



CRISTAL INTERNATIONAL d'ARGENT

Enchaînement de virages parallèles

Bosses et dépressions

Pas tournant

Virage parallèle

Enchaîner des virages parallèles de base, fin du virage en dérapage arrondi.

Etape 1(déclanchement)

Objectif : Déclanchement du virage dérapé en maintenant les skis en position parallèle.

Terrain : Pente moyenne puis variée.

Consignes : Position parallèle et trace ouverte, extension des jambes, bascule et rotation du corps vers l'avant/aval simultanées. La bascule provoque un changement de carres et un mouvement de rotation amène la dérive des skis dans la direction du virage.

Critère de réussite : Se retrouver par ce seul moyen presque dans la ligne de pente, puis déraper pour stopper.

Variations : Déclencher et virer vers l'amont, position des skis serrée/large, varier la qualité de la neige ...

Etape 2(phase de conduite 1)

Objectif : Poursuivre la rotation initiée jusqu'à la ligne de pente.

Terrain : Pente moyenne puis variée.

Consignes : La flexion de la jambe intérieure provoque une bascule du corps vers l'intérieur du virage.

Critère de réussite : En additionnant la phase de déclanchement se retrouver dans la ligne de pente.

Variations : La jambe intérieure s'endort, soulever le talon intérieur, beaucoup ou peu de bascule et d'angulation ...

Etape 3(phase de conduite 2)

Objectif : Enchaîner des virages parallèles sur tous terrains et dans toutes neiges.

Terrain : Pente moyenne puis variée.

Consignes : Contrôle de la vitesse par la fermeture du virage.

Critère de réussite : Faire en additionnant les 3 phases des virages dérapés sans chasse neige.

Variations : Mettre fortement les skis en travers, réduire/agrandir les virages...

Bosses et dépressions

Passé un enchainement de bosses et dépressions sans décoller les skis.

EXERCICE 1

Objectif : S'adapter au changement de terrain en gardant les skis à plat.

Terrain : Petites bosses, mouvement de terrain.

Consignes : Fléchir les deux jambes au passage de la bosse.

Critère de réussite : Ne pas décoller les skis (sauter).

Variations : Ramasser un objet sur la piste puis se relever, se faire petit sur la bosse...

EXERCICE 2

Objectif : Passer une compression en gardant un bon équilibre.

Terrain : Petit enchainement de bosses, mouvement de terrain.

Consignes : Détendre les jambes dans la dépression.

Critère de réussite : Passer une compression sans tomber.

Variations : Se faire tout grand dans la compression, petits sauts sur la piste sans bosse...

Pas tournant

Effectuer une série de virages en pas tournant.

EXERCICE 1

Objectif : Pas tournant amont.

Terrain : pente légère.

Consignes : S'arrêter en pas tournant amont, éviter les grands pas.

Critère de réussite : Enchainement de petits pas jusqu'à l'arrêt et ce 3 fois de suite.

Variations : Augmenter la pente, ne pas aller jusqu'à l'arrêt et repartir, amorcer le pas aval...

EXERCICE 2

Objectif : Pas tournant aval.

Terrain : pente légère.

Consignes : déclencher le pas tournant par une divergence ample.

Critère de réussite : Partir de la ligne de pente vers l'aval et finir à l'arrêt.

Variations : Augmenter la pente, augmenter le rythme...

EXERCICE 3

Objectif : Pas tournant.

Terrain : pente légère.

Consignes : Enchaîner des changements de direction en pas tournant.

Critère de réussite : Enchainement 4 virages en pas tournant.

Variations : Augmenter la pente, estafettes, exécuter un 360 ° en pas tournant...