



Suivez-nous et parlez-nous sur



Éducatifs et exercices

Ski libre technique et entraînement en parcours

Chaque athlète mérite un entraîneur CERTIFIÉ.

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

coach.ca
REACH HIGHER
VISER PLUS HAUT



Programme
national de
certification des
entraîneurs



coach.ca
VISER PLUS HAUT

PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.







Les programmes de cet organisme sont subventionnés
en partie par le gouvernement du Canada

Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2014) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

L'Association canadienne des entraîneurs collige vos qualifications du PNCE et vos renseignements personnels et les partage avec tous les partenaires du PNCE, conformément aux paramètres établis dans la politique de confidentialité qui peut être consultée sur le site www.coach.ca. En participant au PNCE, vous consentez à ce que vos informations soient collectées et partagées, selon les modalités prévues dans la politique sur la confidentialité. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous abstenir de participer au PNCE, veuillez faire parvenir un courriel à l'adresse coach@coach.ca.

Introduction

À partir du niveau introduction jusqu'au niveau haute performance, le développement des habiletés exige que l'entraîneur soit constamment à la recherche de divers moyens qui permettront d'isoler les habiletés en vue d'atteindre la performance optimale. L'utilisation d'exercices et d'éducatifs en ski libre ou en parcours fournissent à l'entraîneur des outils efficaces pour améliorer des habiletés particulières. Notamment, l'entraîneur doit aussi toujours se demander comment l'amélioration d'une habileté isolée est liée à la forme finale.

Le nombre d'exercices et d'éducatifs possibles ne sont limités que par la créativité dont fait preuve l'entraîneur. Tous les outils décrits dans ce manuel peuvent être adaptés en fonction des besoins du skieur/coureur en changeant les variables suivantes :

- le terrain (damé, bosses, inclinaison);
- la vitesse;
- la forme du virage et la grandeur du rayon (un quart, un demi, trois-quarts, complet, slalom, slalom géant);
- l'ajout ou la suppression d'une variable en vue de modifier l'exercice ou l'éducatif (équipement, changements de terrain, conditions de neige, etc.);
- combinaisons d'éducatifs et d'exercices.

Ainsi, en faisant preuve d'imagination et en tenant compte d'un objectif spécifique, l'entraîneur peut aider tous les participants à adapter ou perfectionner leurs habiletés au moyen d'exercices en ski libre et d'éducatifs en parcours. Il est également indispensable que l'entraîneur accorde aux athlètes suffisamment de temps sur la tâche afin qu'ils puissent acquérir et consolider la nouvelle information relativement à l'éducatif ou l'exercice prescrit.

L'entraîneur doit comprendre certains éléments fondamentaux du développement des habiletés lorsqu'il utilise des éducatifs et des exercices :

- Les éducatifs doivent correspondre au niveau de croissance et de développement du skieur/coureur (MAIN 2).
- L'athlète doit être engagé sur le plan physique et cognitif dans le processus d'apprentissage. Les explications, les démonstrations et les rétroactions doivent être suffisamment claires et informatives afin de susciter le **processus d'autorégulation de l'apprentissage** (module Entraînement et apprentissage).

Les exercices et les éducatifs ont un objectif principal : isoler une habileté qui doit être schématisée, adaptée ou perfectionnée, puis la pratiquer dans le cadre de la performance globale afin de mesurer le succès. Le fait d'utiliser un exercice en ski libre ou un éducatif en parcours permet au coureur de s'attarder à la tâche, puis une fois terminée de discuter avec l'entraîneur des conséquences que l'amélioration peut avoir sur sa performance globale. L'entraîneur doit aussi reconnaître l'importance des éducatifs et des exercices dans la phase d'échauffement et encourager les athlètes à les faire à leur guise.

En tenant compte de cet objectif, l'entraîneur doit s'assurer que les exercices et les éducatifs sont exécutés correctement. Ensuite, il doit vérifier si la performance globale s'est améliorée.

« La pratique parfaite rend parfait. »

Comment utiliser le manuel

Ce manuel comporte trois sections : les deux premières sections portent sur les exercices et les éducatifs et la dernière section porte sur des lignes directrices en matière de traçage. Chaque section comprend un guide de référence afin que vous puissiez facilement trouver des exercices et des éducatifs en ski libre ou en parcours selon le niveau d'habileté approprié :

- Niveau introduction (U8, U10, U12)
- Niveau développement (U14, U16)
- Niveau performance (U18, U21)
- Niveau haute performance (U21, senior)

NIVEAU INTRODUCTION – Stades Fondements du ski —→ Apprendre à s'entraîner

À ce niveau, le but des éducatifs en parcours consiste à familiariser les jeunes coureurs à l'entraînement en piquets dans divers milieux qui sont amusants et stimulants tout en offrant la possibilité de développer les habiletés avec succès. Il est essentiel que l'entraîneur tienne compte des limites physiques et cognitives des jeunes dans le choix du terrain et de la longueur et vitesse du parcours. On recommande l'utilisation de mini-piquets en mousse, de brosse et de piquets rigides pour toutes les activités en parcours.

NIVEAU DÉVELOPPEMENT – Stades Apprendre à s'entraîner —→ Apprendre la compétition

À ce niveau, le but des éducatifs en parcours consiste à vérifier si le coureur est en mesure de transférer les habiletés acquises principalement en ski libre dans les parcours. Même si on doit continuer de mettre l'accent sur les éducatifs et les exercices en ski libre, les coureurs doivent être encouragés à adapter et perfectionner leurs habiletés de compétition dans un milieu qui est davantage axé sur les tactiques et les stratégies.

Les différents piquets très utiles à l'apprentissage sont : piquets rigides, mini-piquets en mousse, piquets flexibles.

NIVEAU PERFORMANCE – Stades Apprendre la compétition —→ S'entraîner à la compétition

À ce niveau, le but des éducatifs en parcours consiste non seulement à aider les athlètes à perfectionner et varier leurs habiletés, mais aussi à améliorer les tactiques et les stratégies. Pour ce faire, l'entraînement en parcours doit servir à stimuler les coureurs afin qu'ils puissent adapter et perfectionner leurs tactiques et stratégies dans un milieu axé sur la compétition. Par conséquent, l'entraîneur doit varier davantage les parcours (p. ex., parcours d'éducatifs courts ou longs, parcours de simulation de course, parcours de changements de rythme, etc.).

