :

S'assurer que le skieur est équilibré au-dessus du ski extérieur.



Chasse-neige dynamique

Description

En position de chasse-neige, le skieur exécute des virages dans la ligne de pente ou arqués en mettant le ski complètement à carres. Les épaules et les hanches doivent faire face à la ligne de pente. Les bras sont en avant pour synchroniser le planté de bâton avec le mouvement.

Objectifs

- Favoriser le pivotement (conduite) avec les membres inférieurs.
- Améliorer la mise à carres.
- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

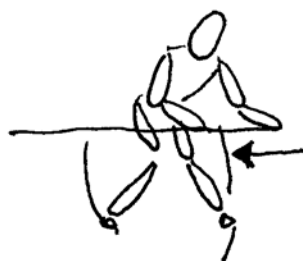
Slalom

Variations

Skier sans bâtons

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains



Notes :

S'assurer que le skieur ressent un « pincement » en pliant au niveau de la taille pour s'équilibrer au-dessus du ski extérieur.

Encourager le skieur à adopter une position du haut du corps stable et à planter le bâton.

Dérapiage

Description

Le skieur dirige les skis en travers de la ligne de pente en gardant le haut du corps face au bas de la pente. Les mains sont en avant et orientées vers le bas de la pente. Le skieur exécute l'exercice en mettant les skis à carres à l'aide d'un roulement des chevilles et des genoux vers l'amont puis vers l'aval pour relâcher la prise de carres.

Objectifs

- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer l'équilibre et l'alignement.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser le mouvement latéral des chevilles et des genoux.

Terrain

Modéré à abrupt

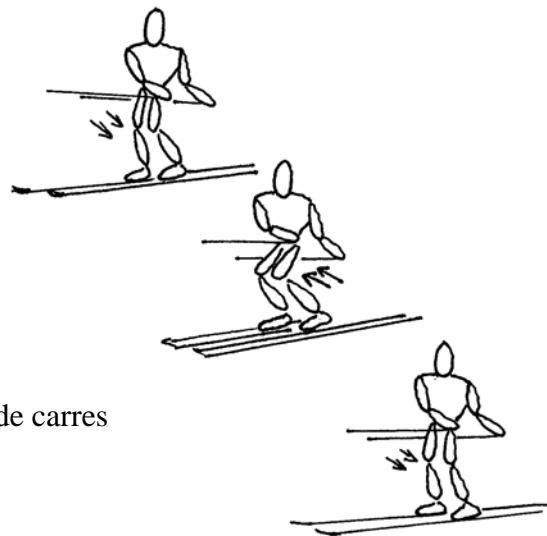
Variations

Dérapiage en diagonale

Corridor de piquets

Skier sans bâtons

Planté de bâton en même temps que la prise de carres



Notes :

S'assurer que le skieur utilise les chevilles et les genoux pour effectuer la prise de carres et NON les hanches.

S'assurer que le skieur garde les mains et les bras en avant du corps et vers le bas de la pente.

Pincement à la taille

Description

Le skieur place un piquet de bambou derrière la nuque et le tient en appuyant les poignets par-dessus. En exécutant les virages, le skieur doit sentir un pincement à la taille en pliant au-dessus du ski extérieur.

Objectifs

- Favoriser la mise à carres.
- Favoriser une position alignée et solide au-dessus du ski extérieur.

Terrain

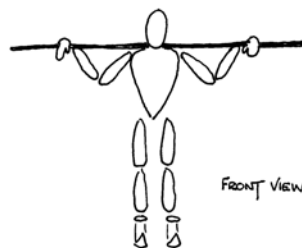
Modéré

Forme des virages

Slalom géant

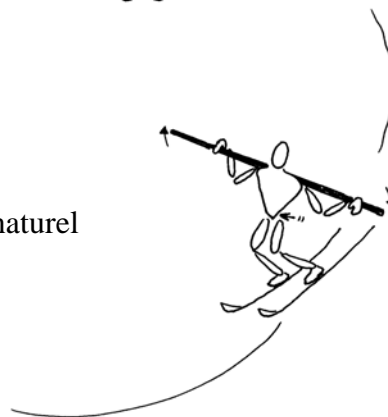
Variation

Virages avec saut



Notes :

S'assurer que le skieur exécute un mouvement naturel pour rester en équilibre.



Tracer une ligne

Description

L'entraîneur descend en chasse-neige en laissant traîner entre ses jambes un bambou ou un bâton de ski pour tracer une ligne sur la neige à l'intérieur d'un corridor. Le skieur exécute des virages en se servant de cette ligne pour maintenir le haut du corps et les hanches face au bas de la pente et faire travailler les skis de façon à ce qu'ils croisent la ligne de pente.

Objectifs

- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser le planté de bâton.
- Améliorer le pivotement (conduite).
- Améliorer la capacité de regarder loin devant.
- Améliorer le rythme et l'enchaînement.

Terrain

Modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Pose de victoire

Skier sans bâtons

Skier sur un ski

Skier avec des snowblades

Notes :

Encourager le skieur à planter le bâton.

Encourager le skieur à établir un rythme et le maintenir.



Virages en position de descente

Description

Le skieur effectue de longs virages arqués en position de descente. Le corps ne doit pas nuire au mouvement des jambes.

Objectifs

- Favoriser le mouvement parallèle des deux jambes.
- Favoriser la mise à carres.
- Favoriser la perception de l'équilibre rotationnel.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom géant et super-g

Variation

Skier sans bâtons

Notes :

Encourager le skieur à appuyer les tibias contre le devant de la botte pour diriger les skis.

Virages banane (virages en amont)

Description

Le skieur glisse en ligne droite vers le bas de la pente et met les deux skis à carres. Il augmente la prise de carres graduellement pour dessiner une courbe nette sur la neige en remontant vers l'amont jusqu'à l'arrêt complet.

Objectifs

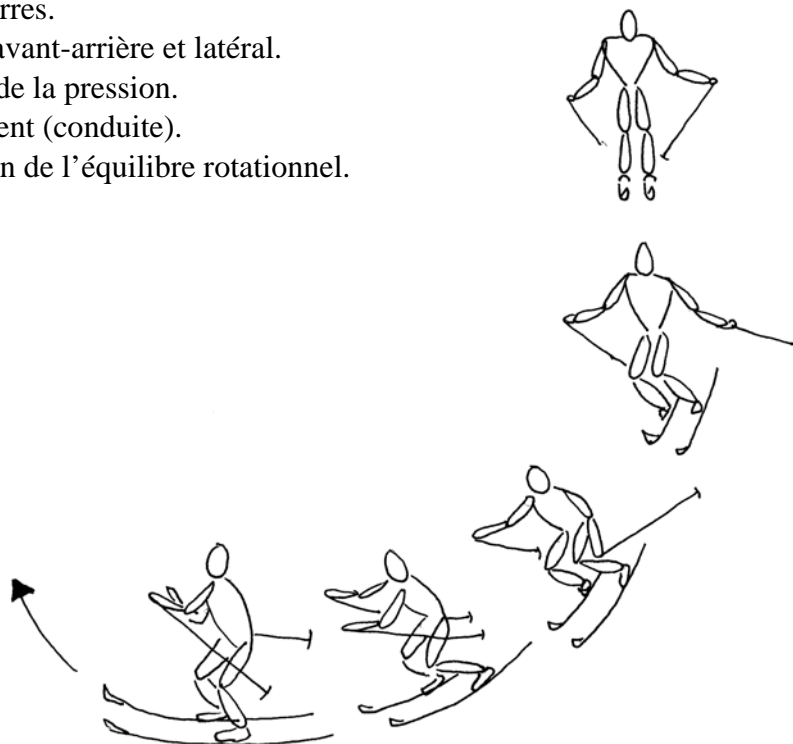
- Favoriser la mise à carres.
- Favoriser l'équilibre avant-arrière et latéral.
- Améliorer de dosage de la pression.
- Améliorer le pivotement (conduite).
- Favoriser la perception de l'équilibre rotationnel.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom géant arqué



Variations

Organiser une petite compétition entre les skieurs – Qui peut dessiner la courbe la plus nette et la plus en amont?

Skier sans bâtons

Skier sur un ski

Jeu de mains

Notes :

Encourager une position du haut du corps solide et équilibrée.

S'assurer que le skieur maintient l'arc du virage jusqu'à la fin.

Toucher à la botte avale

Description

Le skieur exécute des virages sans bâtons. Il se penche vers le bas de la pente pour toucher à la botte avale (côté externe) avec la main avale. Le skieur doit sentir un pincement à la taille et se relever entre les virages.

Objectifs

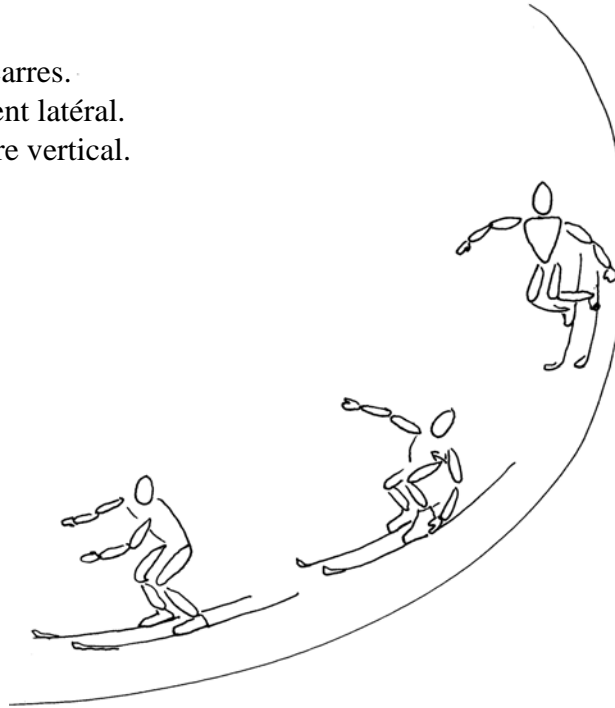
- Développer les habiletés de rythme.
- Développer les habiletés de mise à carres.
- Améliorer l'équilibre et le mouvement latéral.
- Favoriser le mouvement et l'équilibre vertical.
- Favoriser la séparation.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert à slalom géant serré



Variations

Ramener les mains au-dessus de la tête entre les virages.
Toucher la botte avec les deux mains.

Notes :

S'assurer que le skieur s'accroupit en déplaçant les articulations latéralement.

Skier sur le ski aval

Description

Le skieur soulève le ski amont de la neige à partir de l'initiation du virage jusqu'à la fin. Il exécute le virage en s'équilibrant entièrement sur le ski aval.

Objectifs

- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser l'équilibre latéral.
- Améliorer l'alignement.
- Favoriser la coordination et le synchronisme.

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom géant

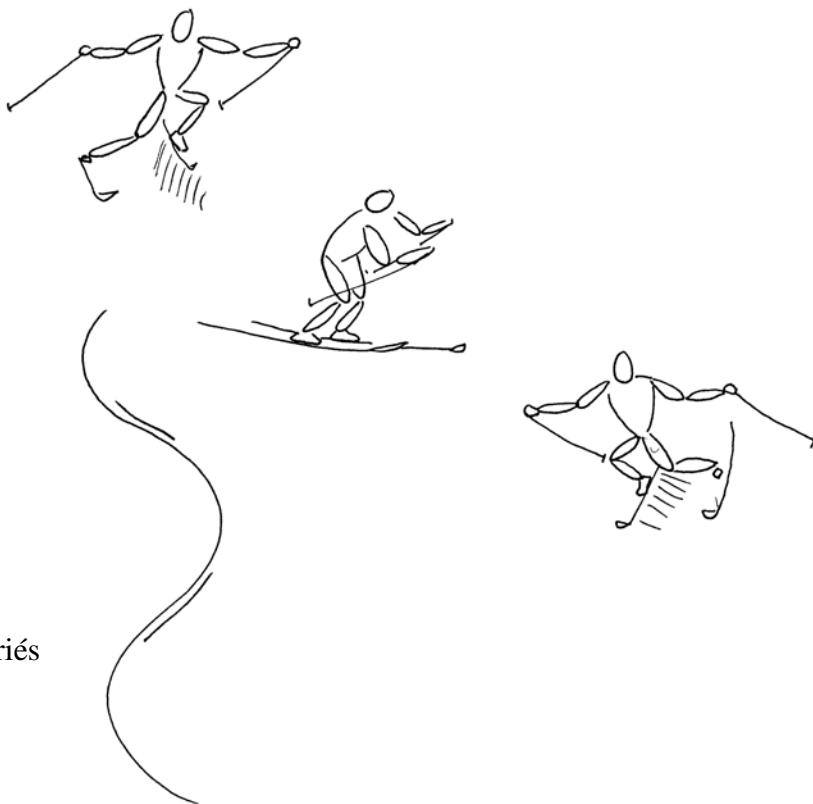
Variations

Skier sans bâtons

Bambou à l'horizontale

Pose de victoire

Conditions de neige et terrains variés



Notes :

S'assurer que le skieur garde le ski amont dans les airs tout au long du virage.

Pousser les genoux (mains sur les genoux)

Description

Le skieur exécute des virages sans bâtons en plaçant les mains de chaque côté des genoux (côté aval) et en les poussant latéralement vers l'amont. À la fin du virage, le skieur se redresse et place les mains de l'autre côté des genoux pour amorcer un nouveau virage.

Objectifs

- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser le mouvement parallèle des jambes.
- Améliorer l'équilibre latéral.
- Améliorer le pivotement (conduite).
- Améliorer l'équilibre vertical.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

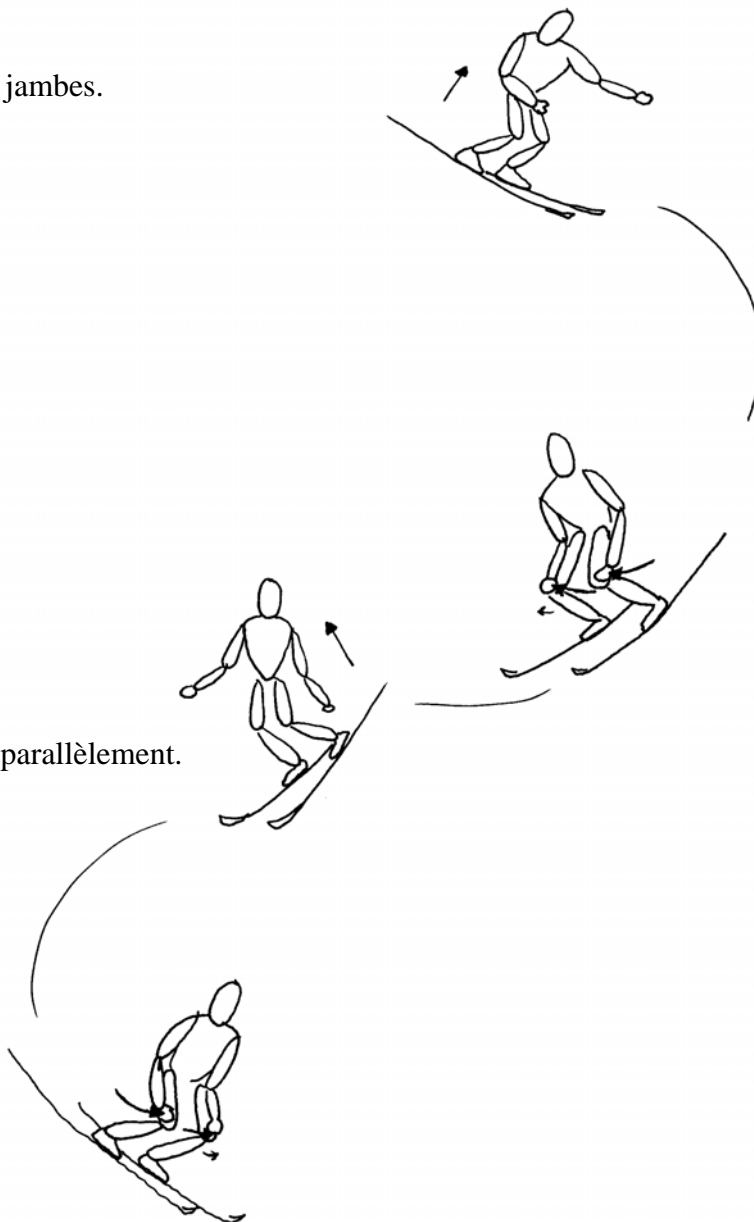
Slalom et slalom géant

Variation

Varié la forme des virages

Notes :

S'assurer que le skieur bouge les genoux parallèlement.



Arrêt hockey avec bambous

Description

L'exercice requiert deux piquets de bambou et se fait en équipe de deux. Chaque skieur tient une extrémité des bambous dans chaque main. Ils se placent l'un derrière l'autre en faisant face au bas de la pente. Le skieur à l'avant commence à glisser dans la ligne de pente et celui en arrière maîtrise la vitesse en effectuant une prise de carres prononcée, comme un arrêt hockey. Il relâche les carres et déplie les jambes pour ensuite enchaîner une autre prise de carres.

Objectifs

- Améliorer la mise à carres.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Améliorer l'équilibre latéral.
- Favoriser le pivotement (conduite).

Terrain

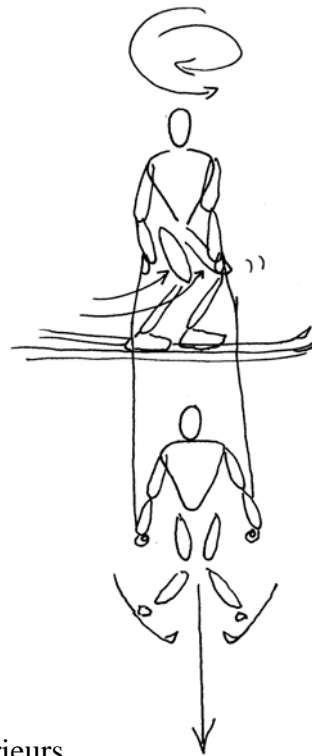
Modéré à abrupt

Forme de virages

Slalom

Notes :

Encourager le skieur à diriger les skis avec les membres inférieurs et à garder le haut du corps stable.



Ski synchronisé

Description

En équipe de deux ou plus, les skieurs synchronisent leurs mouvements pour tourner au même moment ou au même endroit.

Objectifs

- Améliorer la coordination et le synchronisme.
- Améliorer la capacité de regarder loin devant.
- Favoriser le rythme.
- Favoriser la concentration interne-externe.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Côte à côte

Formation en V

L'un derrière l'autre

Carré

Losange



Notes :

Respecter le protocole de sécurité.

Jeu de poursuite

Description

Les skieurs se placent en équipe de deux et jouent à la poursuite en patinant, en faisant des virages rapides, en faisant des cercles ou des 8, etc. L'objectif n'est PAS de descendre en ligne droite!

Objectifs

- Favoriser la polyvalence et le regard vers l'avant.

Terrain

Plat

Variations

Skier sans bâtons

Skier avec des snowblades

Skier sur un ski

Conditions de neige et terrains variés

Notes :

S'assurer que les skieurs comprennent bien le but du jeu.

Choisir une piste peu achalandée et suffisamment large.

Concours de virages

Description

L'entraîneur descend la piste et choisit un endroit où s'arrêter. Les skieurs se font concurrence entre eux en essayant d'exécuter le plus grand nombre de virages jusqu'à l'entraîneur.

Objectifs

- Améliorer la capacité de regarder loin devant.
- Améliorer le synchronisme.
- Améliorer les habiletés de concentration.
- Améliorer le pivotement (conduite).

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

L'entraîneur décide de la forme des virages.

Variation

Skier sur un ski

Déterminer le nombre de virages

Skier sur le ski aval

Notes :

Choisir une pente qui est suffisamment large.

Encourager le skieur à bien exécuter les virages (les virages bâclés ne comptent pas).

Encourager le skieur à se concentrer du début à la fin de l'exercice.

Skier dans les bosses

Description

Les skieurs exécutent des virages de slalom ou de slalom géant sur un terrain bosselé.

Objectifs

- Favoriser toutes les habiletés.

