



# CRISTAL INTERNATIONAL D'OR

Virage coupé (basic)

Saut de base (avec léger décollage)

Virage court (progression)

## Virage coupé (basic)

### EXERCICE 1

**Objectif** : Equilibre en trace large et inclinaison du corps.

**Terrain** : Légère descente et plat avec légère remontée (par exemple une cuvette).

**Consignes** : Avec ou sans bâtons, glisser trace large en position fléchie en traversée et se pencher vers l'amont avec appui sur le ski extérieur.

**Critère de réussite** : Remonter la pente sans dérapier et chercher l'arrêt naturel sans changer la trajectoire.

**Variations** : Modifier la position, debout raide, très fléchi, mains derrière le dos, mains à l'horizontale...

### EXERCICE 2

**Objectif** : Découvrir un coupé élémentaire en courbe.

**Terrain** : Pente douce.

**Consignes** : Avec bâtons, départ en trace directe en traversée avec une faible prise de cares. Ski sur les cares avec une faible angulation. Absence de dérapage du ski aval.

**Critère de réussite** : Si possible traces sur la neige (auto-évaluation).

**Variations** : Faire varier les rayons afin d'augmenter la vitesse ou diminuer la vitesse.

### **EXERCICE 3**

**Objectif** : Sentir l'appui dominant ski extérieur

**Terrain** : Pente moyenne

**Consignes** : Avec ou sans bâtons, poser la main aval sur la chaussure ou les deux mains sur le genou extérieur, soit bras amont écarté (si on utilise les bâtons, ils sont tenus en leur milieu). Effectuer un arrondi amont avec les skis parallèles en trace large pour effectuer un coupé du ski aval.

**Critère de réussite** : L'angle de carres est moyen, le ski amont est à plat. On assiste à un début de rentrée du genou qui va avec une certaine angulation, qui permet un effet directionnel coupé.

**Variations** : Les degrés de la pente ; les virages complets ; varier la hauteur de la main par rapport à la chaussure (d'où modification de l'angle de carres).

### **EXERCICE 4**

**Objectif** : Améliorer la sensation de l'angulation du bassin (charnière coxo-fémorale). Augmentation de l'effet coupé. Découverte de l'opposition du buste.

**Terrain** : Pente faible en traversée ou trace directe face à la pente

**Consignes** : En traversée ou en trace directe face à la pente : jeu d'opposition en se tenant par les mains ou par les bâtons tendus en travers devant soi.

**Critère de réussite** : Les skis coupent en trace directe grâce à un angle de carres dosé. Angulation importante du bassin avec faible rentrée du genou. Le buste est en opposition par rapport au bas du corps.

**Variations** : Si l'espace le permet, augmenter la vitesse et l'effet ludique d'opposition en trace directe face à la pente.

## **Saut de base (avec léger décollage)**

### **EXERCICE 1**

**Objectif** : Petits sauts sans bosse.

**Terrain** : Pente douce.

**Consignes** : Glisser face à la pente en effectuant de petits sauts de façon à décoller les skis.

**Critère de réussite** : Enchaîner une série de petits sauts (au minimum 3).

**Variations** : Dans la traversée, augmenter la vitesse, avec des objets sur la piste...

### **EXERCICE 2**

**Objectif** : Sauts avec bosses.

**Terrain** : Légère pente avec bosses naturelles.

**Consignes** : Avec bâtons, glisser face à la bosse en position fléchie avec appui sur les 2 skis puis petits sauts extension.

**Critère de réussite** : Réussir à décoller et à reposer les skis en même temps.

**Variations** : Modifier la prise d'élan, saut amorti, saut sans les bâtons, mains droit devant ...

### **EXERCICE 3**

**Objectif** : Saut extension (avec sécurité).

**Terrain** : Pente moyenne avec bosses naturelles.

**Consignes** : Avec bâtons, glisser face à la bosse en position fléchie avec appui sur les 2 skis puis saut extension.

**Critère de réussite** : Réussir à décoller et à reposer les skis en même temps.

**Variations** : passage de 3 bosses et dépressions avec amorti sur les 2 premières et saut sur la 3ème, saut avec petites figures...

## **Virage court (progression)**

### **EXERCICE 1**

**Objectif** : Diminuer le rayon pour finir au virage court épaules face à la ligne de pente.

**Terrain** : Pente moyenne à forte face à la pente.

**Consignes** : Enchaînement de virage avec diminution de la traversée (entonnoir) avec choix de la ligne à respecter et finir par un enchaînement de 10 virages courts rythmés et arrêt STOP.

**Critère de réussite** : Réussir à effectuer l'entonnoir sans arrêt avec enchaînement, ligne, rythme et arrêt STOP.

**Variations** : Variations de virages en fonction du terrain, enchaînement de virages à deux skieurs qui se suivent, synchrones ...

### **EXERCICE 2**

**Objectif** : Enchaîner des virages idem exercice 1, avec bâtons sur les poignets.

**Terrain** : Pente moyenne à forte.

**Consignes** : Enchaînement de virages avec diminution de la traversée (entonnoir) avec choix de la ligne à respecter et finir par un enchaînement de 10 virages courts rythmés et arrêt STOP.

**Critère de réussite** : Avoir du rythme et ne pas laisser tomber les bâtons.

**Variations** : Synchrones par 2 – 3 – 4 et la classe.

### **EXERCICE 3**

**Objectif** : Enchaînement de piquets.

**Terrain** : Pente moyenne à forte.

**Consignes** : Enchaînement de piquets type slalom avec variation de pente et de courbe.

**Critère de réussite** : Passer le slalom sans erreur non chronométré.

**Variations** : Variations de piquetage, petits piquets, bouées...