NIVEAU HAUTE PERFORMANCE – Stades S'entraîner à la compétition —→ Compétitionner pour gagner

À ce niveau, les éducatifs en parcours et les parcours complets fournissent un environnement semblable à celui de la compétition. L'entraînement en parcours doit servir à tester les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques des athlètes. Ces derniers doivent toujours tenter de skier dans un état de performance optimale afin de pouvoir innover sur le plan technique.

Guide de référence

Chaque section comprend une liste d'exercices et d'éducatifs spécifiques qui permettra à l'entraîneur de choisir celui qui correspond le mieux à l'habileté à améliorer. L'entraîneur peut se servir de la méthode **globale-fractionnée-globale** pour améliorer les habiletés. Ces éducatifs et exercices visent à améliorer les quatre aspects suivants du développement des habiletés :

- Éléments techniques
- Approche tactique
- Mouvements globaux et forme générale
- Biomécanique du ski de compétition

Ski libre technique

Éducatifs et exercices

Guide de référence

Niveau introduction – Stades Fondements du ski - Apprendre à s'entraîner

En général, tous les exercices et les éducatifs énumérés doivent être pratiqués dans un environnement favorable à la réussite, c'est-à-dire sur un terrain damé avec un degré de pente allant de plat à modéré (à moins d'indication contraire). L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps aux participants pour qu'ils puissent répéter l'exercice de nombreuses fois et ainsi accroître leurs compétences (sans que la séance devienne ennuyeuse). Au niveau introduction, tous les exercices et les éducatifs peuvent être simplifiés en maintenant un environnement propice à l'apprentissage, c'est-à-dire positif, simple et détenant des objectifs précis.

Mouvements globaux Mille pas Virages sautillés Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Bottes débouclées Virages banane Bambou à l'horizontale Terrains et conditions variés Redressement du bassin Posture droite Pose de victoire Aire de jeux Parcours à obstacles	Stabilité latérale Virages sur le ski intérieur Skier sur un ski Trace large-étroite-naturelle Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages sautillés Jambes «spaghetti» Patiner en forme de 8	Mouvements avant-arrière Mouvements avant-arrière exagérés Jeu de mains Skier sans bâtons Skier à reculons Enchaînement de 360° Spiess sans skis Patiner en ligne de pente Virages sautillés Posture droite
Mouvements verticaux Virages sautillés Grand à petit Virages avec saut Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Skier dans les bosses	Ligne/concentration externe Suivre le guide Suivre l'ombre Tracer une ligne Suivre la ligne	Stabilité/mobilité Virages sur le ski intérieur Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Spiess sans skis Virages rollerblade
Mouvements coordonnés Planté de bâton à la Norvégienne Spiess sans skis Parcours à obstacles Charleston Ski synchronisé Mille pas Skier dans les bosses Jambes « spaghetti » Skier à reculons (éducatif de Pierre)	Mouvements coordonnés (suite) Enchaînement de 360° Chasse-neige dynamique Virages banane Patiner en ligne de pente Toucher la botte extérieure Skier uniquement sur le ski extérieur Patiner en forme de 8 Arrêt hockey	
Force/impulsion Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Jambes « spaghetti » Pincement à la taille Éducatif de ligne Virages en position de descente	Force/impulsion (suite) Virages banane Chasse-neige dynamique Toucher la botte extérieure Skier uniquement sur le ski extérieur	Séparation/torsion contractée (coiling) Planté de bâton à la Norvégienne Spiess sans skis Braquage Arrêt hockey avec toucher de bâton

Guide de référence

Niveau développement – Stades Apprendre à s’entraîner - Apprendre la compétition

À ces niveaux de développement, les exercices, les éducatifs et la forme finale représentent une grande partie de l’entraînement sur neige. Comme dans le cas du niveau introduction, l’environnement doit favoriser autant que possible la réussite. L’entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique quant à l’exécution des exercices et des éducatifs afin que les coureurs atteignent un niveau élevé de compétence. Une fois que le coureur maîtrise l’exercice ou l’éducatif, l’entraîneur peut augmenter la difficulté de la tâche en choisissant un terrain différent ou en appliquant la nouvelle habileté acquise à la performance globale pour mesurer le succès.

Mouvements globaux Mille pas Virages sautillés Virages avec double pas latéral Virages à la Vrenni Triple prise de carres Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Skier dans les bosses Virages banane Bambou à l’horizontale Conditions et terrains variés Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite	Mobilité latérale Virages à la Vrenni Virages sur le ski intérieur Skier sur un ski Trace large-étroite-naturelle Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages avec double pas latéral Virages sautillés Bambou à l’horizontale Patiner en forme de 8 Carres à carres	Mouvements avant-arrière Mouvements avant-arrière exagérés Jeu de mains Skier avec des snowblades Skier à reculons Enchaînement de 360° Spiess Patiner en ligne de pente Virages sautillés Parcours à obstacles Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite Skier sans bâtons Skier avec un guidon
Mouvements verticaux Virages sautillés Grand à petit Virages avec saut Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Spiess	Ligne/anticipation/concentration externe Suivre le guide Suivre la ligne Suivre l’ombre Tracer une ligne	Stabilité rotative du haut du corps Virages sur le ski intérieur Spiess Chasse-neige dynamique Virages menottes Virages en position de descente Skier avec un guidon Skis sans bâtons
Mouvements coordonnés Virages à la Vrenni Planté de bâton à la Norvégienne Spiess sans skis Spiess Charleston « Two-step » Ski synchronisé Patiner en ligne de pente Skier dans les bosses Mille pas Jambes « spaghetti » Skier à reculons (éducatif de Pierre) Enchaînement de 360°	Mobilité/agilité Virages stemmés Virages sur le ski intérieur Virages avec double pas latéral Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Virages avec saut Carres à carres	Mobilité des jambes Chasse-neige dynamique Virages avec double pas latéral Spiess Spiess sans skis Virages rollerblade Virages stemmés Skier avec des snowblades
Mouvements coordonnés (suite) Planté de bâton à la Norvégienne Carres à carres Spiess Patiner en ligne de pente 360° dans les airs	Force et impulsion Virages en position de descente Ski libre en GS Virages rollerblade Carres à carres	Séparation/utilisation des bâtons Spiess Planté de bâton à la Norvégienne Arrêt hockey

Guide de référence

Niveau performance – Stades Apprendre la compétition à S'entraîner à la compétition

À ces niveaux de développement, le but des exercices et des éducatifs vise à acquérir le plus haut niveau de compétence. Le coureur doit être en mesure d'exécuter toutes les tâches selon toutes les variations et tous les niveaux de difficulté possibles. L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux coureurs; cependant, les résultats de la tâche doivent être testés au niveau de la performance globale le plus rapidement possible. Étant donné que la plus grande partie de l'entraînement se fait en parcours, il est important de s'assurer qu'un coureur a besoin de pratiquer une habileté de façon fractionnée en éducatif ou en exercice.