Terrain

Terrain légèrement bosselé, terrain abrupt avec bosses

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Skier sans bâtons

Notes :

Encourager le skieur à skier dans les bosses comme s'il était dans un parcours difficile avec des ourlets.

Toutes les conditions

Description

Mettre les habiletés du skieur au défi en lui demandant de skier dans toutes les conditions de neige possibles : neige lourde, surface ventée, poudreuse, surface glacée, neige croûteuse, etc. La sécurité est prioritaire.

Objectifs

- Améliorer toutes les habiletés.
- Poser des défis au skieur.

Terrain

Tous les terrains possibles

Forme des virages

Slalom et slalom géant (skieur élite)

Variation

Skier sans bâtons

Notes :

Mettre l'accent sur le plaisir et la variation.

Tous les terrains

Description

Mettre les habiletés du skieur au défi en lui demandant de skier sur tous les terrains possibles : abrupt, plat, contre-pente, bosses, sauts, demi-lune, aire de jeux, cassure, etc.

Objectifs

- Améliorer toutes les habiletés.
- Poser des défis au skieur.

Terrain

Tous les types de terrain

Forme des virages

Toutes les formes

Variation

À mesure que le skieur s'améliore et progresse, accroître la difficulté des exercices en changeant de terrain.

Notes :

S'assurer qu'une grande partie de votre programme de développement est consacrée à skier dans diverses conditions de neige et divers terrains. La sécurité est prioritaire.

Suivre le guide

Description

Les skieurs suivent l'entraîneur ou une autre personne désignée dans le but de schématiser la ligne, la vitesse et la forme du virage.

Objectifs

- Favoriser la coordination.
- Favoriser le regard vers l'avant.
- Favoriser la polyvalence.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

En équipe de deux
En groupe (maximum 5)

Notes :

La sécurité est prioritaire.
S'assurer de changer le guide.

Suivre la ligne

Description

Les skieurs tentent de suivre une ligne établie sur la neige par l'entraîneur ou d'autres personnes.

Objectifs

- Favoriser la coordination.
- Favoriser le regard vers l'avant.
- Favoriser la polyvalence et l'interprétation de la ligne.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Variation des conditions de neige.

Notes :

La sécurité est prioritaire.

S'assurer de changer le guide.

Est plus facile à exécuter sur un terrain fraîchement damé.

Suivre l'ombre

Description

L'exercice consiste à se servir de l'ombre comme outil pour forcer le skieur à modifier la ligne et la forme du virage.

Objectifs

- Favoriser les habiletés d'adaptation.
- Favoriser le regard vers l'avant.
- Favoriser l'interprétation de la ligne.

Terrain

Tous les terrains

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Selon la créativité de l'entraîneur.

Notes :

L'exercice permet de favoriser la prise de décision et de maîtriser la vitesse.

Skier avec des snowblades

Description

Utiliser les petits skis pour développer les habiletés de polyvalence.

Objectifs

- Favoriser les habiletés d'adaptation.
- Favoriser l'équilibre avant-arrière.

Terrain

Tous les terrains.

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Variation de la longueur des skis (snowblades à 160 cm).

Notes :

La sécurité est prioritaire.

S'assurer de maîtriser la vitesse.

Conclusion

Acquisition des habiletés et séquence de l'entraînement

L'acquisition des habiletés se produit par étapes en relation avec le rythme de croissance et de maturité de chaque personne sur le plan physique, psychologique, social et affectif. Il s'agit d'une démarche systématique et prévisible.

L'entraîneur doit tenir compte des éléments ci-dessous dans la séquence de l'entraînement :

- Choisir le terrain approprié;
- Jumeler l'exercice ou l'éducatif en fonction du niveau d'habileté;
- Consacrer du temps à la tâche;
- S'assurer que le participant éprouve un peu de succès dans ses tentatives;
- Modifier une seule variable à la fois pour stimuler davantage l'adaptation;
- Faire preuve de patience à l'égard des progrès du participant;
- Faire preuve de créativité et de débrouillardise.

Gardez l'entraînement simple!

Éducatifs et exercices
en parcours

Guide de référence

Niveau introduction – Stade « fondamental »

En général, tous les exercices et les éducatifs énumérés doivent être pratiqués dans un environnement favorable à la réussite, c'est-à-dire sur un terrain damé avec un degré de pente allant de plat à modéré (à moins d'indication contraire). L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps aux participants pour qu'ils puissent répéter l'exercice de nombreuses fois et ainsi accroître leurs compétences (sans que la séance devienne ennuyante). Au niveau introduction, tous les exercices et les éducatifs peuvent être simplifiés en maintenant un environnement propice à l'apprentissage, c'est-à-dire positif, simple et comportant des objectifs précis.

<p>Position, équilibre et mouvement</p> <p>Forme du virage Équilibre vertical Parcours à obstacles d'échauffement Dérapage Agilité Équilibre avant-arrière GS modifié Slalom en ligne de pente</p>	<p>Équilibre latéral</p> <p>Parcours à obstacles d'échauffement</p> <p>Dérapage Agilité</p>	<p>Équilibre avant-arrière</p> <p>Équilibre avant-arrière</p> <p>Forme du virage Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Dérapage Slalom en ligne de pente Agilité</p>
<p>Équilibre vertical</p> <p>Équilibre vertical Agilité Parcours à obstacles d'échauffement</p>	<p>Ligne</p> <p>Forme du virage Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Agilité</p>	<p>Mise à carres</p> <p>Forme du virage Équilibre vertical Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Dérapage Slalom en ligne de pente Agilité</p>
<p>Coordination</p> <p>Forme du virage Équilibre vertical Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Dérapage Slalom en ligne de pente Agilité</p>	<p>Conduite (pivotement)</p> <p>Forme du virage</p> <p>Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Slalom en ligne de pente Agilité</p>	<p>Dosage de la pression</p> <p>Forme du virage Équilibre vertical GS modifié Slalom en ligne de pente Agilité Dérapage</p>
	<p>Tactiques</p> <p>Forme du virage Parcours à obstacles d'échauffement GS modifié Slalom en ligne de pente Agilité</p>	

Guide de référence

Niveau développement – Stade « s’entraîner à s’entraîner »

À ce niveau, les exercices et les éducatifs représentent une grande partie de l’entraînement sur neige. Comme pour le niveau introduction, l’environnement doit également favoriser la réussite. L’entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux exercices et éducatifs afin que les participants puissent atteindre un niveau élevé de compétence. Une fois qu’ils maîtrisent l’exercice ou l’éducatif, l’entraîneur doit augmenter la difficulté de la tâche en enlevant de l’équipement (p. ex. un ski) ou en utilisant un autre terrain.

Position et équilibre	Équilibre latéral	Équilibre avant-arrière
GS d’échauffement	Équilibre latéral en GS	Équilibre avant-arrière en GS
Ligne en GS	Ligne en GS	GS d’échauffement
Corridor triple portes en SL	Corridor triple portes en SL	Ligne en GS
Phase deux en GS et en SL	Phase deux en GS et en SL	Corridor triple portes en SL
Corridors en GS et en SL	Corridors en GS et en SL	Phase deux en GS et en SL
Équilibre avant-arrière en GS	Super-G	Corridors en GS et en SL
Équilibre latéral en GS	Corridors délimités en SL	Corridors délimités en SL
Super-G	SL d’échauffement	SL d’échauffement
Corridors délimités en SL	GS à SL	GS à SL
SL d’échauffement	Salvis	Salvis
Mouvement vertical en GS		
GS à SL		
Guidon		
Salvis		

<p>Équilibre vertical</p> <p>Mouvement vertical en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis</p>	<p>Ligne</p> <p>Ligne en GS GS d'échauffement Super-G Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL</p>	<p>Mise à carres</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>
<p>Coordination</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>	<p>Conduite (pivotement)</p> <p>GS d'échauffement SL d'échauffement</p>	<p>Dosage de la pression</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>
<p>Mise à carres (suite)</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>	<p>Tactiques</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Super-G Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL GS à SL Salvis</p>	

Guide de référence

Niveau performance – Stade « s'entraîner à concourir »

À ce niveau, le but des exercices et des éducatifs vise à acquérir le plus haut niveau de compétence. Les participants doivent être en mesure d'exécuter toutes les variations de tâches possibles, peu importe le degré de difficulté. L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux participants; cependant, les résultats de la tâche doivent être testés au niveau de la performance globale le plus rapidement possible.

<p>Position et équilibre</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>	<p>Équilibre latéral</p> <p>Équilibre latéral en GS Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Super-G Corridors délimités SL d'échauffement GS à SL Salvis</p>	<p>Équilibre avant-arrière</p> <p>Équilibre avant-arrière en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis</p>
<p>Équilibre vertical</p> <p>Mouvement vertical en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis</p>	<p>Ligne</p> <p>Ligne en GS GS d'échauffement Super-G Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL</p>	<p>Mise à carres</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>

<p>Coordination</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>	<p>Conduite</p> <p>GS d'échauffement SL d'échauffement GS à SL</p>	<p>Pression</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>
<p>Mise à carres (suite)</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL Corridors en GS et en SL Équilibre avant-arrière en GS Équilibre latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis</p>	<p>Tactiques</p> <p>GS d'échauffement Ligne en GS Super-G Corridor triple portes en SL Phase deux en GS et en SL GS à SL Salvis</p>	

Introduction

NIVEAU INTRODUCTION – Stade « fondamental »

À ce stade de développement, le but des éducatifs consiste à familiariser les skieurs avec les piquets et leur offrir différents milieux d'apprentissage qui sont agréables et stimulants à skier tout en offrant la possibilité de développer les habiletés avec succès. Il est essentiel que l'entraîneur tienne compte des limites physiques et psychologiques des participants dans le choix du terrain et de la longueur du parcours. À ce niveau, il est recommandé d'utiliser des mini-piquets en mousse et des piquets rigides pour toutes les activités en parcours.

NIVEAU DÉVELOPPEMENT – Stade « s'entraîner à s'entraîner »

À ce stade de développement, le but des éducatifs sert à vérifier si l'athlète est en mesure de transférer les habiletés acquises en ski libre vers l'entraînement en parcours. Bien que l'entraînement continue d'être axé sur les exercices en ski libre et les éducatifs, les athlètes doivent être encouragés à adapter et raffiner leurs habiletés de ski dans un milieu qui est davantage axé sur les tactiques et les stratégies.

À ce niveau, différents piquets sont utiles à l'apprentissage : piquets rigides, mini-piquets en mousse, piquets flexibles.

NIVEAU PERFORMANCE – Stade « s'entraîner à concourir »

À ce stade de développement, le but des éducatifs en parcours consiste à aider les athlètes à raffiner et varier leurs habiletés quant à l'aspect technique du ski, de même que sur le plan des tactiques et des stratégies. Pour ce faire, l'entraînement en parcours doit servir à stimuler l'athlète afin qu'il puisse adapter et raffiner ses tactiques et stratégies dans un milieu axé sur la compétition. Par conséquent, l'entraîneur doit varier davantage les parcours (p. ex. courts, longs, rythmés, changements de rythme, etc.).

NIVEAU ÉLITE – Stade « s'entraîner à gagner »

À ce stade, le but des éducatifs en parcours sert à fournir un environnement semblable à celui de la compétition. L'entraînement en parcours doit servir à tester les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques de l'athlète. L'entraîneur doit encourager l'athlète à skier dans un état de performance optimale afin qu'il puisse innover sur le plan de ses habiletés.

Description

L'éducatif vise à initier les participants du niveau introduction aux différentes formes de virage. Dix à douze mini-piquets en mousse sont suffisants pour cet éducatif.

Objectifs

- Favoriser la forme du virage requis pour l'entraînement en parcours.
- Favoriser la schématisation de la forme du virage.
- Améliorer la faculté d'orienter le regard vers l'avant.
- Favoriser un milieu d'entraînement sécuritaire.

Terrain

Plat à modéré; piste damée

Variations

Utiliser des mini-piquets en mousse; tracer des virages $\frac{1}{4}$ et des virages $\frac{1}{2}$

Forme des virages

Virages $\frac{1}{4}$ et $\frac{1}{2}$



Notes :

Encourager les participants à skier de façon naturelle.

Tracer un éducatif court, pas plus de 10 à 15 portes.

Des bambous ou des piquets flexibles peuvent être utilisés une fois que la forme du virage a été établie.

Description

L'éducatif vise à favoriser le mouvement vertical. L'objectif consiste à tracer un parcours avec des mini-piquets ou des piquets afin de favoriser le mouvement entre les portes. L'équilibre vertical est un élément fondamental au niveau introduction. Les parcours de l'ancienne série Molstar ou Nastar représentent l'exemple parfait d'un tracé visant à promouvoir l'équilibre vertical. Laissez de 9 à 10 mètres entre les piquets, avec une distance horizontale favorisant 1/2 virage.

Objectifs

- Favoriser le mouvement vertical.
- Favoriser la mise à carres.
- Améliorer l'équilibre vertical.

Terrain

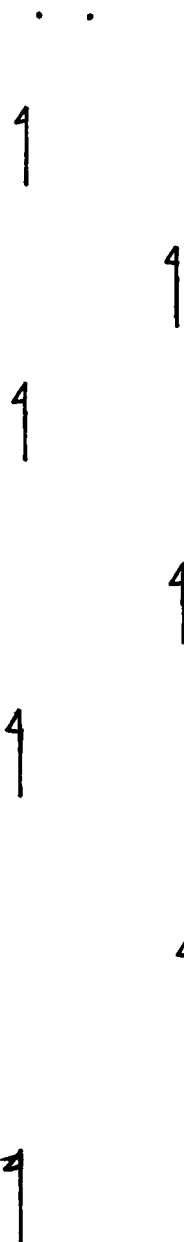
Plat à modéré

Variations

Mini-piquets ou piquets

Forme des virages

Virages 1/2



Notes :

S'il y a trop d'écart entre les piquets, le skieur n'utilisera pas nécessairement le mouvement vertical. Par conséquent, vous devez rapprocher les piquets pour favoriser ce mouvement.

Description

L'éducatif consiste à tracer un corridor de 10 portes. La distance est importante pour permettre au skieur de se recentrer entre chaque virage et favoriser un bon équilibre avant-arrière. Il est possible d'utiliser deux mini-piquets pour dessiner la forme du virage ou un seul piquet.

Objectifs

- Favoriser le recentrage.
- Favoriser la récupération.

Terrain

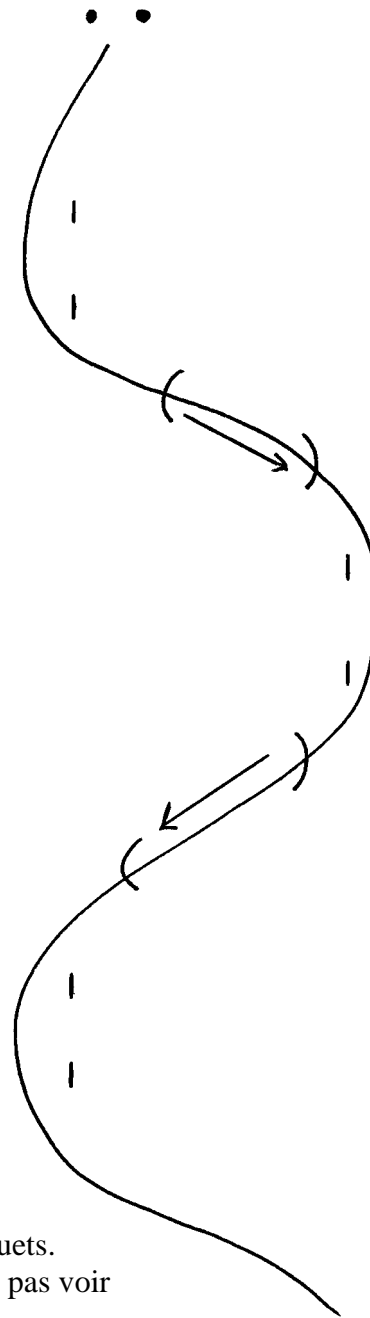
Moderé à plat

Forme des virages

Virages $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$

Variations

Mini-piquets à piquets de GS



Notes :

Il est important de respecter la même distance entre les mini-piquets. N'oubliez pas que les enfants ont des skis courts. Vous ne devez pas voir de traverse ni de ligne directe entre les virages.

Description

Le parcours à obstacles que vous tracez doit avoir deux objectifs : offrir une excellente activité d'échauffement et procurer une activité servant à acquérir les habiletés et la polyvalence.

Objectifs

- Fournir une activité d'échauffement dans un milieu de jeu.
- Fournir un entraînement visant à améliorer la polyvalence et l'agilité.
- Être amusant.

Terrain

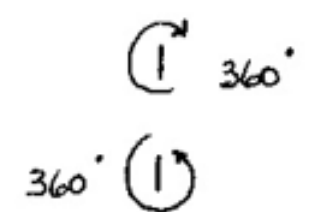
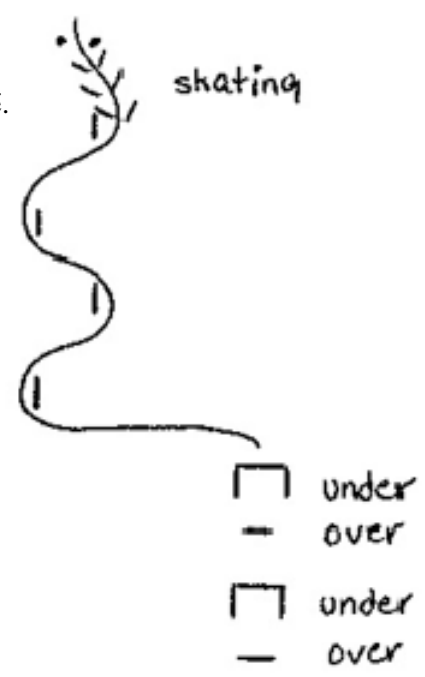
Plat et damé

Variations

Tracer divers obstacles

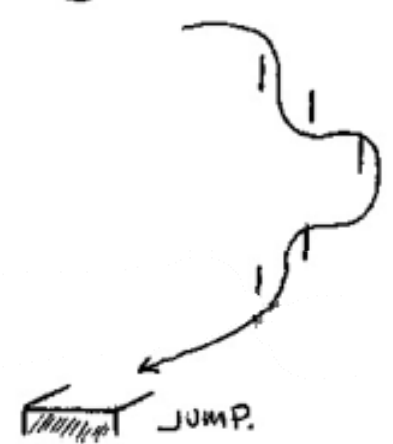
Forme des virages

Tous les types de virages



Notes :

Servez-vous de votre imagination pour tracer ces parcours.
 Tracez de façon à contrôler la vitesse en tout temps.
 Il est préférable que la vitesse soit trop lente plutôt que trop rapide.



Description

L'éducatif vise à simuler un parcours de GS assez court pour les participants de ce niveau. Tracez un parcours normal de GS avec fanion, comportant de 10 à 12 portes. Tracez un corridor pour assurer un taux de réussite élevé.

Objectifs

- Favoriser des conditions semblables à une course.
- Enseigner la préparation de course.
- Favoriser l'entraînement psychologique.
- Favoriser l'intensité.

Terrain

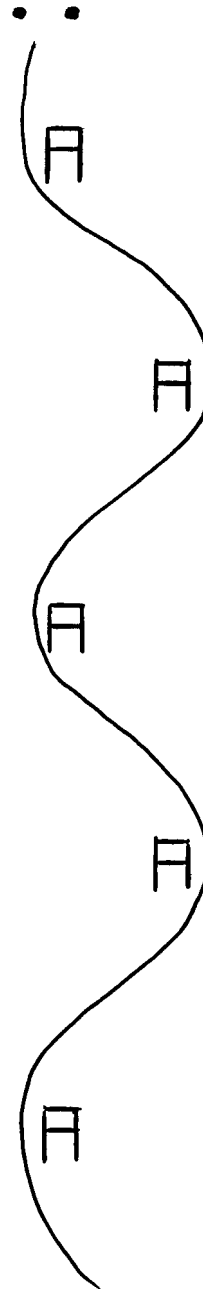
Modéré à plat

Variations

Chronométrage manuel

Forme des virages

Virages ½

**Notes :**

Ce type de parcours ne reflète qu'un aspect du développement des habiletés. Évitez de consacrer 90 % du temps d'entraînement à ce type de parcours.

