



## CRISTAL INTERNATIONAL de BRONZE

Dérapiage dans la traversée

Virage parallèle dérapé

Pas de patineur

### Dérapiage dans la traversée

**Déraper latéralement en maintenant les skis parallèles**

#### *Exercice 1*

**Objectif** : Dérapiage sans trop de prise de carres.

**Terrain** : Pente douce.

**Consignes** : Position parallèle skis un peu serrés favorise la prise de carre, ramener et écarter les skis en dérapant, utiliser les bâtons pour aider la poussée .

**Critère de réussite** : Effectuer une série de dérapages dans les deux sens.

**Variations** : La guirlande, des obstacles à éviter ...

#### *Exercice 2*

**Objectif** : Dérapiage en guirlande.

**Terrain** : Pente moyenne puis variée.

**Consignes** : Effectuer une guirlande dans les deux sens.

**Critère de réussite** : Effectuer une guirlande sans s'arrêter au milieu.

**Variations** : Deux par deux, déraper sur une jambe, effacer les traces des autres...

#### *Exercice 3*

**Objectif** : Freiner avec les skis parallèles.

**Terrain** : Pente douce puis variée.

**Consignes** : Freiner avec mise en travers des skis parallèles.

**Critère de réussite** : Depuis la ligne de pente, s'arrêter avec les skis parallèles.

**Variations** : Dérapiage latéral et freinage, dans la traversée faire pivoter les talons vers l'aval, même exercice mais sans les bâtons ...

## Virage parallèle de base

### Virages dérapés en maintenant les skis parallèles.

#### EXERCICE 1

**Objectif** : Effectuer un virage sans ouverture de chasse neige

**Terrain** : peu pentu.

**Consignes** : Etre le plus décontracté possible, la jambe aval s'endort.

**Critère de réussite** : Ne plus ouvrir de chasse neige

**Variations** : Se faire léger sur les skis, tourner autour d'une bosse, varier l'écartement des skis...

#### EXERCICE 2

**Objectif** : Enchaîner quelques virages sur terrain facile.

**Terrain** : pente douce puis plus pentue.

**Consignes** : Contrôle de la vitesse.

**Critère de réussite** : Enchaîner 6 virages parallèles sans ouverture du chasse neige.

**Variations** : Faire un virage puis s'arrêter, deux par deux synchrones, slalom humain...

## Pas de patineur

### Faire une série de pas de patineur rythmés et coordonnés.

#### EXERCICE 1

**Objectif** : Pas de patineur sans les bâtons.

**Terrain** : plat.

**Consignes** : Enchaîner des pas de patineur dynamiques.

**Critère de réussite** : Pas de patineur sans bâtons.

**Variations** : Tracter un camarade, estafette...

#### EXERCICE 2

**Objectif** : Pas de patineur avec bâtons.

**Terrain** : plat.

**Consignes** : Enchaîner des pas de patineur avec rythme et dynamisme.

**Critère de réussite** : Pas de patineur avec coordination bras-jambes par petit pas.

**Variations** : dans une faible pente, estafettes, départ compétition...