Mouvements globaux coordonnés Mille pas Virages sautillés Virages avec double pas latéral Virages à la Vrenni Triple prise de carres Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages rollerblade Spiess Redressement du bassin Posture droite Pose de victoire Tout terrain/toute condition	Mobilité latérale Virages à la Vrenni Skier sur un ski Virages sur le ski intérieur Jeu de mains Patiner en ligne de pente Virages avec double pas latéral Virages sautillés Tout terrain/toute condition Carres à carres Ski extérieur à ski extérieur	Équilibre avant-arrière Jeu de mains Spiess Patiner en ligne de pente Virages sautillés Skier sur un ski Redressement du bassin Pose de victoire Posture droite Skier sans bâtons Skier avec un guidon Skier avec des snowblades
Mouvements verticaux Virages sautillés Virages avec saut Spiess Skier dans les bosses Grand à petit Tout terrain/toute condition	Ligne/anticipation Tracer une ligne Suivre l'ombre Suivre le guide	Mouvements globaux coordonnés Virages à la Vrenni Planté de bâton à la Norvégienne Spiess Patiner en ligne de pente Mille pas 360° dans les airs Skier à reculons (éducatif de Pierre) Skier sur un ski Skier sur un ski autour de piquets Triple prise de carres Tout terrain/toute condition Carres à carres Faire des sauts
Impulsion Virages stemmés Virages sur le ski intérieur Virages avec double pas latéral Patiner en ligne de pente Chasse-neige dynamique Virages avec saut Virages en position de descente Virages rollerblade Carres à carres Dérapage Triple prise de carres Pincement à la taille Virages menottes	Mouvements rotatifs Virages stemmés Virages avec double pas latéral Spiess Virages en position de descente Virages rollerblade Chasse-neige dynamique Virages banane	Force/impulsion Carres à carres Virages rollerblade Chasse-neige dynamique Virages en position de descente Virages banana Ski extérieur à ski extérieur

Stabilité/mobilité	Stabilité/mobilité (suite)	
Carres à carres Planté de bâton à la Norvégienne Skier dans la neige croûteuse ou poudreuse Spiess Virages sur le ski intérieur Virages banane « Two-step » Virages avec double pas latéral Ski synchronisé Carres à carres	Virages menottes Virages en position de descente Skier avec un guidon Skier sans bâtons Spiess Virages sur le ski intérieur	

Mille pas

Description

Le skieur exécute des petits pas vers l'avant et de côté à partir d'un ski extérieur stable tout au long du virage. Il doit être en mesure de maintenir un haut du corps stable en ayant les épaules et les coudes alignés en avant des rotules.

Importance

- Alignement du squelette
- Mouvement vers l'avant à partir d'un ski extérieur stable
- Mouvements avant-arrière et latéraux actifs

Terrain

Plat à modéré

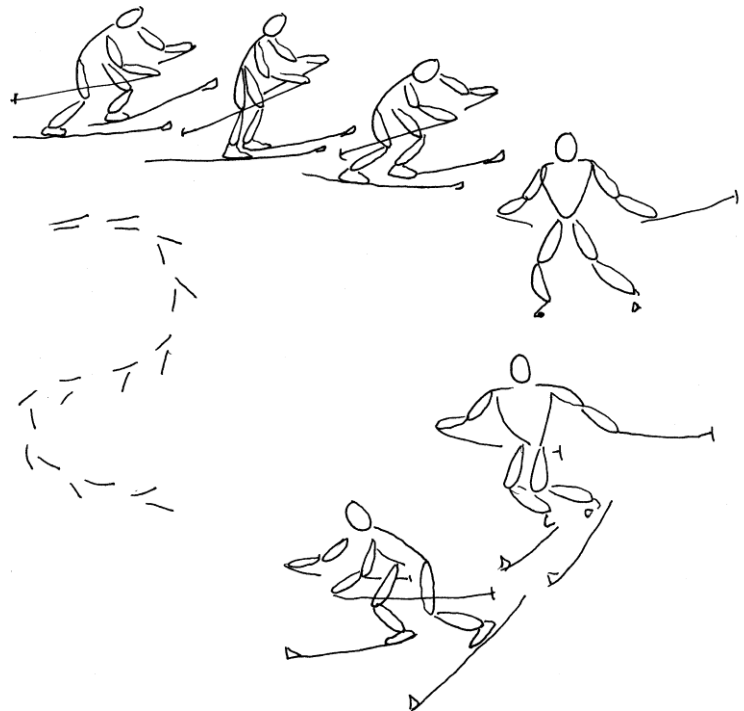
Forme des virages

Slalom ouvert à slalom géant complété

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains



Notes :

S'assurer que le skieur complète le virage.

S'assurer que le skieur fait des pas vers l'avant et l'amont.

Encourager le skieur à déplacer le centre de masse en avant de la base de support (alignement).

S'assurer que le skieur maintient le haut du corps stable pour éviter que les épaules tournent.

S'assurer que le skieur se rend compte que le ski extérieur procure une plus grande stabilité.

Virages sautillés

Description

Le skieur exécute des petits sautillements avec les deux pieds tout au long du virage. Il doit démontrer une position athlétique et maintenir le haut du corps stable. Le skieur doit tout de même rester stable au au-dessus du ski extérieur même si les sautillements se font avec les deux pieds.

Importance

- Alignement maintenu à l'aide des articulations disponibles
- Mouvements verticaux

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

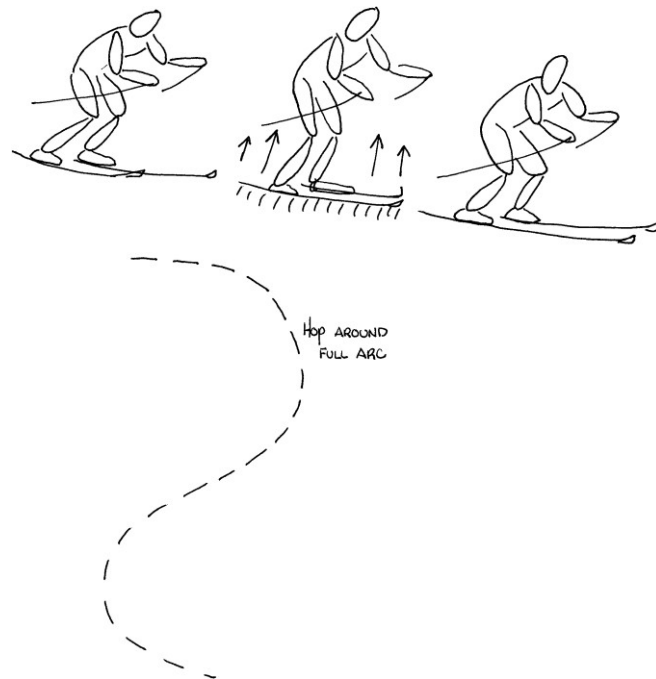
Slalom ouvert à slalom géant serré

Variations

Bambou à l'horizontale

Terrain irrégulier

Terrain de différentes inclinaisons



Notes :

S'assurer que le skieur saute à partir de la plante des pieds (concentration interne).