Description

Les exercices de dérapage visent à développer l'équilibre rotationnel et l'équilibre avant-arrière et doivent être effectués sur une piste damée. Tracez un corridor dans lequel les skieurs pourront exécuter les dérapages vers l'avant, vers l'arrière, en diagonal, etc.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre avant-arrière.
- Améliorer la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Améliorer la mise à carres.
- Améliorer la glisse.

Terrain

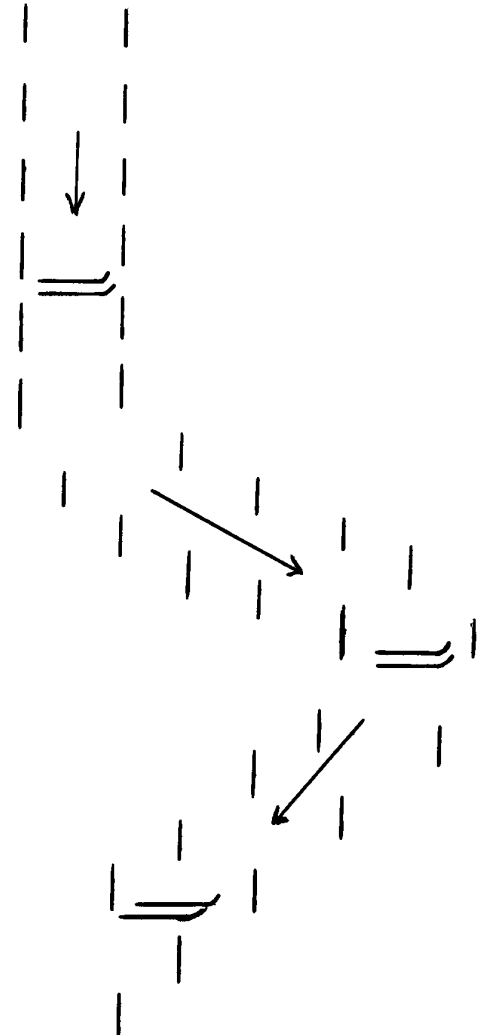
Modéré à abrupt; piste damée

Variations

Dérapiages vers l'avant, vers l'arrière, en diagonal, avec rotation
Mini-piquets ou bambous

Forme des virages

Dérapiages avant, arrière, diagonal



Notes :

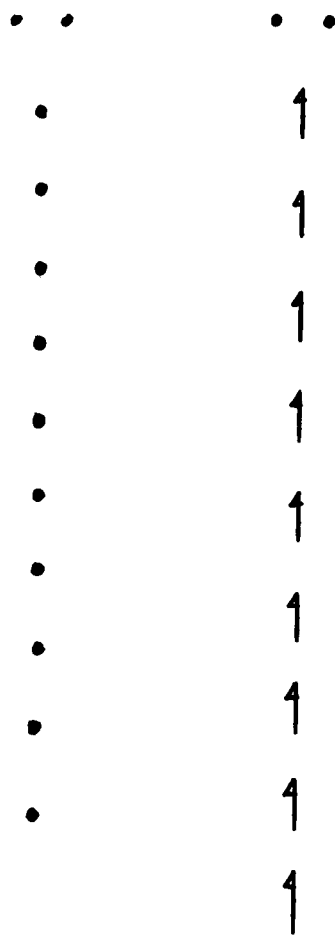
Demandez aux skieurs de rester à l'intérieur du corridor délimité. Assurez-vous que la vitesse est contrôlée.

Description

L'éducatif consiste à tracer un parcours de 10 à 12 portes directement dans la ligne de pente. La distance entre chaque porte doit être identique (6 à 7 mètres). Il est préférable d'utiliser des bambous afin de favoriser la conduite.

Objectifs

- Favoriser l'effort de conduite avec le bas des jambes.
- Favoriser un planté de bâton ferme.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps
- Améliorer la faculté de regarder loin devant.
- Améliorer l'équilibre.



Terrain

Ligne de pente modérée

Forme des virages

Virages très courts

Variations

Mini-piquets ou balises

Notes :

Encouragez les skieurs à maintenir leur concentration du début à la fin du parcours. Assurez-vous qu'ils comprennent l'objectif; c'est-à-dire d'exécuter des virages enchaînés en travers de la ligne de pente, au lieu de skier directement aux piquets. Assurez-vous que les skieurs plantent solidement le bâton afin de stabiliser le haut du corps.

Description

Faites preuve d'imagination en traçant un parcours d'agilité amusant qui favorisera l'équilibre. Utilisez des sauts et tracez des rayons courts et longs dans le but de favoriser la polyvalence.

Objectifs

- Améliorer l'équilibre et l'agilité.
- Favoriser la polyvalence.

Terrain

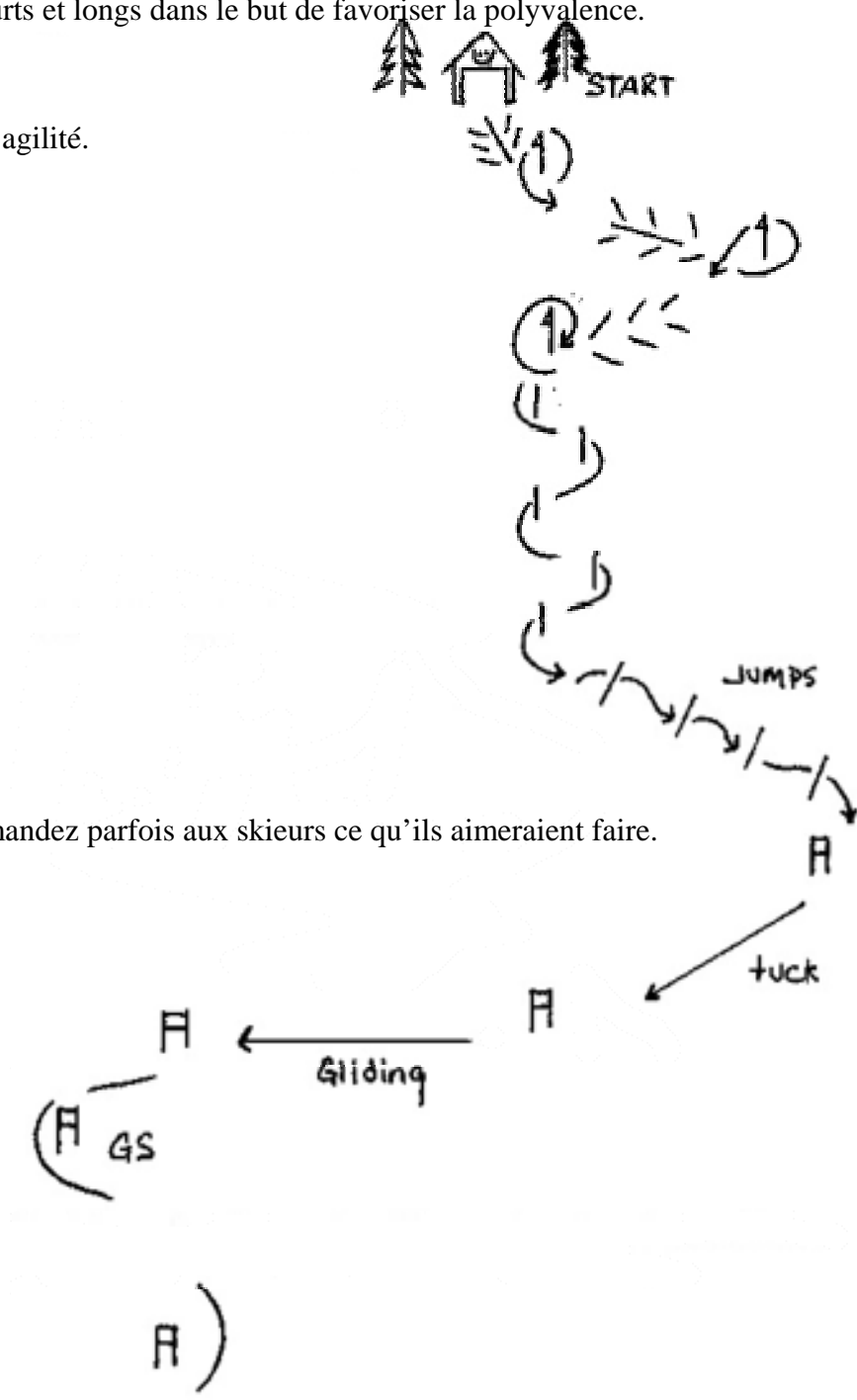
Plat à modéré
Aire de jeux

Forme des virages

Toutes les formes

Variations

Faites preuve d'imagination; demandez parfois aux skieurs ce qu'ils aimeraient faire.



Notes :

Le parcours d'entraînement doit comprendre des piquets, des mini-piquets, etc.

Description

Une habileté souvent négligée à tous les niveaux est la capacité d'exécuter un bon départ et une bonne arrivée. Évidemment, les capacités de force musculaire jouent un rôle important dans cette habileté. Il est essentiel que les athlètes puissent schématiser de bons mouvements de départ et d'arrivée.

Objectifs

- Favoriser un bon entraînement des habiletés psychologiques.
- Améliorer les habiletés de concentration.

Terrain

Plat à modéré

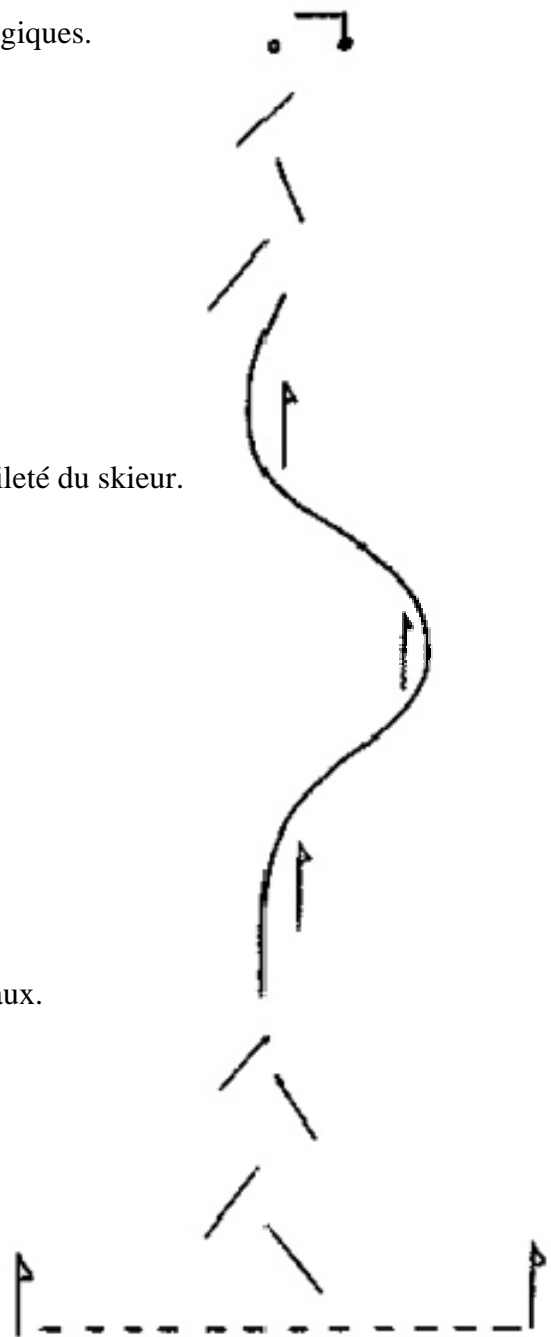
Variations

Modifier le terrain en fonction de la force et du niveau d'habileté du skieur.

Notes :

Cette habileté doit être entraînée et améliorée à tous les niveaux.

Il s'agit d'une solution de rechange efficace lorsque la remontée est en panne ou lorsqu'il n'y a pas de pistes disponibles pour tracer.



Description

Un parcours de slalom géant d'échauffement doit comprendre de 10 à 12 portes et promouvoir le rythme et la confiance. L'éducatif doit promouvoir l'échauffement plutôt que l'activation. Le parcours doit convenir à tous les skieurs et offrir un taux de réussite élevé.

Objectifs

- Accroître la confiance.
- Favoriser le rythme.

Terrain

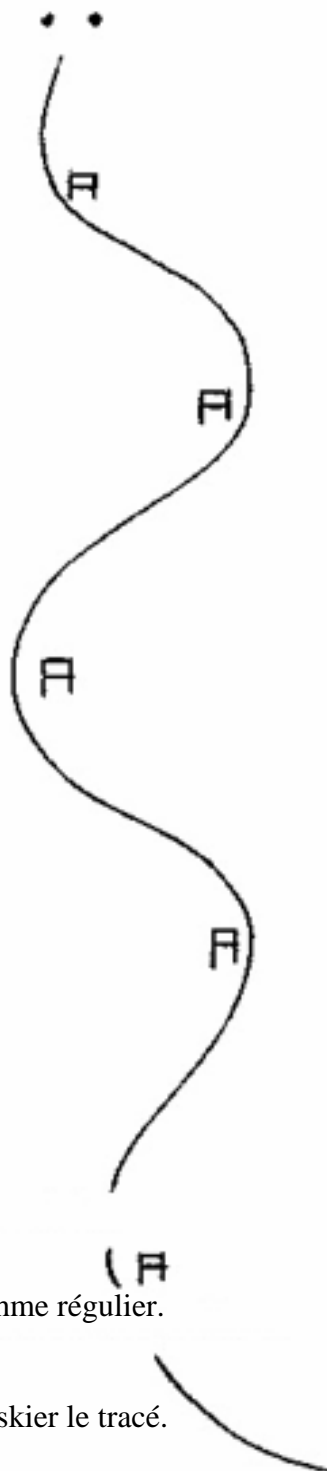
Modéré à plat

Forme des virages

Virages ½

Variations

Piquets articulés
Courte durée

**Notes :**

Assurez-vous que le tracé permet au skieur de maintenir un rythme régulier.
Assurez-vous que le milieu d'entraînement est sécuritaire.
Assurez-vous que les skieurs peuvent terminer le parcours.
Laissez les skieurs décider du moment où ils se sentent prêts à skier le tracé.

Description

L'éducatif sert à améliorer l'interprétation de la ligne étant donné que les skieurs choisissent souvent une ligne trop directe. L'éducatif consiste à placer une balise ou un mini-piquet un pied à côté de la porte. L'athlète aura donc suffisamment d'espace pour que les mouvements naturels du corps se réalisent à la phase deux et ainsi éviter d'être « coincé au piquet ».

Objectifs

- Favoriser la ligne adéquate.
- Réduire l'interférence avec le piquet.

Terrain

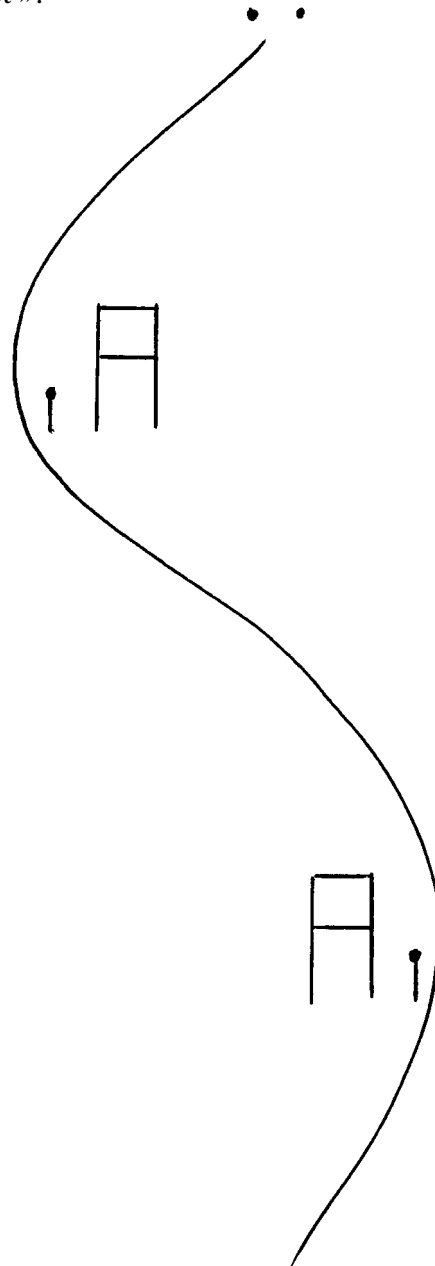
Modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

Variations

Aucune

**Notes :**

Évitez de placer la balise trop loin du piquet afin que les skieurs ne passent pas à l'intérieur de celle-ci.

Description

L'éducatif consiste à tracer un corridor de 10 à 12 portes. La distance entre les portes est importante afin de permettre au skieur de se préparer pour le prochain virage. La distance idéale entre les portes est de 25 mètres.

Objectifs

- Favoriser la préparation entre les virages.
- Améliorer la glisse à la phase 1.
- Améliorer l'équilibre avant-arrière à la phase 1.

Terrain

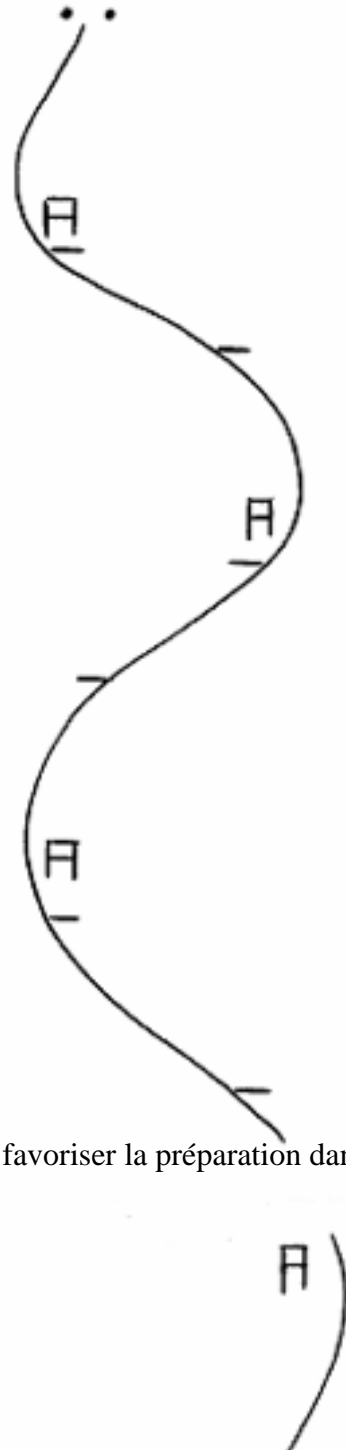
Modéré à abrupt

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

Variations

Piquets d'entraînement flexibles ou mini-piquets.



Notes :

Assurez-vous qu'il y a suffisamment de distance entre les portes pour favoriser la préparation dans la phase 1.

Description

L'éducatif vise à développer ou schématiser les mouvements d'équilibre latéral. L'objectif consiste à laisser suffisamment d'espace entre les portes pour favoriser le déplacement latéral plutôt que le déplacement vertical. Le parcours doit être tracé autour de la distance maximale en slalom géant ou de la distance minimale en super-G.

Objectifs

- Favoriser le déplacement latéral.
- Améliorer l'enchaînement des virages.

