



CRISTAL INTERNATIONAL de VERMEIL

Enchaînement de virages courts (basic)

Virage « stop »

Prise de vitesse et Schuss

Enchaînement de virages courts (basic)

EXERCICE 1

Objectif : Faire tourner les skis très rapidement.

Terrain : Pente moyenne dans la traversée.

Consignes : Faites des traversées skis parallèles, le buste complètement tourné vers la pente, les genoux fléchis. Ensuite, l'allègement par flexion-extension, qui a pour objet de déclencher le ressort et de favoriser la rotation rapide des skis puis par abaissement et forte prise de carre pour stopper.

Critère de réussite : Se retrouver par ce seul moyen dans la pente et finir en arrêt stop.

Variations : Enchaîner en guirlande, enchaîner avec changement de direction, sans bâtons...

EXERCICE 2

Objectif : Diminuer le rayon pour finir au virage court.

Terrain : Pente moyenne 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 et arrêt STOP.

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

Variations : Variations de virages en fonction du terrain, enchaînement de virages a deux skieurs qui se suivent, synchrones avec et sans bâtons...

EXERCICE 3

Objectif : Enchaînement de piquets.

Terrain : Pente moyenne.

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...

Virage « stop »

EXERCICE 1

Objectif : Stopper dans la traversée.

Terrain : Pente moyenne dans la traversée.

Consignes : Glisser dans la traversée pour prendre de la vitesse, puis rotation des genoux et abaissement et forte prise de carre pour stopper.

Critère de réussite : Se Stopper dans l'espace le plus court.

Variations : Déplacer une boule de neige avec l'arrêt, gicler le plus de neige possible, augmenter la vitesse, a 2 skieurs avec arrêt sur donnée d'ordre du moniteur puis d'un des skieurs...

EXERCICE 2

Objectif : Arrêts STOP.

Terrain : Pente moyenne face à la pente.

Consignes : Glisser dans la ligne de pente puis rotation des genoux et abaissement et forte prise de carre pour stopper.

Critère de réussite : Se Stopper dans l'espace le plus court.

Variations : Augmenter la vitesse, augmenter la pente, enchaîner avec changement de direction mais toujours avec arrêt, repartir après arrêt par un petit saut...

Prise de vitesse et Schuss

EXERCICE 1

Objectif : Descente en Schuss

Terrain : Pente moyenne à raide.

Consignes : Effectuer une descente en schuss avec changement de direction.

Critère de réussite : Faire un tronçon de piste fluide avec une vitesse constante.

Variations : Slalom, Le serpent (la classe en schuss l'un derrière l'autre)...