Encourager le skieur à faire cet exercice pendant la période d'échauffement.

Encourager le skieur à maintenir un haut du corps stable.

Jeu de mains – position de base

Description

L'exercice de jeu de mains comporte plusieurs variations. Chaque variation doit offrir une certaine difficulté au skieur afin qu'il maintienne le haut du corps stable tout en gardant l'action des jambes dynamiques.

Importance

- Un bon alignement et une bonne largeur de trace dans toutes les variations.

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom à slalom géant moyen

Variations

Mains sur les hanches

Position cosaque

Mains derrière la nuque

Mains au-dessus de la tête

Notes :

Encourager le skieur à faire cet exercice pendant la période d'échauffement.

Encourager le skieur à maintenir l'alignement et adapter la largeur de la trace en conséquence.

Jeu de mains – mains sur les hanches

Description

Sans utiliser de bâtons, le skieur place les mains sur ses hanches, en appuyant le bout des doigts contre les fléchisseurs des hanches. Il exécute des virages en ligne de pente en appliquant très peu de pression sur le bout des doigts. Il doit se concentrer à maintenir une position élevée et à tourner les skis en utilisant toutes les articulations des membres inférieurs.

Importance

- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Mouvements latéraux et avant-arrière
- Travail simultané des jambes
- Habiletés de rotation des jambes

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

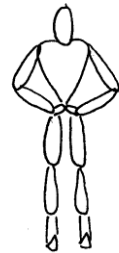
Slalom

Notes :

S'assurer que le skieur n'applique aucune pression sur le bout des doigts.

S'assurer que le haut du corps et les hanches font face à la ligne de pente (stabilité).

S'assurer que les skis sont dirigés en travers de la ligne de pente pour maîtriser la vitesse.



Jeu de mains – position cosaque

Description

Sans utiliser de bâtons, le skieur croise les bras sur la poitrine. Il soulève ensuite les coudes à la hauteur des épaules et les presse devant lui (comme un danseur russe). Il exécute des virages en ligne de pente dans cette position.

Importance

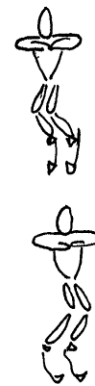
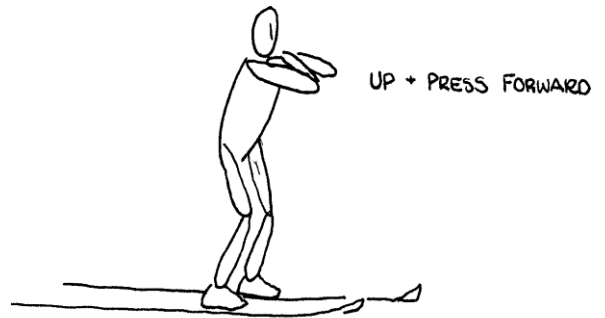
- Stabilité du haut du corps
- Sollicitation des muscles abdominaux
- Ajustements des mouvements avant-arrière
- Jambes actives
- Séparation entre le haut et le bas du corps

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom



Notes :

S'assurer que le skieur maintient toujours les coudes relevés et pressés devant lui.
S'assurer que le skieur utilise les pieds et les jambes pour amorcer le virage et non le haut du corps.

Jeu de mains – Mains derrière la nuque

Description

Le skieur s'entrelace les doigts derrière la nuque et recourbe le dos en forme de demi-redressement assis. Il exécute des virages en ligne de pente.

Importance

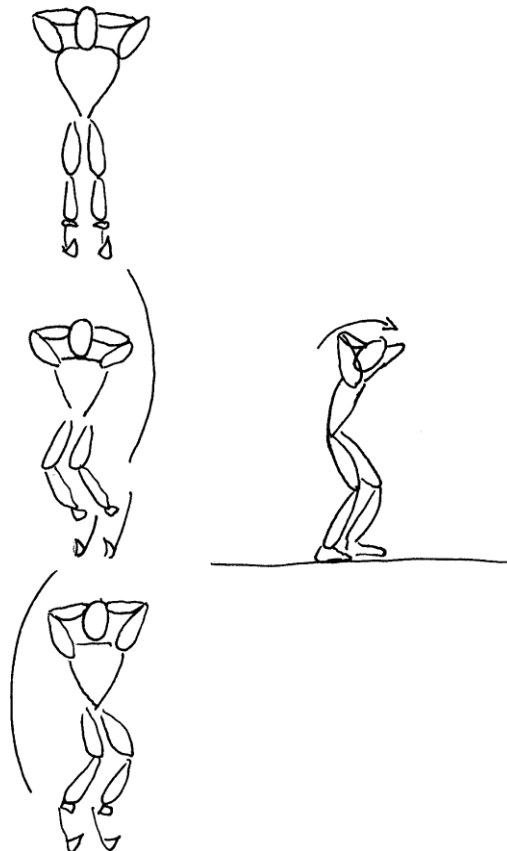
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Stabilité du haut du corps
- Ajustements des mouvements globaux

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom



Notes :

Encourager le skieur à se concentrer sur la mobilité latérale des jambes (utilisation de toutes les articulations).

Bambou à l'horizontale

Description

Le skieur tient un bambou au bout de ses bras à la hauteur des yeux. Il exécute des virages en se concentrant à garder le bambou au même niveau tout au long du virage. L'entraîneur peut lui demander de tenir le bambou de façon à ce que la partie amont soit plus élevée que la partie aval.