Terrain

Modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

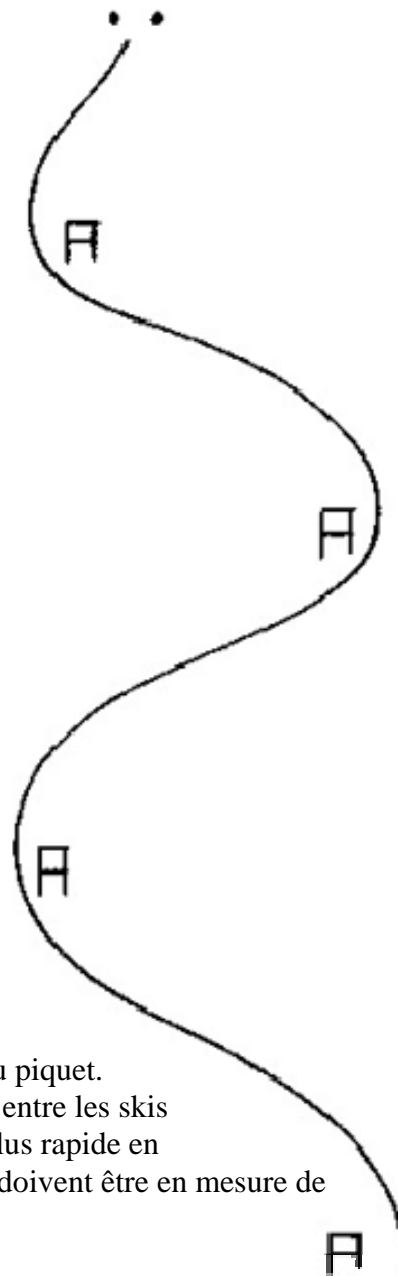
Variations

Mini-piquets ou piquets articulés d'entraînement

L'éducatif peut être tracé sur tous les types de terrain.

Notes :

Le skieur sera incapable de s'équilibrer latéralement s'il est coincé au piquet. Pour obtenir une position naturelle au piquet, le corps doit se trouver entre les skis et le piquet. Grâce à la nouvelle technologie des skis, le skieur sera plus rapide en prenant une ligne plus ronde que directe. Par conséquent, les skieurs doivent être en mesure de s'équilibrer latéralement.



Description

L'éducatif consiste à placer deux piquets alignés verticalement dans la ligne de pente, en laissant une distance de 2 à 3 mètres entre chaque piquet. Selon l'inclinaison de la piste, les deux piquets suivants doivent être installés à une distance horizontale de 4 à 6 mètres et une distance verticale de 18 à 25 mètres. Ce schéma est répété avec les autres piquets pour créer un effet de corridor. L'éducatif aidera les skieurs à exécuter des virages coupés dans la ligne de pente et maintenir une pression régulière. Il s'agit du meilleur éducatif pour favoriser la bonne forme du virage et terminer le virage au piquet.

Objectifs

- Favoriser la mise à carres.
- Favoriser le dosage de la pression dans la ligne de pente.
- Améliorer l'interprétation de la ligne.

Terrain

Modéré à plat

Forme des virages

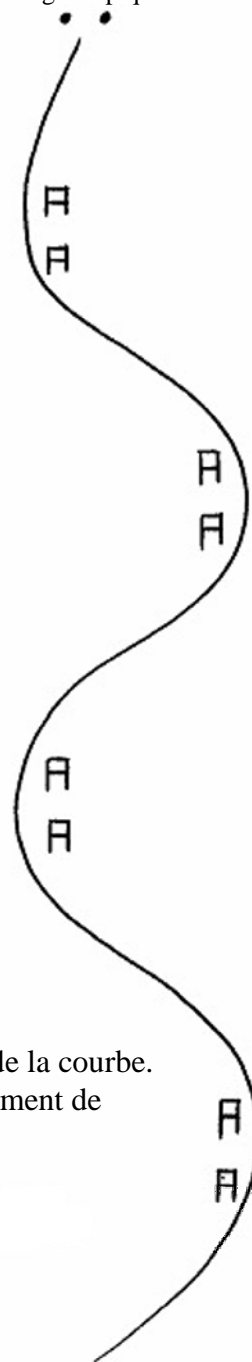
Virages $\frac{1}{2}$ avec une courbe longue et peu prononcée; modifier progressivement la forme du virage.

Variations

Modifier la longueur et la largeur du corridor.
Utiliser des mini-piquets.
Utiliser des piquets de GS.

Notes :

Encouragez les skieurs à exécuter une mise à carres nette dans la ligne de pente.
Encouragez les skieurs à doser la pression avec fluidité tout au long de la courbe.
Évitez de progresser cet éducatif trop rapidement. Accordez suffisamment de temps pour que les skieurs puissent expérimenter.



Description

L'éducatif consiste d'abord à tracer un parcours de slalom géant et à placer ensuite un mini-piquet sur la neige, en travers de la ligne de déplacement, à la fin du virage. Lorsque le skieur termine le virage, il doit faire une extension verticale puissante pour sauter par-dessus l'obstacle.

Objectifs

- Favoriser le choix de la ligne.
- Favoriser l'équilibre vertical.
- Favoriser la coordination.
- Favoriser le dosage de la pression.

Terrain

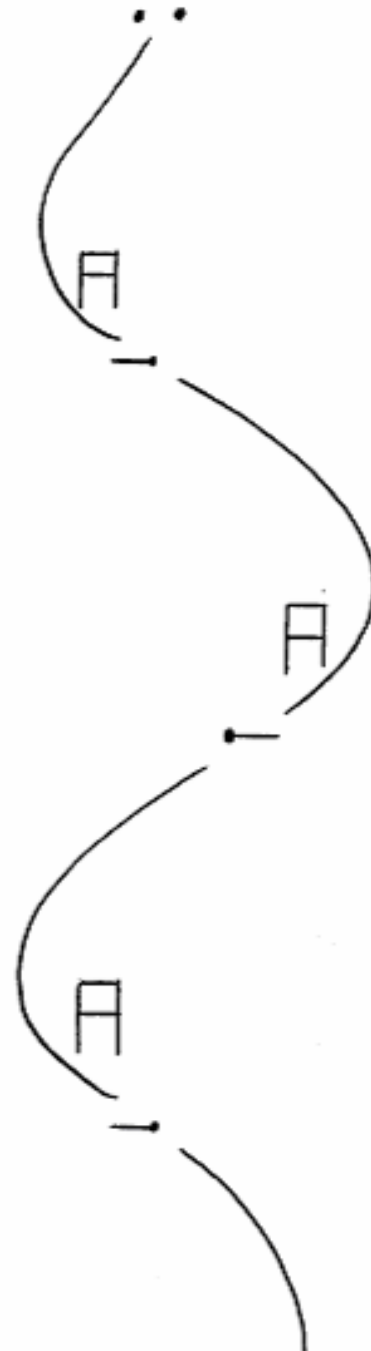
Plat à modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

Variations

Progresser vers un terrain plus difficile.



Notes :

Encouragez le skieur à exagérer le mouvement vertical.
Assurez-vous que le skieur atterrit en position équilibrée.
Encouragez le skieur à orienter les skis vers le piquet.

Description

Un corridor fait allusion à tout éducatif de traçage où la distance verticale et la distance horizontale entre les portes sont constantes. Pour le corridor en GS, la séquence doit se faire à partir de virages longs et peu prononcés jusqu'à des virages complétés pour les skieurs de niveau élite. L'accent doit être mis sur l'exécution de virages symétriques.

Objectifs

- Améliorer toutes les habiletés.
- Favoriser les schémas moteurs.

Terrain

Plat à abrupt

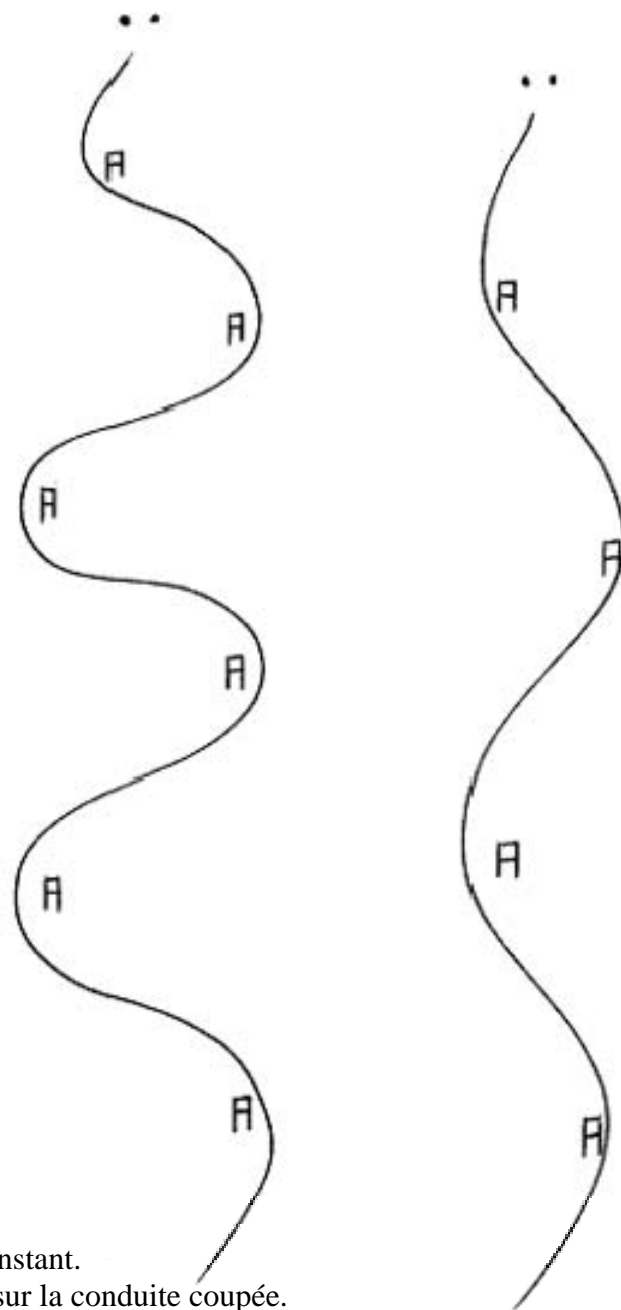
Forme des virages

Virages $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, complétés

Variations

Skier le parcours sans bâtons

Utiliser des mini-piquets



Notes :

Assurez-vous que le parcours procure un rythme constant.

Assurez-vous que la performance des skis est axée sur la conduite coupée.

Encouragez le skieur à regarder loin devant.

Description

L'éducatif consiste à planter trois piquets alignés dans la ligne de pente, en laissant une distance de 8 mètres entre chaque piquet. Après la troisième porte, la distance augmente de 10 à 12 mètres, avec une distance horizontale de 3 à 4 mètres. Ce schéma est répété plusieurs fois. Il est préférable d'utiliser des bambous pour l'éducatif. L'objectif consiste à enchaîner des virages complétés, sans perdre de vitesse lorsque le rythme est modifié, et faciliter la phase 1 en vue de retrouver l'équilibre et la glisse.

Objectifs

- Favoriser la glisse.
- Favoriser le changement de rythme.
- Favoriser le planté de bâton.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

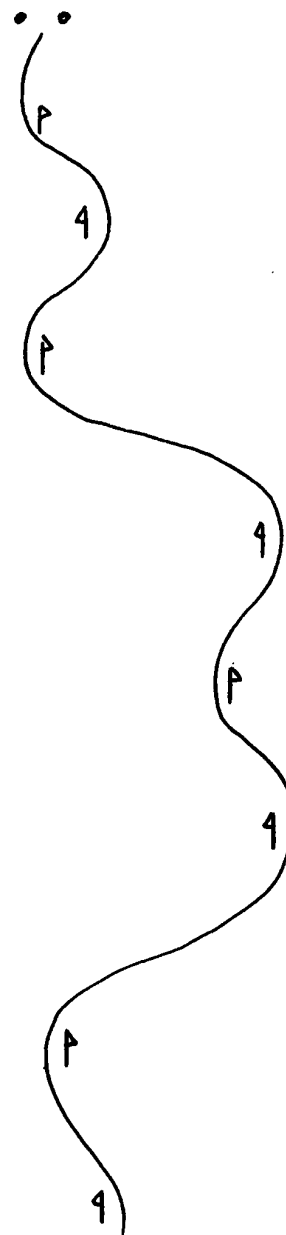
Variations

Mini-piquets

Piquets articulés

Notes :

Assurez-vous que le skieur se concentre sur la glisse pendant la phase 1.
Assurez-vous que le skieur anticipe le changement de rythme et modifie sa ligne au troisième virage.
Assurez-vous que le skieur plante fermement le bâton afin de stabiliser le haut du corps.



Description

L'éducatif consiste à placer deux piquets alignés verticalement dans la ligne de pente, en laissant une distance de 2 mètres entre chaque piquet. Selon l'inclinaison de la piste, les deux piquets suivants doivent être installés à une distance horizontale de 1 à 3 mètres et une distance verticale de 9 à 11 mètres. Ce schéma est répété avec les autres piquets pour créer un effet de corridor. L'éducatif aidera le skieur à exécuter des virages coupés dans la ligne de pente et maintenir une pression régulière.

Objectifs

- Favoriser l'accumulation de la pression dans la ligne de pente.
- Favoriser la mise à carres.
- Favoriser la séparation entre le haut et le bas du corps.
- Favoriser la conduite coupée (carving).

Terrain

Modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ en progressant vers des virages $\frac{3}{4}$

Variations

Varié les types de piquets.
Varié le terrain.

Notes :

Excellent éducatif lorsque la séquence est progressive.
Utilisez des mini-piquets au début et minimiser la distance horizontale jusqu'à ce que le skieur se sente confortable dans le parcours.
Encouragez le skieur à regarder loin devant.
Encouragez le skieur à développer et maintenir le rythme.



Description

Tout comme dans l'éducatif du corridor en GS, la distance verticale et la distance horizontale entre les portes doivent être constantes tout au long du parcours. Il s'agit d'un excellent éducatif pour améliorer le rythme et acquérir de nouvelles habiletés. Un corridor de base visant à acquérir les habiletés comporte de 10 à 15 portes.

Objectifs

- Favoriser le rythme et le synchronisme.
- Améliorer la schématisation en vue d'acquérir les habiletés.

Terrain

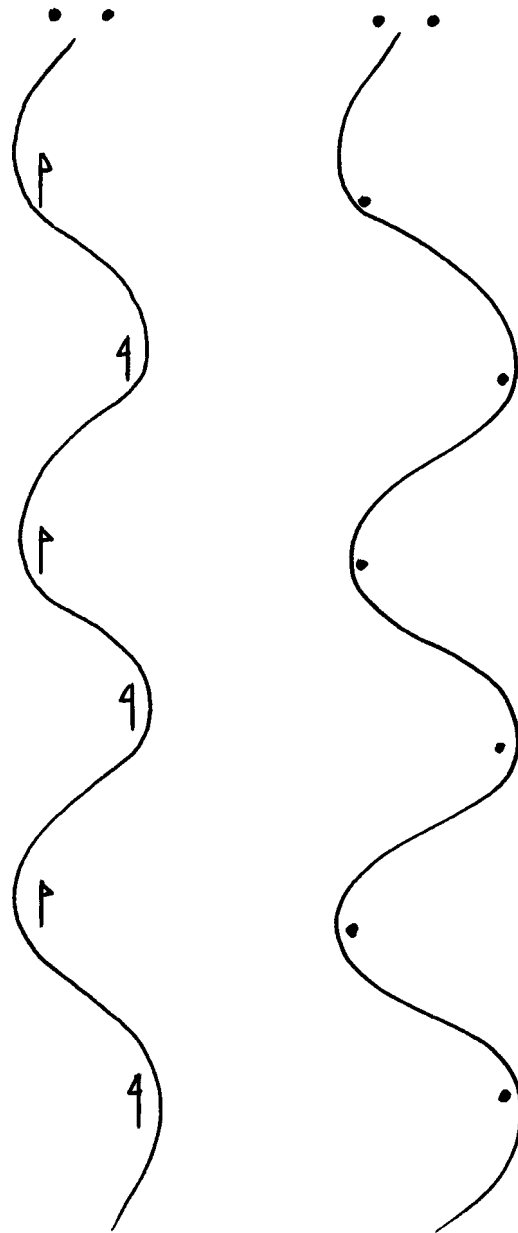
Plat à abrupt

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$; progresser vers des virages complets.

Variations

Modifier la longueur et la largeur du corridor.
Varier le type de piquets.



Notes :

Tracez cet éducatif en fonction des capacités de force de l'athlète. Par exemple, un skieur de niveau introduction doit faire des rayons peu prononcés dans un parcours de mini-piquets, sur un terrain plat à modéré. Assurez-vous que le skieur s'attarde à l'action des skis sur la neige au lieu de se concentrer sur les piquets. Assurez-vous que le parcours répond à l'objectif de la séance d'entraînement.

Description

Délimitez le corridor où le skieur doit exécuter l'éducatif. Cette section peut être en forme de sablier, à la verticale, en diagonal, etc.

Objectifs

- Favoriser un milieu d'entraînement restreint.
- Améliorer les tactiques.
- Améliorer l'équilibre.
- Améliorer le regard orienté vers l'avant.

Terrain

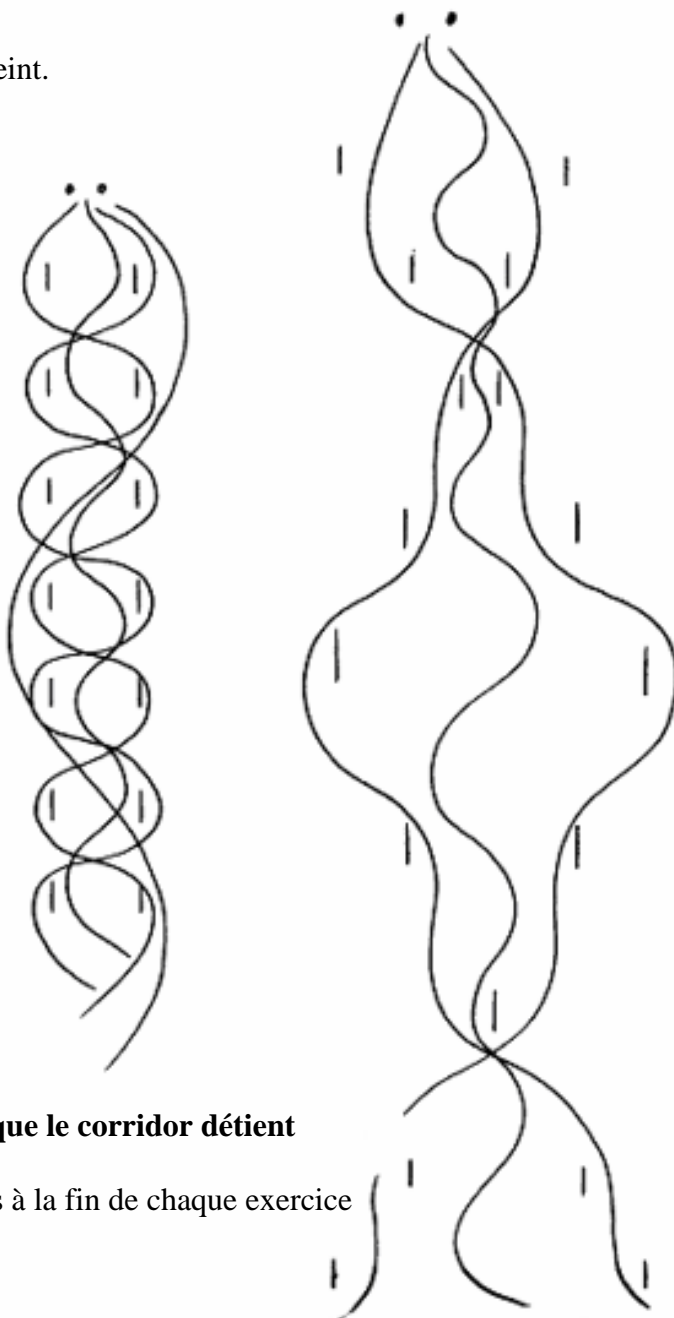
Plat à abrupt; inclinaison régulière

Forme des virages

Déterminée par le corridor

Variations

Skier sur un ski
Skier sans bâtons
Exercices de dérapage



Notes :

Faites preuve d'imagination et assurez-vous que le corridor détient

l'espace nécessaire pour varier l'éducatif.

Encouragez le skieur à donner ses commentaires à la fin de chaque exercice

Description

Un parcours de slalom d'échauffement doit comprendre de 10 à 15 portes et promouvoir le rythme et la confiance. L'éducatif doit promouvoir l'échauffement plutôt que l'activation.

