



CRISTAL INTERNATIONAL

Virage chasse neige

Montée en escalier

Traversée ski parallèle et dérapage de base

Virage chasse neige

Traversée skis parallèles et virage en chasse neige

Exercice 1

Objectif : Ouvrir le chasse neige avec les deux jambes depuis la traversée

Terrain : Pente douce puis variée.

Consignes : Position parallèle skis dans la traversée, chasse neige pour régler la vitesse.

Critère de réussite : Faire une traversée skis parallèles, s'arrêter en chasse neige.

Variations : Essayer avec diverses bascules, avec élévation ou abaissement, avec piquets sur la neige...

Exercice 2

Objectif : Tourner en chasse neige puis remise des skis parallèles.

Terrain : Pente douce puis variée.

Consignes : Effectuer 2 traversées avec un virage.

Critère de réussite : Lors des deux traversées, les skis sont revenus en position parallèle.

Variations : Phase de chasse neige plus longue, plus courte, s'arrêter en chasse neige dans la ligne de pente puis repartir...

Exercice 3

Objectif : Enchaîner une série de virage chasse neige dans tous les terrains.

Terrain : Pente variée.

Consignes : Faire une descente fluide et sans prise de vitesse.

Critère de réussite : Traversée en skis parallèles.

Variations : Effectuer des passages dans des terrains accidentés, jouer avec les mouvements abaissement-élévation, garder les skis parallèles le plus longtemps possible ...

Montée en escalier et en ciseau

Déplacements en montée sur tous les terrains.

EXERCICE 1

Objectif : Monter un bout de piste en escalier avec prise de care

Terrain : peu pentu puis varié.

Consignes : Travailler la prise de care par des mouvements clés.

Critère de réussite : Remonter de 2 mètres sur une piste

Variations : Rester en équilibre sur un pied, jouer avec les genoux...

EXERCICE 2

Objectif : Monter un bout de piste en ciseau.

Terrain : pente douce puis plus pentue.

Consignes : Coordination des mouvements calmement.

Critère de réussite : Remonter de 6 mètres une piste.

Variations : Faire des estafettes, faire des 360° en ciseau dans la ligne de pente...

Traversée en parallèle et dérapage de base

Effectuer une traversée avec un arrêt en dérapage de base.

EXERCICE 1

Objectif : Ne pas s'arrêter en chasse neige.

Terrain : peu pentu, attention au choix du terrain

Consignes : Glisser parallèle et dérapper légèrement.

Critère de réussite : pas de chasse neige au bout de la traversée.

Variations : Imiter des animaux dans la traversée, jouer avec les mouvement clés pour s'arrêter, utiliser une bosse pour s'arrêter, utiliser les outils pédagogiques mis à votre disposition, faire arrêter la classe au dessous de vous (Bon pour la suite) ...