Importance

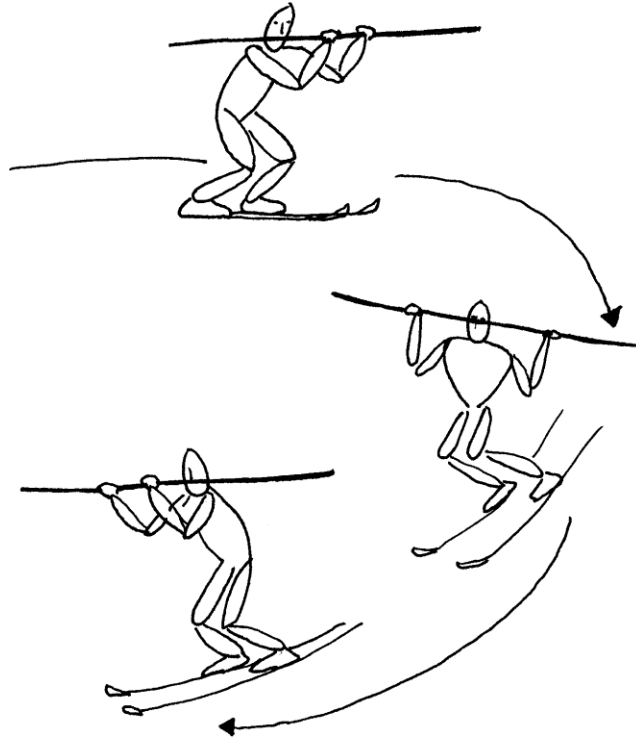
- Stabilité sur le ski extérieur
- Bon alignement tout au long du virage

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant



Notes :

S'assurer que le skieur garde le bambou à la hauteur des yeux.

S'assurer que le skieur garde les coudes dépliés et devant lui.

Skier avec un guidon (barre courbée de 18 po munie d'une poignée de bâton à chaque extrémité)

Description

Le skieur tient le guidon en essayant de maintenir les bras et les mains en avant et à la hauteur de la poitrine.

Importance

- Sollicitation des muscles abdominaux pour maintenir la séparation entre le haut et le bas du corps (concentration interne)
- Position des bras et des mains constante
- Stabilité du haut du corps

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Terrain de différentes inclinaisons

Terrain irrégulier

Notes :

Encourager le skieur à maintenir la stabilité rotative.

Encourager le skieur à maintenir la stabilité au niveau du haut du corps, des bras et des mains.

Skier sans bâtons

Description

Le skieur skie en gardant les bras devant le corps et en maintenant les coudes à la hauteur de la poitrine. Il doit tenter de maintenir les mains à la même hauteur et largeur.

Importance

- Stabilité au niveau des bras et des mains
- Stabilité rotative au niveau du haut du corps
- Sollicitation des muscles abdominaux pour maintenir la séparation entre le haut et le bas du corps (concentration interne)
- Mouvements et stabilité

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Terrain de différentes inclinaisons

Terrain irrégulier

Éducatifs en parcours de slalom géant

Notes :

Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable.

Encourager le skieur à garder une largeur constante au niveau des bras et des mains.

Encourager le skieur à déclencher les mouvements avec les pieds et les jambes.

Redressement du bassin

Description

Le skieur retire les dragonnes pour tenir ses bâtons de ski ensemble, puis les appuie en dessous des fesses. En début de virage, il se relève en ramenant les bâtons contre les fesses pour « redresser » le bassin et ramener le poids par en avant. Le haut du corps doit être en avant de la base de support.

Importance

- Bon alignement (utilisation de toutes les articulations)
- Ajustements des mouvements avant-arrière (repère cognitif)
- Mouvements verticaux (repère cognitif)

Terrain

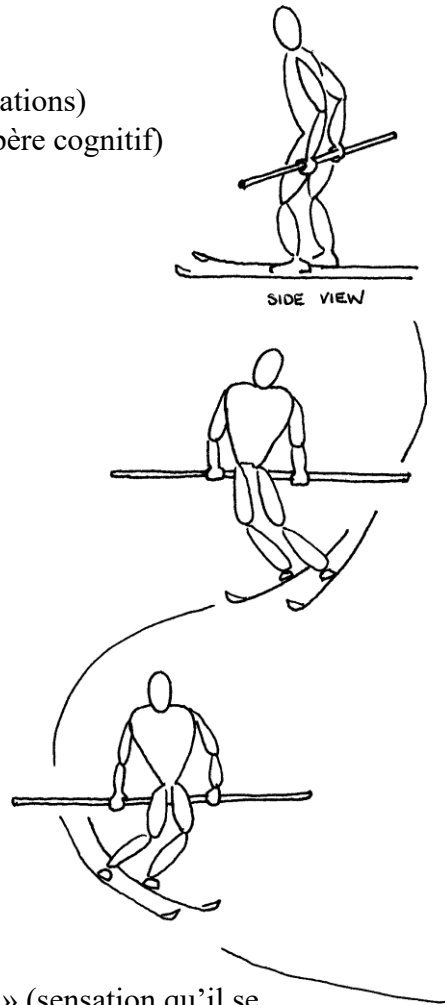
Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant serré

Variations

Virages avec saut



Notes :

Encourager le skieur à maintenir une position « élevée » (sensation qu'il se « redresse » à l'aide des bâtons.

Posture droite

Description

Le skieur retire les dragonnes pour tenir ses bâtons de ski ensemble. Il place les deux bâtons derrière le dos en les agrippant par les coudes. Il ramène les épaules vers l'arrière et relève la poitrine. Il exécute les virages en se concentrant sur la posture alignée et la forme générale sur les skis.

Importance

- Stabilité du haut du corps
- Ajustements des mouvements avant-arrière
- Alignement des articulations disponibles

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

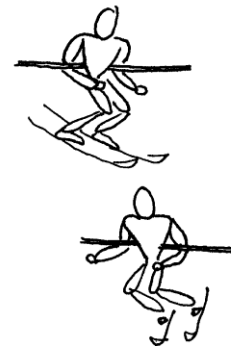
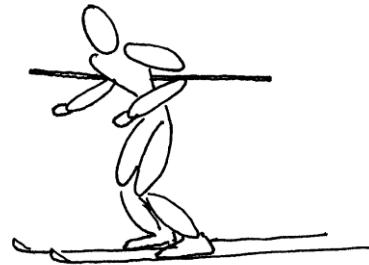
Variations

Virages avec saut

Tracer une ligne

Terrain légèrement bosselé

Terrains variés



Notes :

Ne pas utiliser cet exercice si le skieur a des troubles d'épaules.

S'assurer que le poids est sur la plante des pieds.

Encourager le skieur à déclencher les mouvements avec les pieds et les jambes.

Pose de victoire

Description

Le skieur retire les dragonnes et tient ses deux bâtons de ski ensemble, près des extrémités, au-dessus de sa tête (prise plus large que les épaules). Il exécute des virages en tenant ses bâtons en guise de victoire et en se concentrant sur les éléments suivants : mains très hautes au-dessus de la tête, poids sur la plante des pieds, alignement des hanches, des genoux et des chevilles (utilisation de toutes les articulations).