Objectifs

- Accroître la confiance pendant l'échauffement.
- Favoriser le rythme.

Terrain

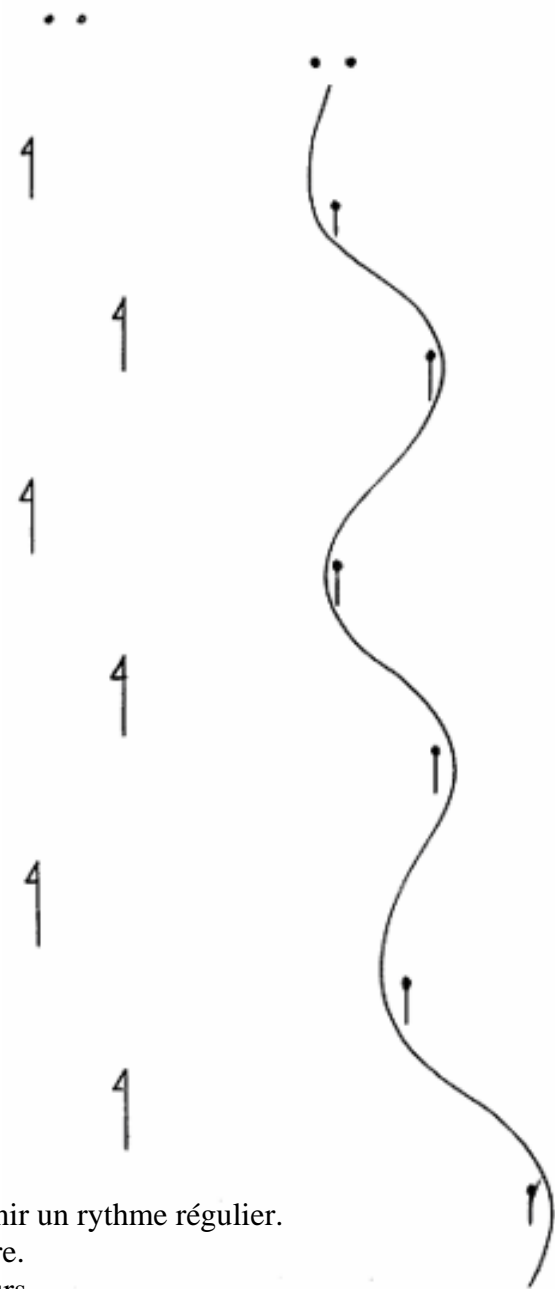
Modéré à plat

Forme des virages

Virages ½

Variations

Courte durée



Notes :

- Assurez-vous que le tracé permet aux skieurs de maintenir un rythme régulier.
- Assurez-vous que le milieu d'entraînement est sécuritaire.
- Assurez-vous que les skieurs peuvent terminer le parcours.
- Laissez le skieur décider du moment où il se sent prêt à skier le tracé.

Description

Le slalom contemporain se rapproche plus que jamais de la technique du slalom géant. L'éducatif consiste à tracer de 4 à 5 portes de slalom géant avec fanion pour établir la ligne et le rythme. On enchaîne ensuite avec un corridor de 8 à 10 portes de slalom et on finit avec 3 à 4 portes de slalom géant avec fanion. La ligne doit être identique en GS et en SL, c'est-à-dire revenir vers le piquet à chaque porte.

Objectifs

- Schématiser la ligne adéquate.
- Améliorer le rythme.

Terrain

Modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

Variations

Terrain abrupt à modéré ou modéré à plat



Notes :

Cet éducatif est excellent pour schématiser le rythme et la ligne. Tracez les portes de slalom géant comme le corridor en slalom afin de créer la même forme de virage.

Description

L'éducatif consiste à tracer une série de salvis enchaînés. La distance entre les deux piquets de la porte verticale doit être de 6 mètres. La distance à la sortie de la salvis jusqu'au prochain piquet doit être de 12 à 14 mètres et la distance entre la porte simple et l'entrée de la salvis doit être de 9 à 11 mètres.

Objectifs

- Perfectionner les habiletés tactiques.
- Perfectionner l'adaptation aux changements de rythme.
- Favoriser la rapidité.

Terrain

Pente modérée d'inclinaison régulière

Forme des virages

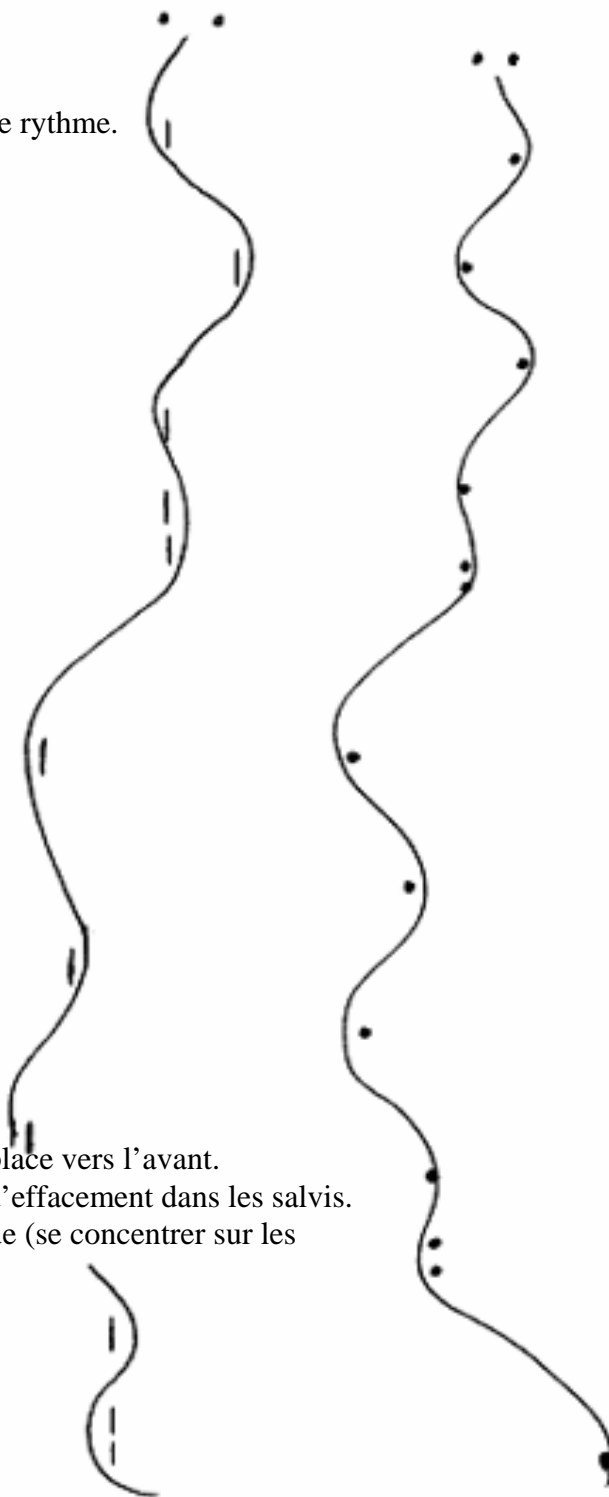
Virages slalom pour salvis

Variations

Progression à partir de mini-piquets jusqu'à des piquets articulés.

Notes :

Assurez-vous que le centre de masse du skieur se déplace vers l'avant.
Demandez au skieur d'utiliser différentes méthodes d'effacement dans les salvis.
Favorisez les techniques de préparation psychologique (se concentrer sur les changements de rythme).



Toucher les piquets avec les bâtons (SL) S'entraîner à s'entraîner

Description

L'éducatif vise à accroître la confiance de l'athlète dans les parcours de slalom, de même qu'à acquérir les techniques d'effacement adéquates. Le skieur tient ses deux bâtons à l'horizontale, à la hauteur du sternum. Ensuite, il descend dans le corridor de slalom en frappant chaque piquet avec ses bâtons (au centre), sans toutefois tenter « d'atteindre » le piquet en déplaçant le haut du corps. Les mains et les coudes doivent rester en avant et relevés pendant toute la descente, en veillant à renforcer les bras en franchissant le piquet.

Objectifs

- Introduire les techniques d'effacement.
- Accroître la confiance.

Terrain

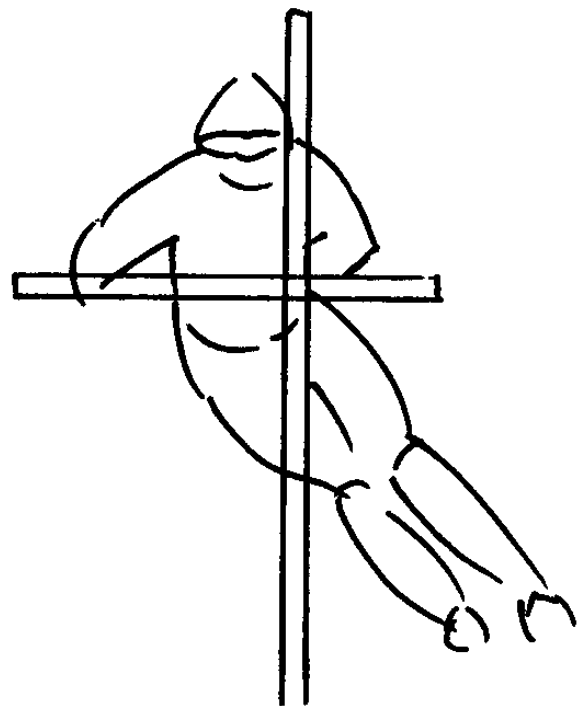
Inclinaison régulière sur terrain plat à modéré.

Forme des virages

Corridor régulier – parcours de slalom de base.

Variations

Modifier la longueur du parcours.



Notes :

Demandez au skieur de maintenir le centre des bâtons entre les deux yeux; les bras ne doivent pas basculer d'un côté à l'autre.

Assurez-vous que le skieur garde les coudes en avant du tronc et que les bâtons sont maintenus au niveau des yeux.

Assurez-vous que le skieur maintient le mouvement vertical au niveau des jambes.

Description

L'éducatif consiste à tracer un parcours avec fanion en plaçant les portes à une distance minimale de 30 mètres. Cet entraînement vise à promouvoir ou schématiser la vitesse en super-G. La largeur du parcours dépend des facteurs de sécurité et de la largeur de la piste. Un terrain plat est idéal pour accroître la confiance. Il est important que les athlètes fassent l'étude du parcours avant de commencer l'entraînement. La sécurité est l'aspect fondamental à tenir compte lors du traçage.

Objectifs

- Accroître la confiance.
- Améliorer la ligne et la direction.
- Accroître la confiance en vue de chercher à aller vite.
- Favoriser une position équilibrée.

Terrain

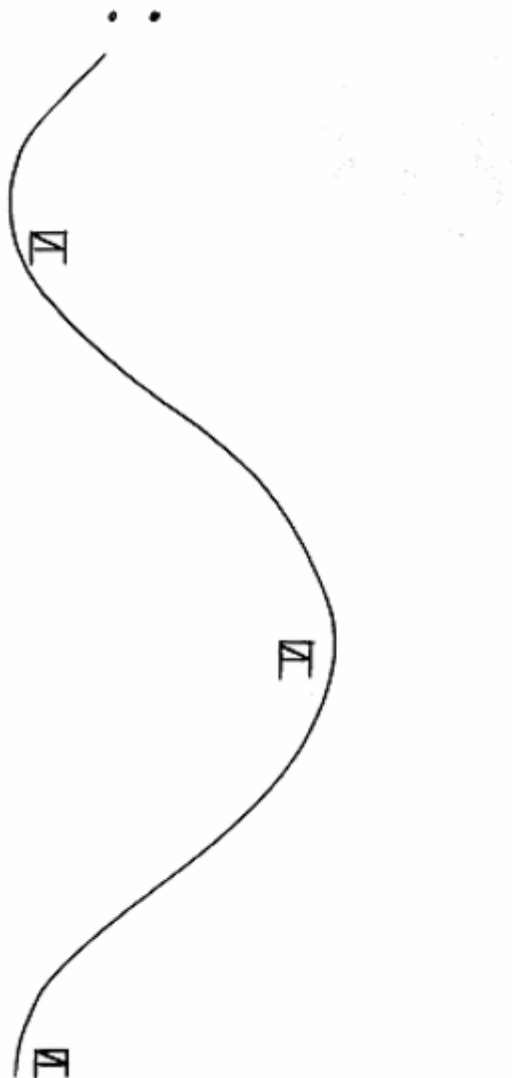
Plat à modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$

Variations

Augmenter la vitesse graduellement
Terrain modéré à plat



Notes :

Ce type d'entraînement est très intense, notamment pour l'entraîneur. Vous pouvez contrôler la vitesse en traçant de longues courbes progressives. Placez des portes doubles dans les sections où vous désirez contrôler la vitesse. La visibilité est un facteur très important. L'entraînement des épreuves de vitesse doit toujours se faire avec des portes avec fanion. Ce type d'entraînement touche à l'un des éléments essentiels du développement des skieurs canadiens.

Description

L'éducatif consiste à tracer de 12 à 14 portes de GS afin de promouvoir le rythme et la confiance. L'objectif vise à favoriser l'échauffement plutôt que l'activation. Le parcours doit convenir à tous les skieurs et offrir un taux de réussite élevé.

Objectifs

- Accroître la confiance.
- Favoriser le rythme.

Terrain

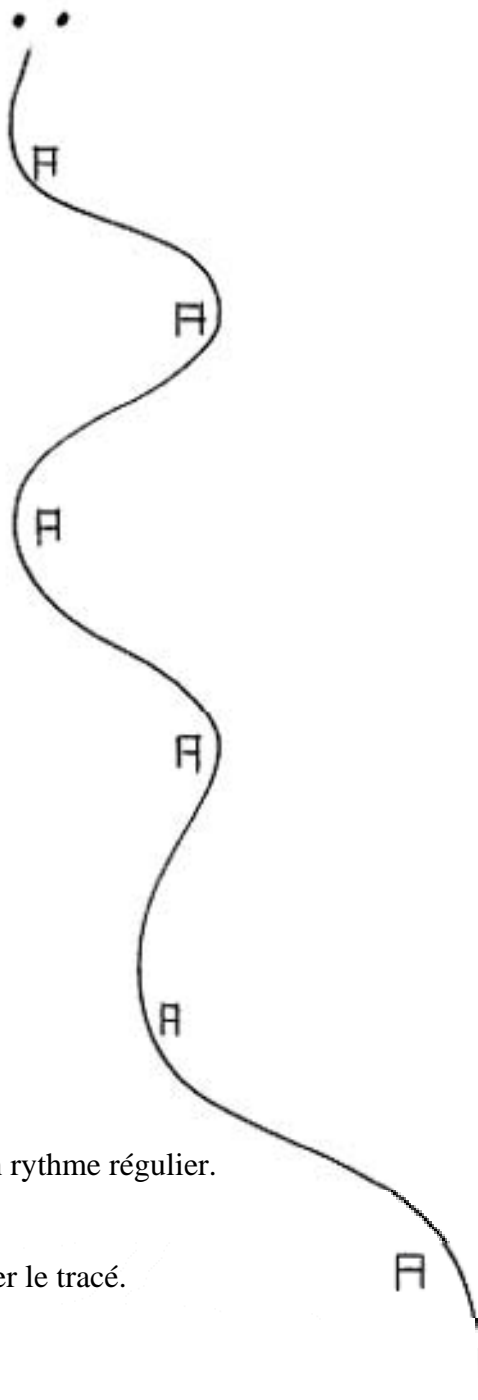
Modéré à abrupt

Forme des virages

Virages $\frac{3}{4}$ à virages complets.

Variations

Modifier le terrain et le rythme
Courte durée

**Notes :**

Assurez-vous que le tracé permet au skieur de maintenir un rythme régulier.
Assurez-vous que le milieu d'entraînement est sécuritaire.
Assurez-vous que les skieurs peuvent terminer le parcours.
Laissez l'athlète décider du moment où il se sent prêt à skier le tracé.

Description

L'éducatif consiste à utiliser un objet en forme de guidon (branche, etc.) qui est plus court que la largeur des épaules afin de permettre au skieur de franchir les portes sans danger.

Objectifs

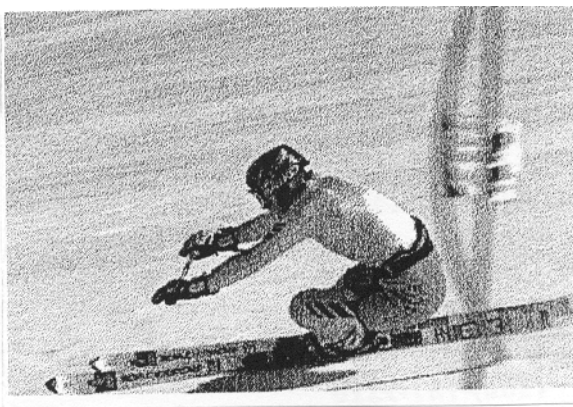
- Stabiliser les bras et le haut du corps dans les parcours de GS.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Virages $\frac{3}{4}$ à virages complets.



Variations

La difficulté de l'éducatif augmente à mesure que les mains sont rapprochées.

Notes :

Assurez-vous que le guidon est plus court que la largeur des épaules. Le skieur risque d'enfourcher le piquet avec le bras intérieur si le guidon est trop large.

Description

L'éducatif consiste à simuler une course de slalom géant, de longueur comparable, avec chronométrage. L'intensité sera plus élevée grâce à cette simulation. Deux à quatre descentes sont suffisantes pour cet éducatif.

Objectifs

- Améliorer l'entraînement psychologique.
- Favoriser l'intensité.
- Promouvoir des situations comparables aux courses.
- Concevoir une routine de préparation de course qui est propre à chaque skieur.

Terrain

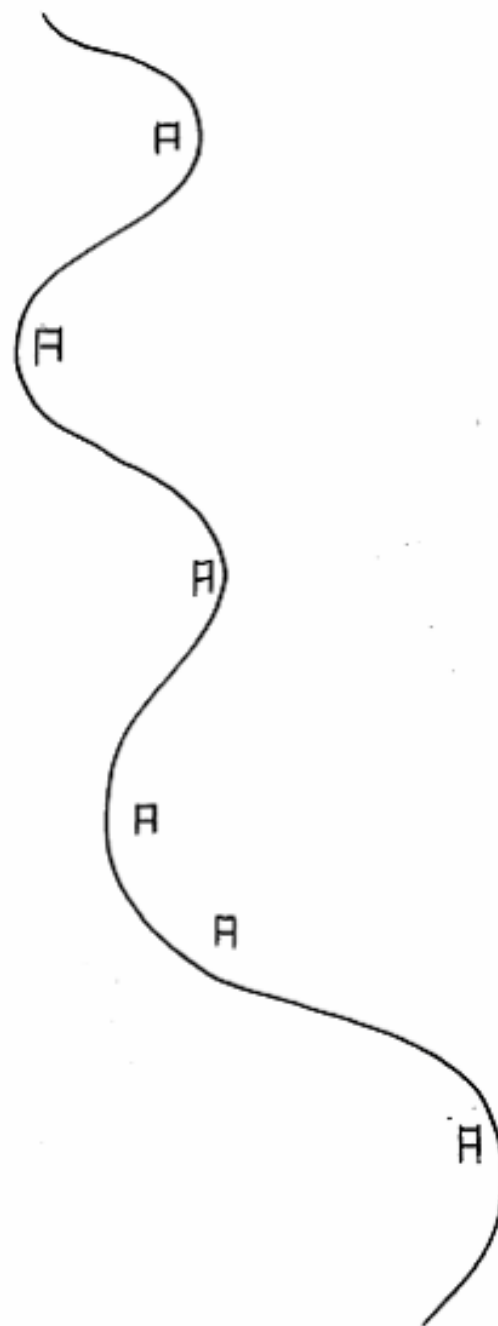
Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

Utiliser toutes les formes de virages.

Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et températures.
Créer des situations pour que le skieur perfectionne ses capacités d'adaptation.



Notes:

Ce type d'entraînement est très efficace pendant la phase de préparation spécifique du plan saisonnier. L'entraîneur ne doit pas toujours tracer ce type de parcours.

