



## COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES ACQUISES DANS CE NIVEAU

### HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

Le skieur est-il conscient de son dialogue interne? Est-ce utile? Sinon, il doit apporter des modifications.

### HÉROS CANADIEN EN SKI

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

### HABILETÉS DE COMPÉTITION

Parcours en duel (6m), ancienne technique autour des piquets  
Initiation au basculement des brosses et des mini-piquets

### CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Maximum de Spiess sur 30m. Bon planté de bâton et utilisation des chevilles.

### CAPACITÉS PHYSIQUES

Course navette sur 20m (pointage: ) Saut en hauteur (pointage: )  
Saut en longueur (pointage: ) Pentabond (5 sauts continus) (pointage: )  
Sauts sur une boîte (20cm) 45 sec (pointage: ) Push ups (30 sec);  
Redressements assis (30 sec) Traction à la barre fixe  
Éducatif d'agilité avec cône et ballon, petit triangle (pointage: )

### COMPÉTENCES SECONDAIRES

Échauffement avancé et flexibilité de toutes les articulations  
Connaissances sur l'hydratation et mise en pratique (bouteilles d'eau)  
Le skieur explique ce qu'il ressent en s'étirant. Il doit imaginer le muscle qui s'étire.

### ENVIRONNEMENT

Parcours dans les bosses (brosses ou mini-piquets). 15 à 20 piquets en courts rayons ou suivre le guide dans les bosses (dans les stations sans terrain bosselé);  
Position de descente et prendre un saut de 60cm (zone d'atterrissage en pente).  
Augmenter la hauteur du départ de 6m (3 fois)  
Position de descente, pression et bon atterrissage

### SX SKILLS

Voir la fiche d'évaluation de ski cross

### HABILETÉS PARA

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

## PROGRÈS Mi-SAISON

**B** **A** **O**

### COMMENTAIRES

--	--	--

## ÉVALUATION FINALE

**B** **A** **O**

## PROCHAIN NIVEAU RECOMMANDÉ:

### COMMENTAIRES

--	--	--

Pour accéder au prochain niveau:

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