Importance

- Ajustements des mouvements globaux
- Alignement des articulations disponibles
- Séparation entre le haut et le bas du corps (force du tronc)

Terrain

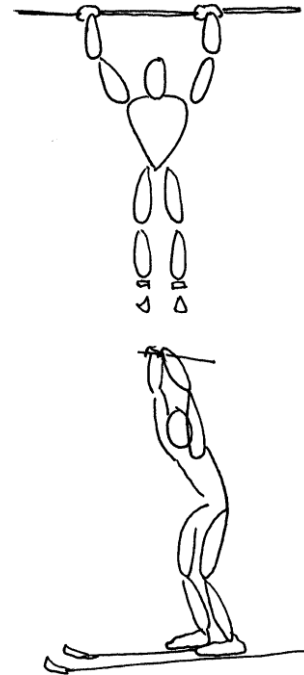
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom

Variations

Tenir la main en amont plus haute que la main en aval afin d'accentuer la mobilité latérale au-dessus du ski extérieur.



Notes :

S'assurer que le skieur maintient la stabilité et l'alignement tout en ajustant les mouvements globaux. Encourager le skieur à être conscient de la sollicitation des muscles abdominaux (concentration interne).

Exercice de cadrage

Description

Le skieur tient ses bâtons de façon à ce que les paniers pointent vers le ciel. Il tient les poignées à la hauteur des épaules et plus large que la largeur de ses épaules. Le skieur « cadre » visuellement un point précis (repère externe), à l'intérieur des bâtons, vers le bas de la pente. Il skie en direction de ce point en ne le laissant jamais disparaître du cadrage.

Importance

- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Visualisation d'un point précis entre les bâtons (repère externe)

Terrain

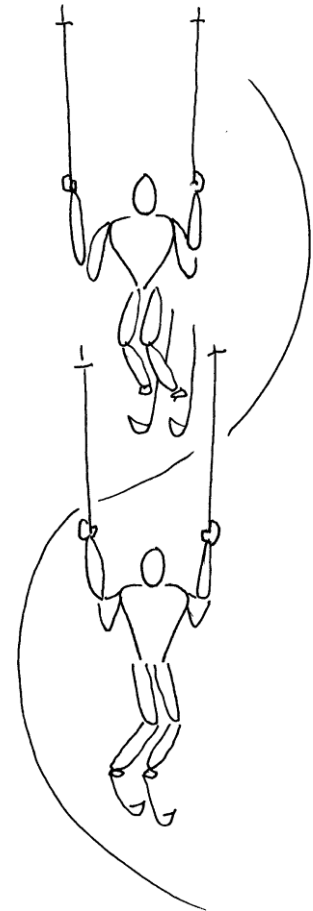
Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom

Variations

En modifiant la largeur des pieds et des skis (étroit à large)
Terrains variés



Notes :

S'assurer que le skieur garde les mains à la hauteur des épaules.
Encourager le skieur à maintenir sa concentration externe.

Patiner en ligne de pente

Description

Le skieur patine comme au hockey en se dirigeant dans la ligne de pente.

Importance

- Stabilité sur le ski extérieur
- Mouvements globaux à partir d'un ski extérieur qui travaille (impulsion)
- Centre de masse dans la ligne de déplacement

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Aucune

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Notes :

Vérifier l'ajustement du collier de la botte si le skieur a de la difficulté à effectuer cet exercice sur un terrain plat.

Encourager le skieur à maintenir les mouvements globaux et la forme générale.

Encourager le skieur à bouger le centre de masse dans la ligne de déplacement.

Virages rollerblade (ou trace de voie ferrée)

Description

Le skieur adopte une trace naturelle et une position alignée. Il met les deux skis à carres en roulant les chevilles et les genoux vers l'avant et l'intérieur. Cet exercice doit se faire en ne brusquant pas les mouvements.

Importance

- Mobilité des jambes/alignement (utilisation de toutes les articulations)
- Habiletés de séparation (stabilité du haut du corps)
- Carver sur le ski extérieur

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

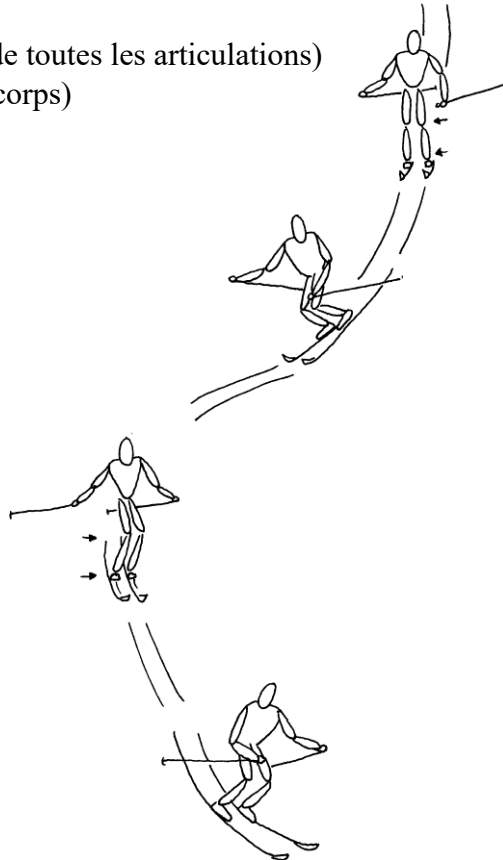
Slalom géant et slalom ouvert

Variation

Jeu de mains

Bambou à l'horizontale

Skier sans bâtons



Notes :

Encourager le skieur à dessiner des traces nettes sur la neige.

Encourager le skieur à trouver la zone optimale sur les skis pour exécuter l'exercice.