Description

Mark Sharp a créé cet éducatif pour Allison Forsyth dans le but d'améliorer sa ligne en slalom. L'éducatif consiste à tracer un corridor de virages $\frac{1}{2}$ en slalom sur un terrain plat. L'athlète doit skier la bonne ligne en enfourchant chaque mini-piquet. Les skis doivent être parallèles lorsqu'ils reviennent vers le piquet à chaque virage. Si les spatules s'ouvrent c'est que le skieur triche en raison d'une ligne trop directe. Le skieur sera incapable de bien réussir l'éducatif s'il n'a pas la bonne ligne.

Objectifs

- Accroître la confiance.
- Favoriser la ligne.
- Favoriser les bons mécanismes.

Terrain

Plat



Variations

Modifier le terrain



Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$



Notes :

Cet éducatif vise à confirmer la ligne, la vitesse et la confiance. Il s'agit d'un excellent éducatif pour obtenir une ligne haute et revenir vers le piquet.

Description

L'éducatif consiste à tracer une chicane en maintenant une distance verticale de 10 à 12 mètres entre les piquets au début. La distance est ensuite réduite de un mètre après tous les 2^e ou 3^e piquets, jusqu'à ce que les derniers piquets aient une distance verticale de 2 mètres. La distance doit être précise et les piquets doivent être placés en ligne droite. Des piquets articulés doivent être utilisés pour cet éducatif.

Objectifs

- Favoriser l'équilibre.
- Favoriser les habiletés tactiques.
- Favoriser le synchronisme et la coordination.
- Favoriser un milieu d'entraînement difficile.



Terrain

Plat à modéré; inclinaison régulière



Variations

Skier sur un ski

Skier sans bâtons



Notes :

Assurez-vous que le skieur sait que la distance entre les piquets diminue radicalement.

Encouragez le skieur à utiliser tous les moyens possibles pour améliorer la rapidité et les techniques de récupération.

Favorisez les habiletés de préparation psychologique (concentration interne-large).

Description

L'éducatif consiste à tracer une série de salvis enchaînés. La distance entre les deux piquets de la porte verticale doit être de 6 mètres. La distance à la sortie de la salvis jusqu'au prochain piquet doit être de 9 à 11 mètres et la distance entre la porte simple et l'entrée de la salvis doit être de 9 à 11 mètres.

Objectifs

- Perfectionner les habiletés tactiques.
- Perfectionner l'adaptation aux changements rythme.
- Favoriser la rapidité.

Terrain

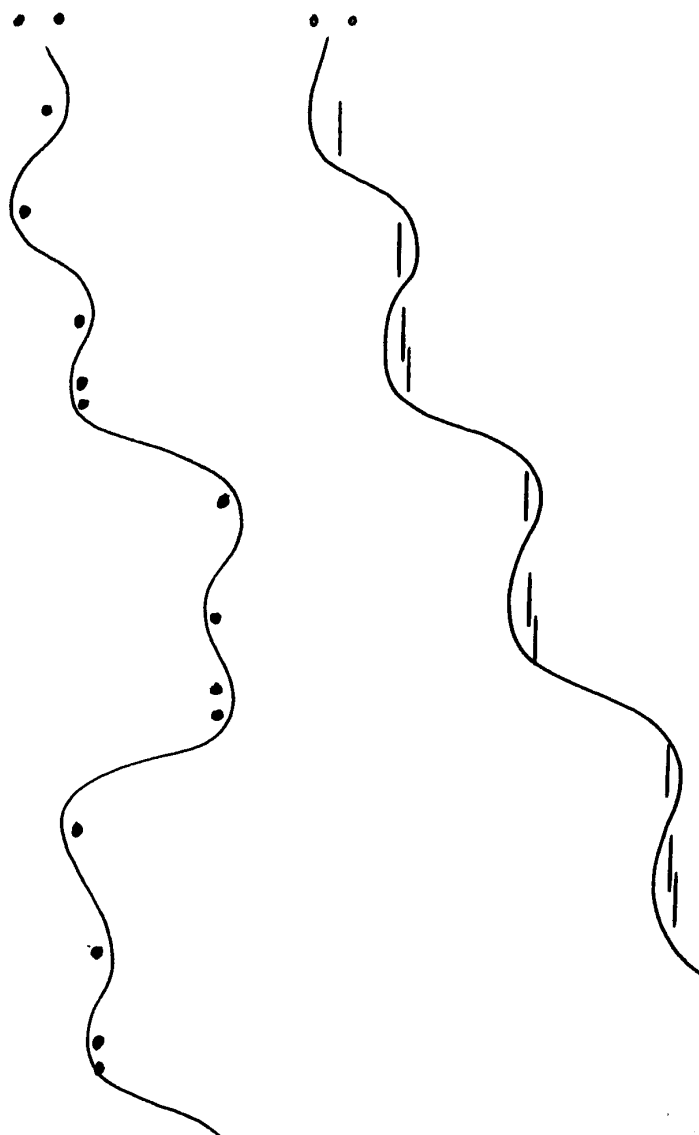
Pente modérée à abrupte; inclinaison régulière

Forme des virages

Virages slalom pour salvis.

Variations

Varier le terrain en incluant des cassures.



Notes :

Assurez-vous que le skieur regarde loin devant et déplace le centre de masse vers l'avant à la sortie des salvis.

Favorisez les techniques de préparation psychologique (se concentrer sur les changements de rythme sans perdre de vitesse).

Description

L'éducatif consiste à simuler un parcours de slalom complet chronométré, avec des virages $\frac{3}{4}$ et complets. L'intensité sera plus élevée grâce à cette simulation. Deux à quatre descentes sont suffisantes pour cet éducatif.

Objectifs

- Améliorer la préparation psychologique.
- Favoriser l'intensité.
- Promouvoir des situations comparables aux courses.
Concevoir une routine de préparation de course qui est propre à chaque skieur.

Terrain

Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

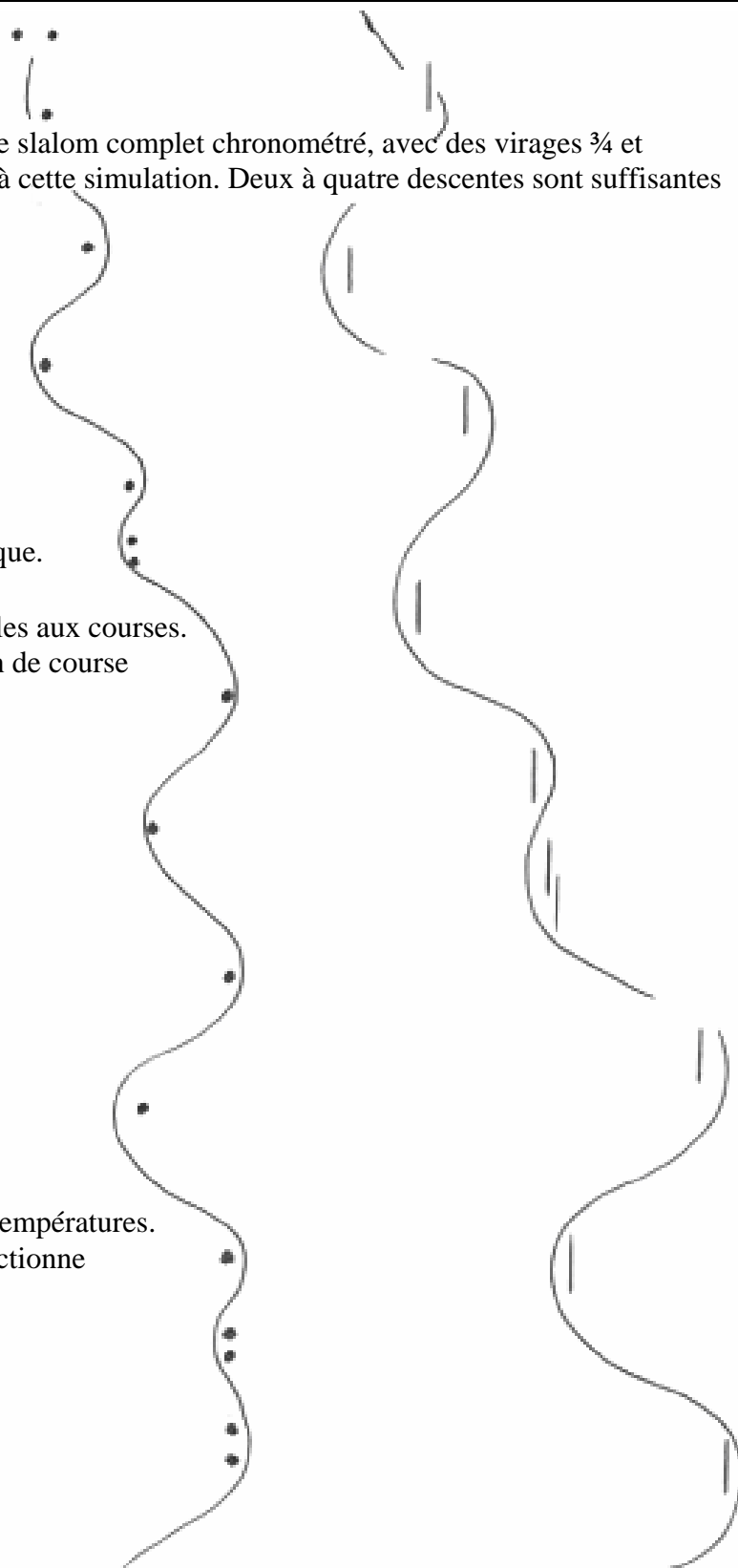
Utiliser toutes les formes de virages.

Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et températures.
Créer des situations pour que le skieur perfectionne ses capacités d'adaptation.

Notes :

Ce type d'entraînement est très efficace pendant la phase de préparation spécifique du plan saisonnier. L'entraîneur devrait tracer ce type de parcours plus souvent au niveau performance.



Description

L'éducatif consiste à tracer une série de combinaisons de chicanes et de salvis afin d'aider le skieur à améliorer les transitions entre les longs et courts rayons. L'entraîneur trace une combinaison après chaque série de 3 à 4 portes ouvertes.

Objectifs

- Favoriser la rapidité.
- Améliorer la sortie des combinaisons, de même que l'entrée
- Améliorer les transitions de longs à courts rayons.
- Améliorer la position des bras pour l'effacement.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Virages $\frac{1}{2}$ à ligne droite

Variations

Variation des terrains et des combinaisons.



Notes :

Cet éducatif permet d'améliorer la transition en entrant et en sortant des combinaisons. Respectez les règles établis pour les combinaisons, mais variez le traçage afin que le skieur apprenne à accélérer. Les combinaisons ne doivent pas ralentir les skieurs.

Description

L'éducatif consiste à simuler une course de slalom géant chronométré, avec des virages $\frac{3}{4}$ à complets. L'intensité sera plus élevée grâce à cette simulation. Deux à trois descentes sont suffisantes pour cet éducatif.

Objectifs

- Améliorer la préparation psychologique.
- Favoriser l'intensité.
- Promouvoir la simulation de courses.
- Concevoir une routine de préparation de course qui est propre à chaque skieur.

Terrain

Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

Utiliser toutes les formes de virages.

Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et températures.
Créer des situations pour que l'athlète perfectionne ses capacités d'adaptation.
Incorporer des bosses pour que les skieurs prennent un envol raisonnable.

Notes :

Ce type d'entraînement est très efficace pendant la phase de préparation spécifique du plan saisonnier. L'entraîneur devrait tracer ce type de parcours plus souvent au niveau performance. L'entraînement en super-G exige davantage de préparation afin de respecter les exigences de sécurité.



Conclusion

Acquisition des habiletés et séquence de l'entraînement

- L'acquisition des habiletés se produit par étapes en relation avec le rythme de croissance et de maturité de chaque personne sur le plan physique, psychologique, social et affectif.
- La séquence de l'entraînement est importante afin que les athlètes puissent acquérir les habiletés.
- La séquence nécessite de choisir l'éducatif approprié en fonction du niveau d'habileté de l'athlète, de même que de lui donner suffisamment de temps afin qu'il s'adapte aux exigences de la tâche prescrite.
- La séquence exige de modifier une seule variable à la fois afin de stimuler les habiletés de l'athlète en vue de l'adaptation.
- La séquence adéquate exige de la créativité et de l'ingéniosité en matière de planification de l'entraînement.
- La séquence demande de la patience à l'égard de la progression de l'athlète.
- La programmation de l'acquisition des habiletés doit se faire de façon systématique et structurée.
- Les interventions doivent être simples et le milieu d'entraînement doit être sécuritaire!

Directives
pour le
traçage de parcours de base

INTRODUCTION

Ces articles sont conçus pour orienter les entraîneurs à travers les principes fondamentaux de traçage de parcours, en fonction de l'âge et du niveau d'habiletés des participants. Le contenu de ces articles reflétera les caractéristiques les plus contemporaines de chaque épreuve et du niveau d'entraînement. Il aidera également les entraîneurs à comprendre les exigences en matière de sécurité qui sont nécessaires pour un traçage de parcours efficace, en priorisant l'évaluation du risque et la sécurité.

Le traçage de parcours est un élément essentiel de la compétition et de l'entraînement sur neige. Les entraîneurs doivent posséder les habiletés requises pour tracer des parcours d'entraînement destinés au développement des habiletés propres à certaines épreuves et doivent être en mesure de tracer des parcours pour la compétition qui testeront les habiletés des meilleurs participants tout en permettant au plus grand nombre de terminer la course.

Un traçage de parcours efficace pour l'entraînement et la compétition requiert les éléments suivants:

- Contact avec des traceurs de parcours compétents.
- Expérience pratique (nombre de parcours déjà tracés).
- Connaître différentes conceptions de parcours (variété).
- Expérience dans différents terrains et dans des conditions de neige changeantes (facteurs environnementaux).
- Expérience avec le traçage d'épreuves de vitesse et avec le traçage technique. (Polyvalence)
- Expérience avec le traçage de parcours dans des conditions environnementales défavorables.
- Traçage dans le but d'obtenir le plus grand coefficient possible de réussite.

Le traceur est l'unique responsable du traçage de parcours. Ce dernier aura un impact direct sur la performance des participants.

Le traceur doit effectuer les parcours d'entraînement en ayant en tête une bonne diversité, afin de donner la chance aux participants d'acquérir de nouvelles habiletés relatives à l'épreuve et de mettre au défi les habiletés qu'ils possèdent déjà. Les parcours de compétitions doivent être conçus de façon à fournir aux participants l'occasion d'évaluer les habiletés qu'ils viennent d'acquérir dans des conditions qui exigent de les exécuter avec synchronisme.

Plusieurs entraîneurs au niveau national sont à l'aise avec le traçage de parcours de slalom et de slalom géant dans la plupart des situations. Le traçage de parcours pour les épreuves de vitesse exige d'avoir observé des entraîneurs qualifiés et d'avoir une expérience pratique dans la gestion du risque associée à la haute vitesse des épreuves de super-G et de descente.

La Fédération des entraîneurs de ski du Canada recommande aux apprentis entraîneurs d'améliorer leurs habiletés de traçage de parcours dans les épreuves de vitesse, en participant au plus grand nombre possible de compétitions de haut calibre et en assistant des entraîneurs expérimentés lorsque possible. De cette façon, les entraîneurs pourront développer davantage leurs habiletés dans les domaines suivants:

- Évaluation du risque – Analyse des pistes et des conditions environnementales qui peuvent compromettre la sécurité.

- Adaptation du traçage de parcours à l'âge et au niveau d'habiletés des participants.
- Connaissances de la technologie du ski contemporain et de son impact direct sur la vitesse dans les épreuves de super G et de descente.
- Compréhension des facteurs psychologiques pouvant affecter la performance du participant dans les épreuves de vitesse.
- Compréhension des différences d'âge et de sexe concernant les facteurs physiques pouvant avoir un impact sur la performance.
- Compréhension du concept d'entraînement en séquence(,) dans le but de maximiser l'acquisition des habiletés.

Directives générales pour le traçage de parcours

- Évaluer le risque – La sécurité étant la priorité, il est important de se familiariser avec le terrain et les conditions de neige de la piste ainsi qu'avec le niveau d'habiletés et l'âge des participants. Si possible, skier le terrain en tentant d'obtenir la vitesse et le rayon des types de virage de l'épreuve.
- Avoir une connaissance approfondie des caractéristiques propres à l'épreuve – dénivelé et nombre minimum/maximum de portes (Réglementation National /FIS)
- S'assurer que tout l'équipement dont vous disposez pour le traçage est en état de fonctionner (c'est-à-dire perceuses, piles, portes, drapeaux).
- Sécurité – Tracer avec des zones de chutes et prévoir une marge d'erreur pour les participants.
- Se concentrer à regarder vers le bas de la pente pour essayer de visualiser le parcours.
- Regarder ce qui a été tracé pour avoir une confirmation du rythme et des distances (verticales et horizontales).
- Tracer de façon à favoriser la fluidité et l'enchaînement dynamique des virages.
- Tracer les parcours pour qu'ils soient skiables et non pour que ce soit une épreuve de survie.
- Créer des tracés d'entraînement variés en fonction de la réussite en compétition.
- Portes ouvertes rythmées au départ et à l'arrivée.
- Placer les piquets à la verticale dans la neige.
- Placer les piquets pour qu'ils soient facilement visibles considérant la vitesse des participants lors de la compétition.
- Placer les portes avant ou après les cassures. Utiliser le même principe pour les bosses.
- Savoir utiliser le terrain pour changer le rythme du tracé en fonction du niveau d'habiletés des participants.
- Tracer conformément aux règlements de la discipline. (National / FIS)
- Vérifier votre tracé en le skiant et en apportant les modifications nécessaires
- Allouer du temps pour l'inspection afin de favoriser les habiletés associées à la préparation mentale.

Parcours d'entraînement (Préparation à la compétition)

Le développement des habiletés est systématique et prévisible. Les entraîneurs qui planifient l'entraînement en séquence obtiendront de meilleurs résultats. L'entraînement en séquence donne du temps aux participants pour réagir correctement aux différents stimulus. Il est essentiel que la séquence de l'entraînement soit pensée de façon individuelle, qu'elle soit appropriée et qu'elle corresponde au niveau d'habiletés du participant, à sa croissance et à son développement.

Pour atteindre cet objectif, le parcours d'entraînement doit être tracé de façon à mettre au défi et améliorer davantage les habiletés tactiques et techniques du participant, tout en travaillant à l'intérieur des paramètres des habiletés physiques et psychologiques de celui-ci.

La séquence d'entraînement s'illustre mieux comme suit:

Ski libre technique

Éducatifs/petits parcours

Parcours complets

Simulation de course

Compétition

Dans le but de créer un environnement d'apprentissage efficace, les méthodes d'entraînement de l'entraîneur doivent donc refléter ce à quoi l'athlète sera confronté durant une compétition. Les recommandations suivantes aideront les participants à se préparer pour la compétition en leur offrant un programme d'entraînement bien planifié.

Variété dans le traçage

- Rythme (portes ouvertes/fermées) Changements de rythme (combinaisons)
- Distances verticales variées
- Distances horizontales variées
- Tracé en ligne de pente et en travers de la ligne de pente
- Varier le terrain
- Conditions de neige variées (damée durcie, damée molle, poudreuse)
- Changements de vitesse
- Favoriser la fluidité entre les virages.

Simulation de l'environnement de compétition

- Variété dans les types de tracés
- Parcours complets avec les piquets extérieurs
- Portes avec fanions
- Descentes chronométrées
- Zones de départ et d'arrivée
- Portillon de départ et aire d'arrivée
- Simulation du terrain de compétition
- Tracer en fonction de la vitesse propre à l'épreuve
- Porter le même vêtement qu'en compétition (« skin suit »)
- Inviter d'autres coureurs

LE SLALOM

Le slalom exige des participants, la démonstration d'un équilibre régulier, du synchronisme, de la coordination, de l'agilité et de la puissance. Le slalom implique de se concentrer sur la trajectoire comme dans le slalom géant, pour faire enchaîner les virages en perdant le moins de vitesse possible.

