



# CRISTAL INTERNATIONAL de DIAMANT

Virage coupé (final)

Virage court (final)

Enchaînement de virages dans un terrain bosselé et non préparé

## Virage coupé (final)

### **EXERCICE 1**

**Objectif :** Améliorer la conduite coupée à plus grande vitesse avec des angles de carres faibles. Affiner le pilotage des deux skis.

**Terrain :** Piste facile, large avec bonne visibilité.

**Consignes :** Par deux : jeux du lièvre et de la tortue. C'est-à-dire à tour de rôle se mettre en position de recherche de vitesse, se suivre à distance minimale de sécurité, dans les mêmes traces, en longues courbes coupées sur les deux skis. Remarque : ne pas oublier de mettre le casque.

**Critères de réussite :** Les traces des deux skieurs se confondent.

**Variations :** Augmenter le degré de pente.

### **EXERCICE 2**

**Objectif :** Utiliser les skis taillés en toutes neiges et en tous terrains. Connaissance du milieu.

**Techniques et sécurité.** Skis parallèles, bras largement ouverts. Utiliser le jeu vertical

**Terrain :** Hors piste

**Consigne :** Analyser le milieu pour décider des évolutions. Trajectoires libres dans des zones définies sans risques. Chacun crée sa trace.

**Critère de réussite :** Lecture des traces. Emotions fortes. Plaisir.

**Variations :** Pentes plus ou moins raides. Neiges plus ou moins fraîches ou profondes.



# Enchaînement de virages dans un terrain bosselé et dans toute qualité de neige

## **EXERCICE 1**

**Objectif** : Le virage parallèle « hors pistes »

**Terrain** : Pente moyenne à forte.

**Consignes** : Ressentir les différentes densités de neige, adapter la position des skis (*large/serrée*) et l'appui (*un ou deux skis*) attitude centrée.

**Critère de réussite** : Réussir à effectuer une série de virages avec du rythme et une vitesse contrôlée.

**Variations** : Varier la position des bras, bascule et angulation progressive, grand et petit rayon...

## **EXERCICE 2**

**Objectif** : Virage court « hors pistes »

**Terrain** : Pente moyenne à forte.

**Consignes** : Position des skis serrés, appui égal sur les deux skis, haut du corps stable.

**Critère de réussite** : Skier dans un style dynamique et rythmé.

**Variations** : Synchrones par 2 – 3 – 4 et la classe, un virage sur la piste et un dans la neige non préparée...

## **EXERCICE 3**

**Objectif** : Virage court dans les bosses.

**Terrain** : Pente moyenne.

**Consignes** : Virages à rayons courts dans les bosses.

**Critère de réussite** : Contrôle de la vitesse et contact ski/neige permanent.

**Variations** : Skier en traversée dans les bosses, virer sur les bosses, virer dans les dépressions  
Skier avec les chaussures desserrées, sauter par-dessus une bosse...