Patiner en forme de 8

Description

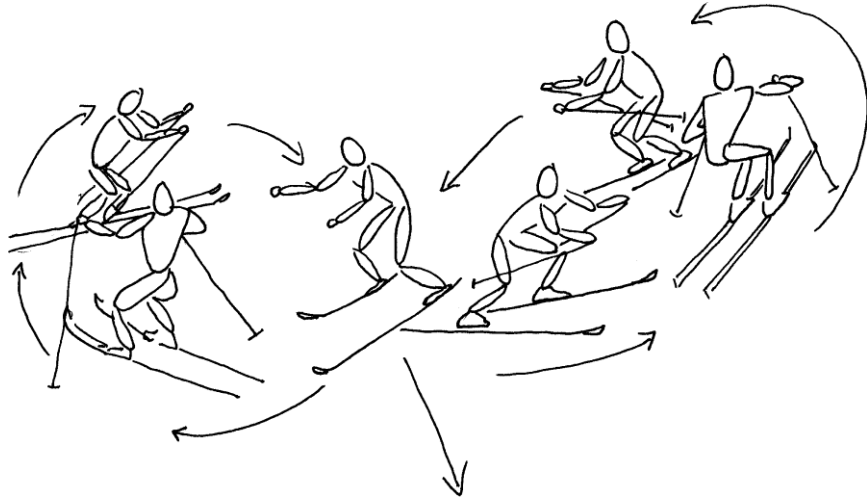
Le skieur dessine des formes en 8 sur la neige en patinant à l'aide de ses bâtons.

Importance

- Mouvements coordonnés du corps
- Mouvements à partir d'un ski extérieur qui travaille

Terrain

Plat à modéré



Forme des virages

Dessiner des formes en 8 très étroites ou larges.

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Skier sans bâtons

Pose de victoire

Notes :

Encourager le skieur à coordonner l'action des bras avec celle des jambes.

Encourager le skieur à maintenir l'alignement et le haut du corps stable.

Triple prise de carres

Description

Pendant la phase d'exécution du virage, le skieur effectue une prise de carres rapide avec les deux skis, à l'aide d'un mouvement provenant des chevilles et des genoux tout en maintenant les articulations alignées et le haut du corps stable. Un toucher de bâton peut être ajouté à chaque prise de carres pour améliorer la stabilité du haut du corps.

Importance

- Alignement (utilisation de toutes les articulations) et forme
- Force et impulsion
- Mobilité latérale

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

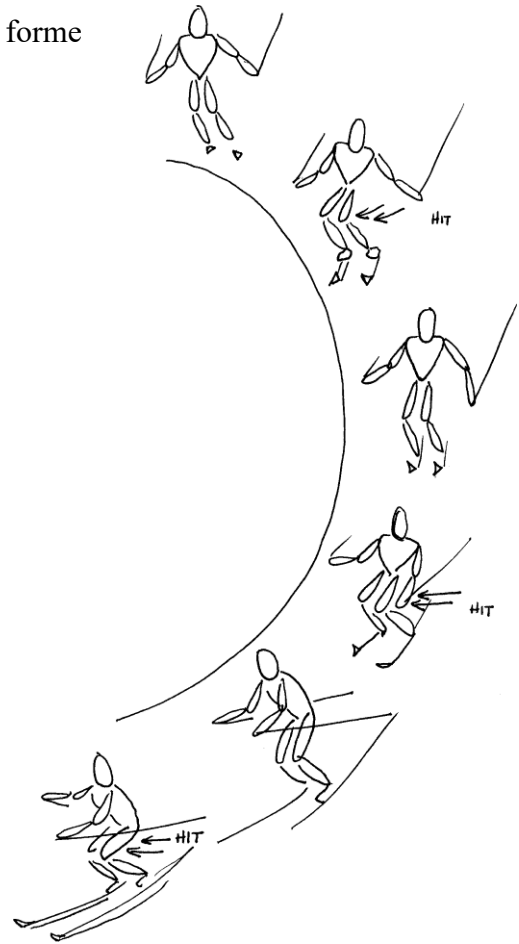
Bambou à l'horizontale

Skier sans bâtons

Jeu de mains

Virages avec saut

Toucher de bâton à chaque prise de carres



Notes :

Le terrain est un facteur important.

Encourager le skieur à maintenir un haut du corps stable.

Encourager le skieur à bouger les jambes latéralement.

Encourager le skieur à maintenir la forme générale.

Virages avec double pas latéral

Description

Le skieur effectue deux pas vers l'avant et l'amont en travers de la pente. Au moment du deuxième pas, il dirige les skis dans la ligne de pente et effectue un virage complet. À la fin du virage, le skieur effectue de nouveau deux autres pas dynamiques (vers l'avant et l'amont) à partir du ski extérieur. Il répète ces mouvements tout au long de la descente.

Importance

- Mouvements coordonnés
- Alignement et forme générale
- Enchaînement et rythme
- Centre de masse dans la ligne de déplacement
- Mouvements à partir d'un ski extérieur qui travaille (impulsion)

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

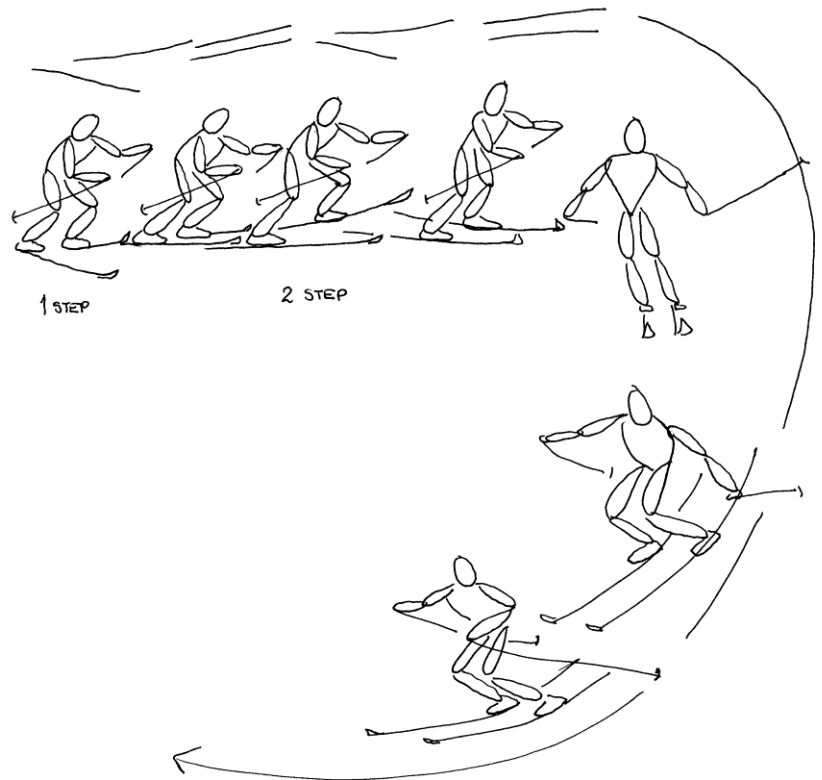
Slalom géant totalement arqué

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Vitesse très lente



Notes :

S'assurer que le skieur complète le virage pour maîtriser la vitesse.
Encourager le skieur à maintenir le rythme et l'impulsion.