Il incombe au traceur de parcours de concevoir des tracés à la fois stimulants et sécuritaires, permettant aux participants de démontrer toutes les caractéristiques mentionnées ci-dessus en fonction de leur niveau d'habiletés.

Le traçage de parcours exige de l'uniformité et de la précision afin de permettre ce qui suit :

- Offrir aux participants des conditions uniformes de piste.
- Permettre au plus grand nombre de participants de terminer le parcours.
- Permettre aux participants de maximiser la précision de leurs mouvements.
- Éliminer les mouvements désordonnés de l'athlète en évitant les tracés irréguliers.
- Générer un effet d'entraînement positif.
- Permettre aux participants de maximiser la vitesse par l'enchaînement des virages.

Directives générales pour le traçage de slalom

- Rythme constant (distances verticales/horizontales régulières selon le terrain), 11 à 14 m.
- Changement de rythme à toutes les 5 ou 6 portes.
- Combinaisons de chicanes de trois portes.
- Une combinaison verticale doit se prendre par le haut.
- Initiation aux combinaisons de traverses, salvis et chicanes.
- Type éducatifs / petits parcours (12 à 15 portes).
- Portes de style *stubby* pour l'acquisition des habiletés.

Évaluer le niveau d'habiletés en intégrant les variations suivantes:

- Variété de combinaisons (traverses, chicanes, salvis).
- Changements de rythme plus fréquent.
- Tracé en ligne de pente et en travers de la ligne de pente.
- Changement dans les distances verticales et horizontales selon le terrain (vertical 12 à 15 m).
- Varier le type piquet (*stubbies, flex gates*).
- Changements de rythme plus fréquents (3 ou 4 portes ouvertes et rythmées suivies d'une combinaison).
- Plus de portes tracées en travers de la ligne de pente.
- Terrains très variés (abrupt, rouleaux, devers).
- Tracer une grande variété de types de virages (virages 1/2 à complets) lorsque le terrain le permet.
- Tracer des combinaisons de façon plus fréquente.
- Tracer des chicanes de 5 portes de façon occasionnelle.
- Parcours complets plus fréquents (Simulation de course).
- Tracer de 3 à 4 parcours d'éducatifs (15 à 20 portes) en intégrant des pauses entre chacune afin de favoriser l'entraînement des habiletés mentales.
- Tracer plus de variété dans les distances verticales (12 – 15 m).

SLALOM -TYPES DE PORTES ET DISTANCES

(mètres = m)

PORTE OUVERTE

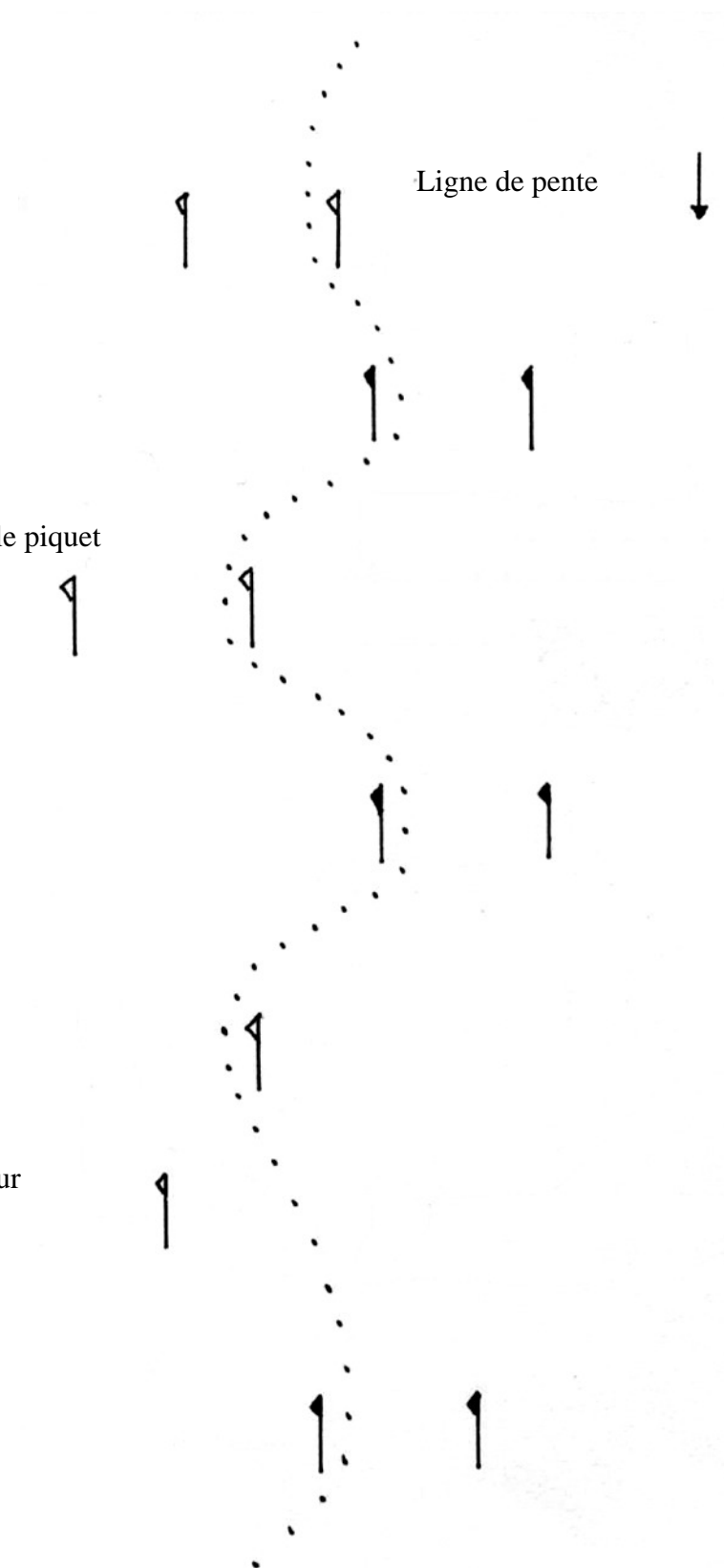
(Le piquet-pivot et le piquet extérieur sont alignés horizontalement).

La distance entre le piquet-pivot et le piquet extérieur pour les portes ouvertes et fermées est 4 à 6 m.

PORTE FERMÉE

(Le piquet-pivot et le piquet extérieur sont à la verticale l'un de l'autre).

La distance maximale entre les piquets est 15m.



SALVIS (Hairpin)

DÉFINITION: Combinaison verticale qui consiste en deux portes fermées consécutives.

FONCTION:

- Changer le rythme
- Éviter les mauvaises conditions de neige
- Éviter les obstacles

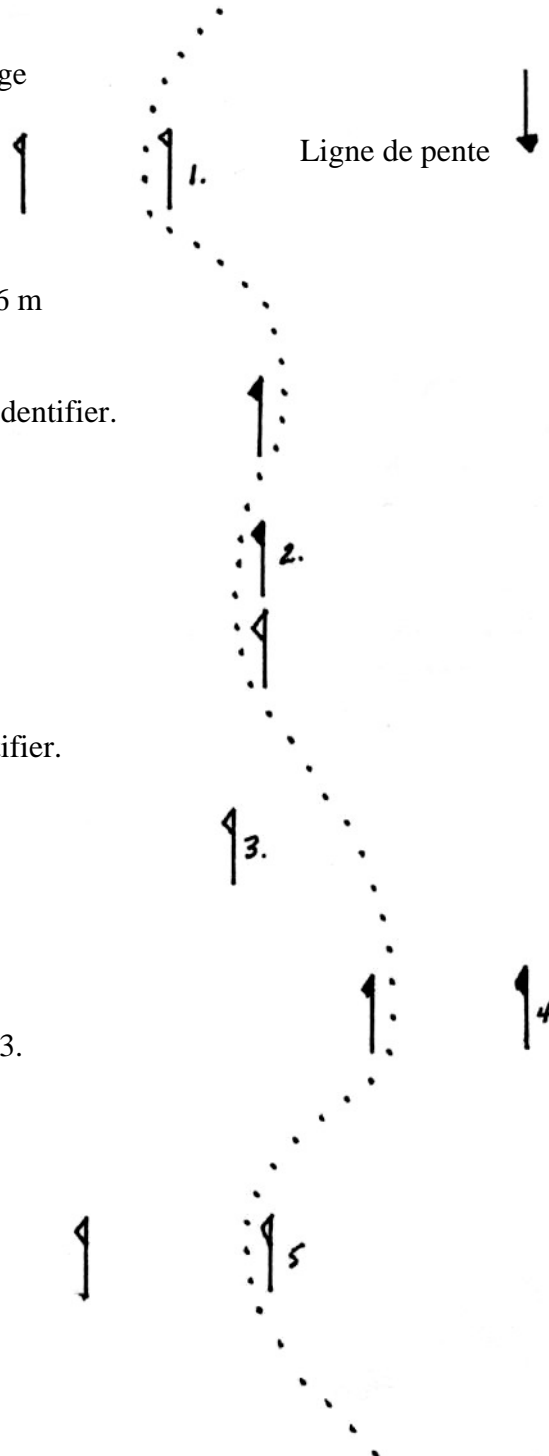
La distance verticale d'une salvis est 4 à 6 m
(Le maximum de 6m étant recommandé).

L'entrée dans les salvis doit être facile à identifier.

La sortie des salvis doit être facile à identifier.

La distance minimale entre les portes est
.75 m (1 m est recommandé).

Par rapport à la direction de la salvis,
déplacer latéralement de 1 mètre la porte 3.



LA CHICANE

DÉFINITION: Combinaison verticale en slalom qui consiste à aligner 3 à 5 portes verticalement.

FONCTION:

- Changer le rythme
- Entraîner à l'agilité
- Changer la vitesse
- Changer le rayon du virage

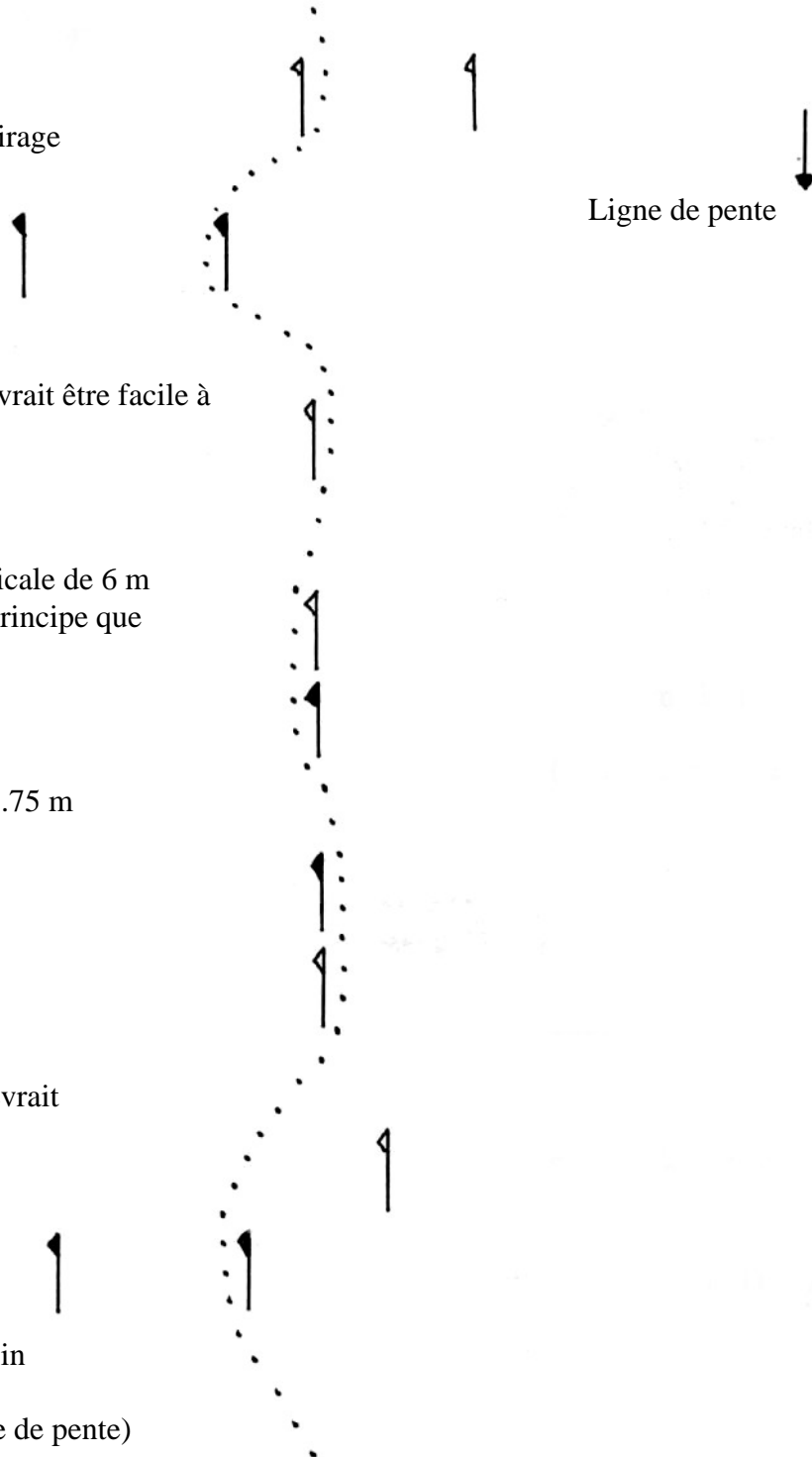
L'entrée de la chicane devrait être facile à Identifier.

Utiliser une distance verticale de 6 m entre les piquets, même principe que pour la salvis.

La distance minimale est .75 m (1 m est recommandé)

La sortie de la chicane devrait également être facile à identifier.

Tracer le piquet du bas loin de la direction du virage (1 à l'extérieur de la ligne de pente)



LA TRAVERSE

DÉFINITION: Combinaison qui comprend deux piquets-pivots consécutifs; une porte ouverte et une porte fermée décrivant un seul arc.

FONCTION:

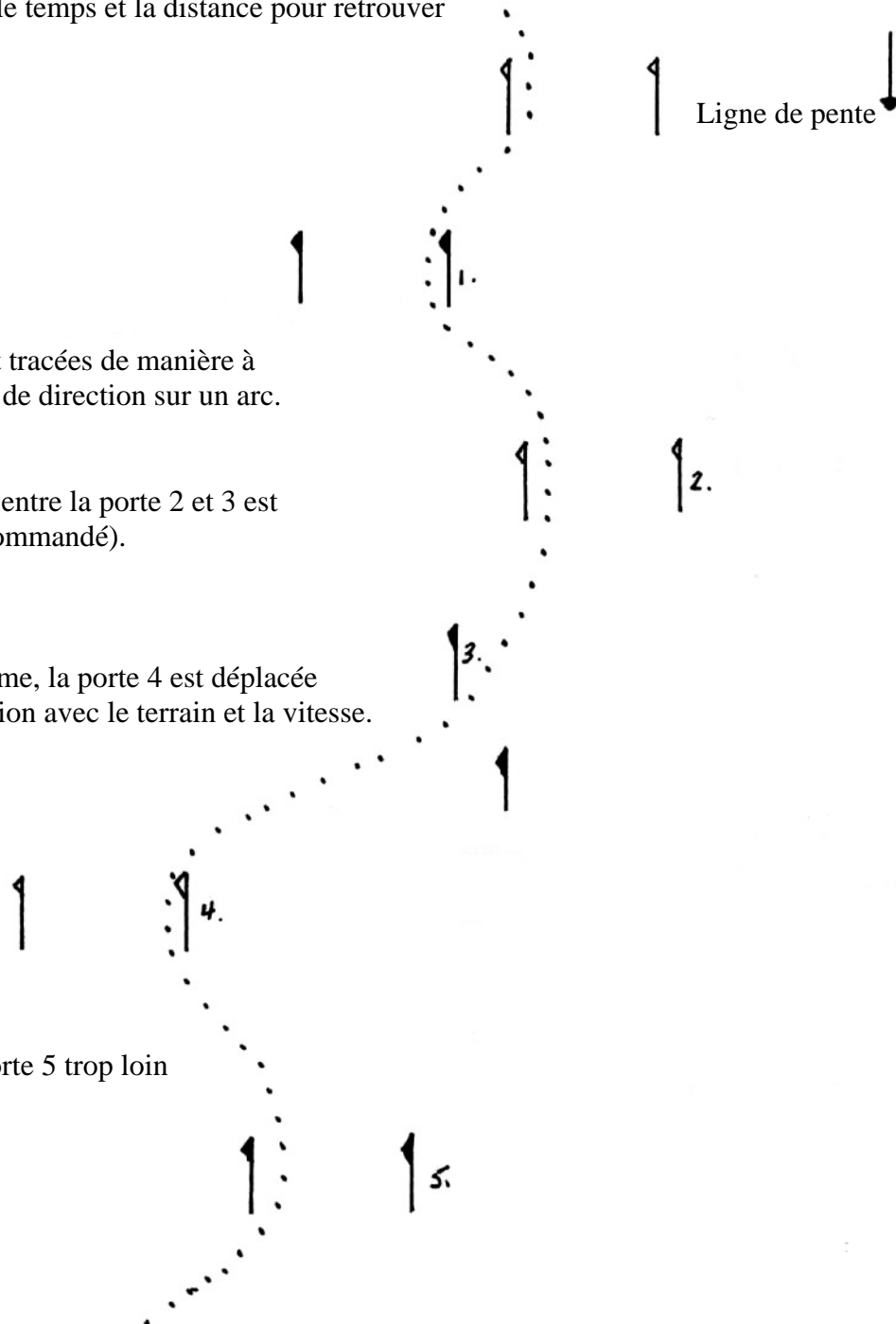
- Changer la vitesse et le rythme.
- Orienter le tracé en diagonal par rapport à sa direction initiale.
- Donner au skieur le temps et la distance pour retrouver son équilibre.

Les portes 2 et 3 sont tracées de manière à créer un changement de direction sur un arc.

La distance verticale entre la porte 2 et 3 est 5 à 6 m (6 m est recommandé).

Pour changer de rythme, la porte 4 est déplacée latéralement, en relation avec le terrain et la vitesse.

Éviter de placer la porte 5 trop loin de la ligne verticale.



TRACÉ DE BASE D'UN SLALOM

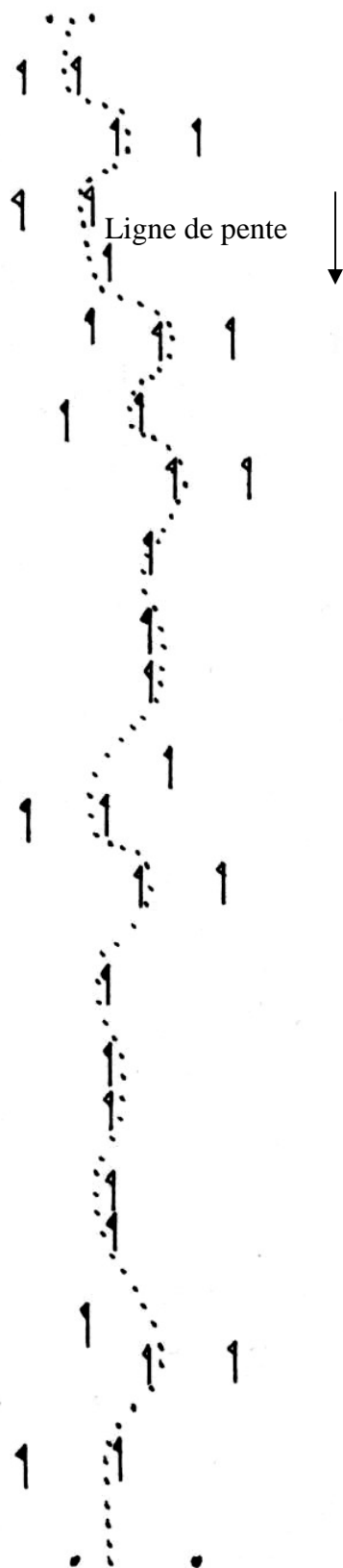
Changement de rythme dans la ligne pente.

Placer les 2-3 premières portes de façon à favoriser le rythme.

Remarque:

1. Maintenir des distances verticales et horizontales régulières pour favoriser le rythme, comme le terrain le dicte.
2. Utiliser une combinaison salvis, chicane et traverse afin de changer le rythme du parcours.

Tracer les 2-3 dernières portes pour terminer avec rythme.



SLALOM GÉANT

LA SÉCURITÉ est une priorité dans le traçage de toutes les épreuves. Lorsque la vitesse de l'épreuve augmente, l'habileté qu'a l'entraîneur d'évaluer le risque potentiel doit également augmenter. Le slalom géant exige un examen plus prudent des changements de terrain, de la largeur du terrain, des zones de chutes et du niveau d'habiletés des participants, afin de tracer des parcours qui permettent à la fois aux participants de rechercher la vitesse et d'y trouver des éléments de contrôle. Le résultat devrait être des parcours parfaitement adaptés au profil de la piste, qui favorisent la fluidité des virages et la vitesse.

Directives générales pour le traçage du slalom géant:

- Tracer des parcours appropriés au type de terrain.
- Varier les rayons en fonction du terrain.
- Tracer afin que les virages soient reliés par des arcs favorisant la vitesse.
- Contrôler la vitesse en créant des virages et en utilisant le terrain (virage plus complet dans l'abrupt)
- Les 4 ou 5 premières portes doivent favoriser la vitesse et le rythme (portes ouvertes et faciles)
- L'entrée dans les traverses doit être facile à détecter.
- Ajuster les distances verticales dans les compressions et dans les changements de terrain.
- Tracer conformément aux règlements de l'épreuve (National et FIS)
- S'assurer que toutes les portes sont visibles, particulièrement en terrain ondulé.
- Promouvoir l'inspection du tracé pour entraîner les habiletés reliées à la préparation mentale.
- Distances verticales de 15 à 25 mètres entre les portes.

Évaluer le niveau d'habiletés en intégrant les variations suivantes:

- Tracer de plus longs parcours, conformément à la réglementation.
- Varier les distances verticales (% minimum/maximum de dénivelé).
- Tracer sur un terrain plat pour expérimenter la position de recherche de vitesse en ligne droite et dans les virages.
- Tracer des traverses sur une variété de terrains pour expérimentation avec la ligne.
- Tracer des parcours plus longs pour favoriser un entraînement précis (simulation de course)

SLALOM GÉANT DE BASE – TYPES DE PORTES ET DISTANCES

(mètres = m)

PORTE OUVERTE

Le piquet-pivot et le piquet extérieur sont alignés horizontalement.

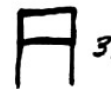


La largeur de la porte entre le piquet-pivot et le piquet extérieur pour les portes ouverte et fermée est 4 à 8 m.

PORTE FERMÉE

Le piquet-pivot et le piquet extérieur sont à la verticale l'un par rapport à l'autre. (les fanions peuvent être roulés ou non à 45 cm).

La distance minimale entre les portes est 10 m.



TRACÉ DE BASE D'UN SLALOM GÉANT

La distance entre le départ et la première porte doit permettre au coureur de trouver son équilibre et d'établir un rythme.

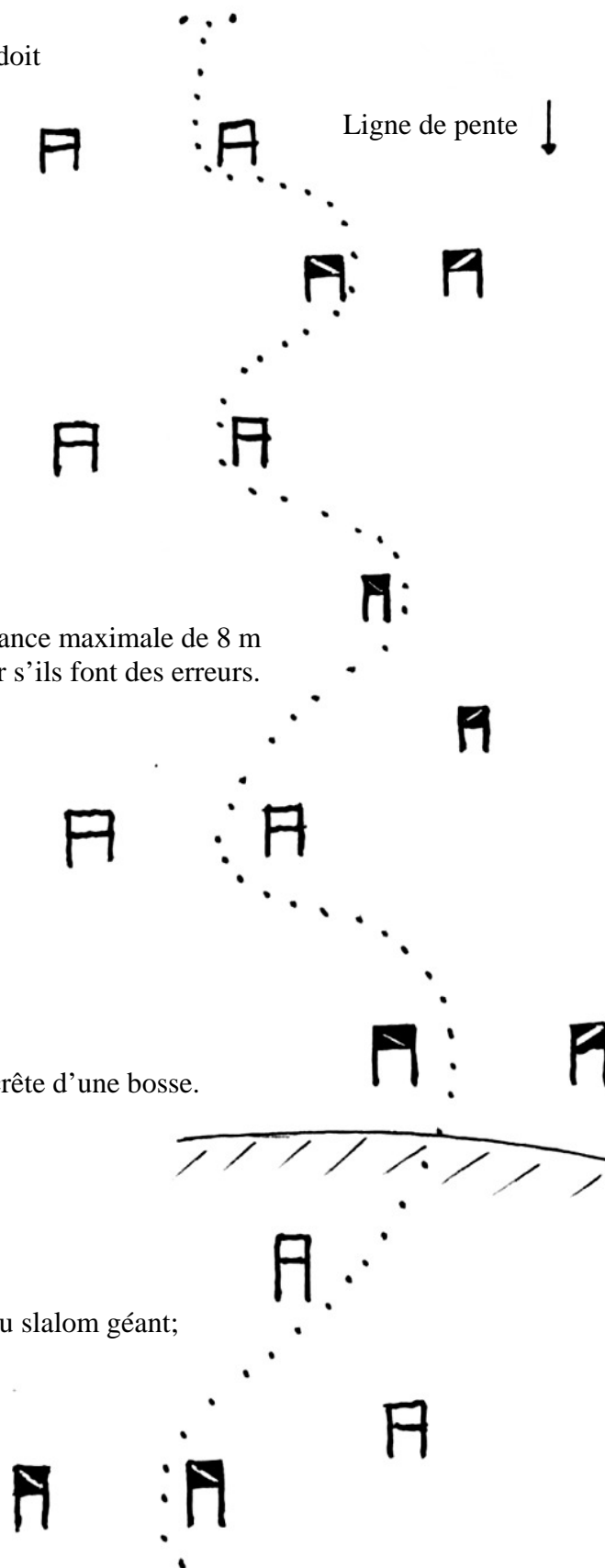
Les 4 ou 5 premières portes doivent favoriser le rythme et la vitesse.

Les portes fermées doivent être tracées à la distance maximale de 8 m pour laisser la chance aux coureurs de récupérer s'ils font des erreurs.

S'assurer que les portes situées de l'autre côté d'une bosse ou d'une cassure sont visibles pour le coureur.

Placer les piquets-pivots avant ou en bas de la crête d'une bosse.

Remarque: C'est le terrain qui dictera la trace du slalom géant; la fluidité et la vitesse sont les buts visés.



TRAÇAGE D'UNE TRAVERSE EN SLALOM GÉANT

DÉFINITION: Combinaison qui comprend deux piquets-pivots consécutifs; une porte ouverte et une porte fermée décrivant un seul arc.

FONCTION:

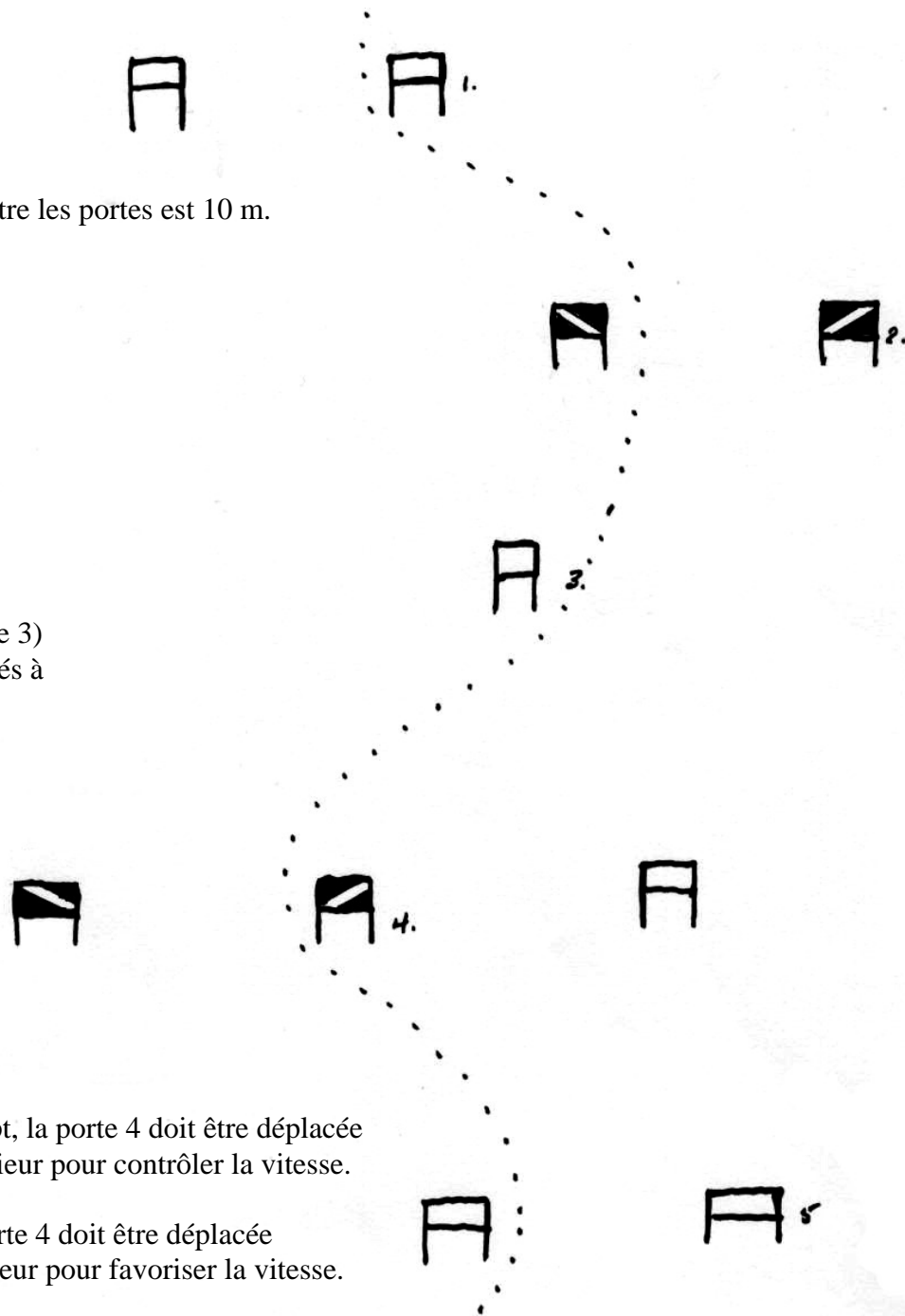
- Changer la ligne, de vitesse et de rythme.

La distance minimale entre les portes est 10 m.

Les portes fermées (porte 3)
peuvent ou non être roulées à
45 cm.

Sur un terrain plus abrupt, la porte 4 doit être déplacée
latéralement vers l'extérieur pour contrôler la vitesse.

Sur un terrain plat, la porte 4 doit être déplacée
latéralement vers l'intérieur pour favoriser la vitesse.



LE SUPER G

Le Super G est une synthèse des aspects techniques et tactiques du slalom géant et de la descente. Le défi que rencontre le traceur de parcours est d'utiliser le terrain efficacement pour permettre aux participants d'expérimenter différentes lignes, en fonction de leur niveau d'habiletés et de leur expérience avec les épreuves de vitesse.

Le Super G est une excellente épreuve de transition qui donne la chance aux jeunes participants de transférer leurs habiletés d'épreuves techniques vers les épreuves de vitesse. Conséquemment, le traceur doit respecter d'importantes priorités, de façon à maintenir un environnement d'apprentissage sécuritaire. Le terrain doit satisfaire aux normes de largeur et de longueur de l'épreuve de descente, tandis que la piste doit demeurer aussi exigeante qu'elle l'est pour le slalom. La transition vers les épreuves de vitesse doit suivre une progression qui assure aux participants une préparation mentale pour les épreuves de vitesse, tout en favorisant le développement des habiletés techniques et tactiques (stratégies) qui sont exigées pour réussir les épreuves de vitesse.

Directives de traçage en Super-G :

- Se soucier constamment des facteurs de sécurité (zones de chute, vitesse, changement de direction, changement de terrain, aire d'arrivée, zones de mouvement, etc.)
- Tracer en pensant aux habiletés psychologiques (habiletés d'adaptation) des participants.
- Tracer de sorte que les plats favorisent la vitesse et que les endroits abrupts favorisent les virages.
- Tracer en pensant aux limites physiques et techniques du coureur.

L'entraînement en Super G donne l'occasion aux participants de pratiquer les sauts. Le traçage pour le développement des habiletés des sauts requiert des compétences précises de traçage de la part du traceur. On doit respecter les directives suivantes pour le traçage des sauts dans les épreuves de Super G et de descente. Les sauts doivent:

- être visibles au moment de l'approche;
- donner la bonne direction et la distance nécessaire pour la porte suivante;
- garder le coureur le plus près du sol possible (moins d'un mètre);
- permettre un atterrissage visible et sécuritaire;
- avoir des zones de chute adéquates en cas d'erreur de la part des coureurs.

L'entraînement et la compétition dans les épreuves de vitesse exigent une très grande prudence de la part du traceur. Les parcours de vitesse doivent être tracés de sorte que les participants puissent les skier sans toutefois compromettre leur sécurité. Conséquemment, les traceurs de parcours doivent reconnaître que le traçage pour les épreuves de vitesse requiert des connaissances sur le plan de l'évaluation du risque, ainsi qu'une pleine conscience de l'âge et du niveau des habiletés des participants.

SUPER G - TYPES DE PORTES ET DISTANCES

(mètres = m)

PORTE OUVERTE

Consiste en 2 fanions comme le Slalom géant.

Largeur des portes ouvertes: 6 à 8 mètres.



Distance minimale entre les portes: 25 m.

PORTE FERMÉE

Consiste en 2 fanions comme le Slalom géant.

Largeur des portes fermées: 8 à 12 mètres (fanions roulés comme en slalom géant).

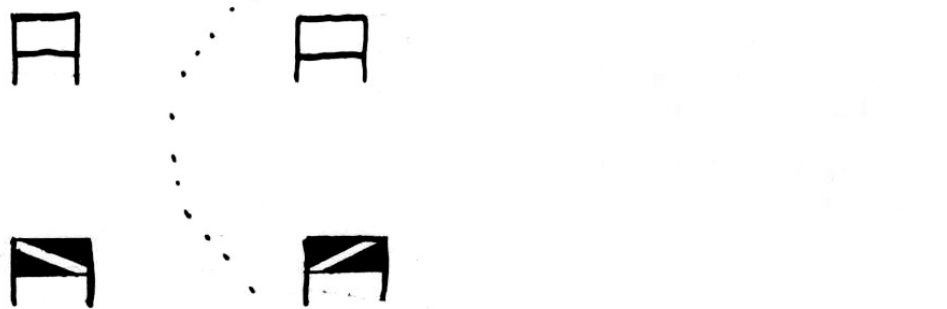


SUPER G – DIFFÉRENTS TYPES DE VIRAGES

Corridor (*Belly turn*) – Deux portes ouvertes tracées successivement et alignées verticalement.

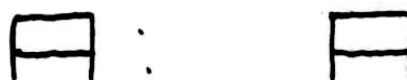
FONCTION:

- Allonger l'arc du virage
- Favorise le contrôle de la direction
- Contrôle la vitesse

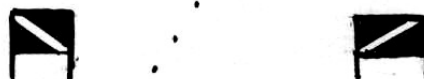


La distance minimale entre les portes du virage corridor est 15 m.

Exemple 1 – Les piquets-pivot sont alignés verticalement.

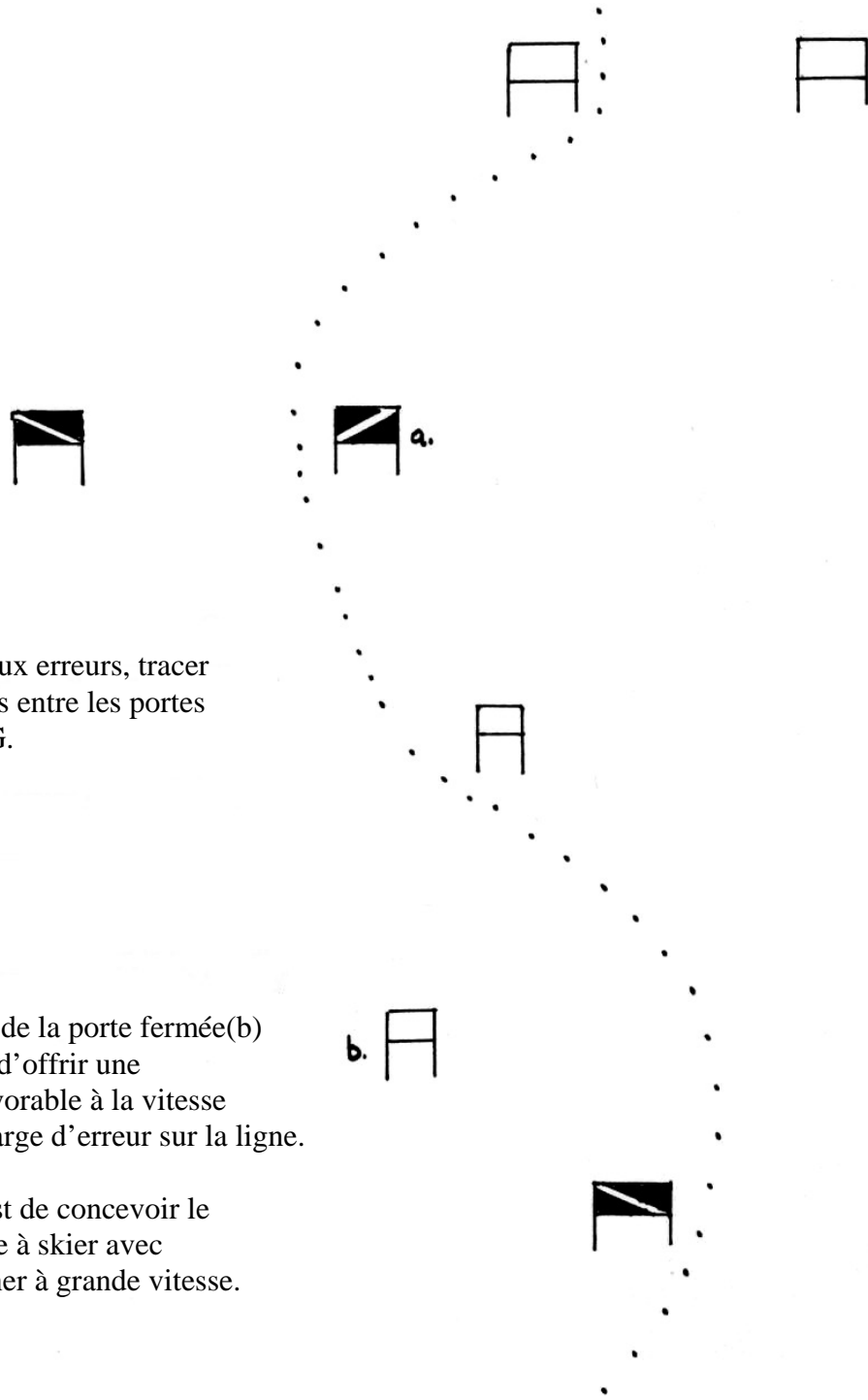


Exemple 2 – Le second piquet-pivot est placé légèrement à l'intérieur de la ligne verticale.



La traverse en Super-G

En super-G, la traverse doit être placée de façon à être visible à vitesse.



Pour laisser place aux erreurs, tracer toujours à 12 mètres entre les portes fermées du Super-G.

Le piquet extérieur de la porte fermée(b) doit être placé afin d'offrir une direction qui est favorable à la vitesse et permettre une marge d'erreur sur la ligne.

Le but du traceur est de concevoir le parcours de manière à skier avec fluidité et à enchaîner à grande vitesse.