Virages à la Vrenni

Description

En maintenant une bonne vitesse sur un terrain modéré, le skieur soulève le ski droit de la neige et exécute trois virages de slalom sur le ski gauche. Il dépose immédiatement le ski sur la neige et exécute trois virages de slalom sur les deux skis. Ensuite, il soulève le ski gauche de la neige et exécute trois virages de slalom sur le ski droit. Il répète cette séquence tout au long de la descente.

Importance

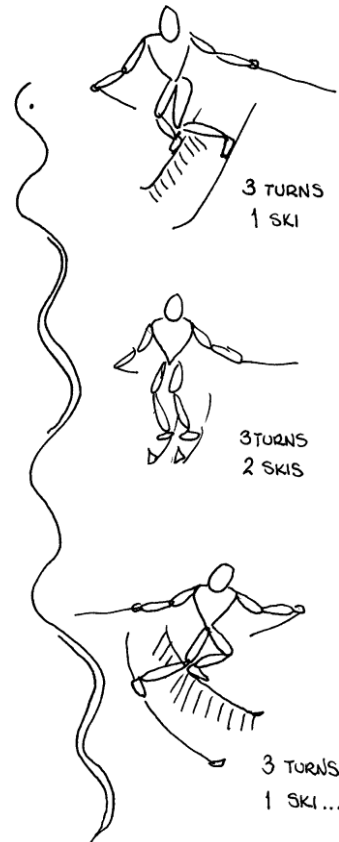
- Utilisation des bâtons (stabilité du haut du corps)
- Mouvements coordonnés
- Repères cognitifs
- Anticipation/prise de décision

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom



Notes :

Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable et les membres inférieurs mobiles.
Encourager le skieur à regarder en avant et anticiper.

Skier sur un ski

Description

Le skieur skie sur un ski en exécutant différents rayons de virage à des vitesses variées et dans diverses conditions de neige. L'entraîneur peut combiner cet exercice avec de nombreux autres exercices ou éducatifs.

Importance

- Ajustements des mouvements latéraux, avant-arrière et verticaux
- Alignement et forme générale
- Rythme et enchaînement (mobilité)
- Prise de décision (forme des virages, vitesse, conditions)

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

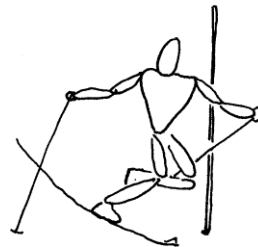
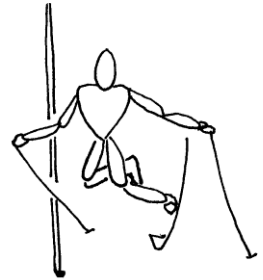
Slalom et slalom géant

Variations

Tout terrain

Skier dans les bosses

Mouvements verticaux exagérés



Notes :

Encourager le skieur à reconnaître comment le toucher/planter de bâton améliore la stabilité du haut du corps.

Encourager le skieur à regarder en avant et anticiper (entraînement à l'anticipation).

Virages sur le ski amont

Description

Le skieur exécute des virages en soulevant le ski extérieur dans les airs au début du virage. Le virage est effectué sur le ski intérieur.

Importance

- Habiletés de toucher/planter de bâton
- Mouvements coordonnés
- Anticipation (regarder en avant et anticiper)
- Stabilité du haut du corps et mobilité des membres inférieurs

Terrain

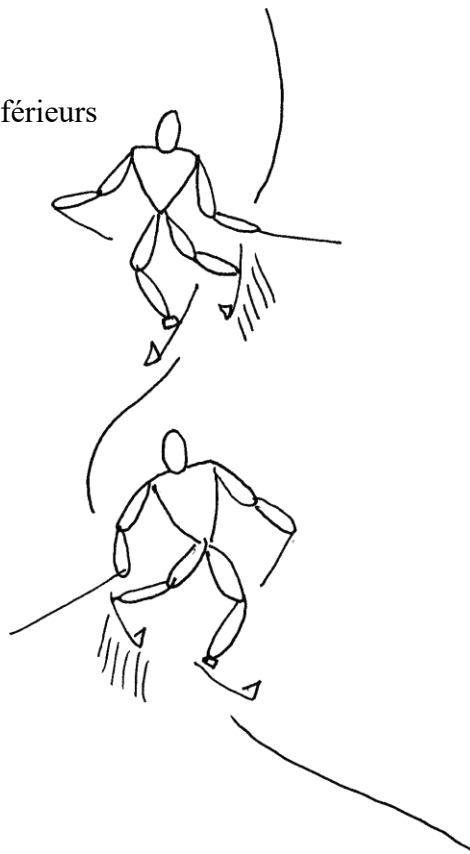
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

Skier sans bâtons
Charleston
Bambou à l'horizontale
Jeu de mains



Notes :

Encourager le skieur à maintenir l'alignement et la forme générale.
Encourager le skieur à reconnaître comment le toucher/planter de bâton améliore la stabilité.
Encourage le skieur à enchaîner les virages avec rythme.

Trace large-étroite-naturelle

Description

Le skieur effectue des virages en adoptant d'abord une trace très large. Il ramène ensuite progressivement la position des pieds en trace plus étroite, puis élargit la trace jusqu'à ce que la position soit naturelle et athlétique.

Importance

- Prise de décision
- Maintien de l'alignement et de la forme
- Stabilité et mobilité

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Skier sans bâtons

Vitesses variées

Notes :

S'assurer que le skieur exagère la largeur de la trace (large à étroite) plusieurs fois.

S'assurer que le skieur maintient le haut du corps stable.

Encourager le skieur à reconnaître les différences sur le plan de la stabilité et de la mobilité en modifiant la largeur de la trace (engagement cognitif).

Mouvements avant-arrière exagérés

Description

Le skieur effectue des virages en se déplaçant le plus loin possible vers l'avant et l'arrière. Il diminue progressivement l'amplitude de mouvement jusqu'à ce qu'il se trouve stable (alignement du squelette et des muscles).

Importance

- Ajustements des mouvements avant-arrière.
- Stabilité avec mobilité
- Réaction des skis aux ajustements des mouvements (engagement cognitif)



Terrain

Plat

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Bottes pas trop bouclées

Terrain légèrement bosselé

Jeu de mains

Notes :

S'assurer que le skieur exagère les mouvements.

Encourager le skieur à trouver la zone optimale sur les skis pour exécuter l'exercice.

Encourager le skieur à reconnaître où se trouve le centre de masse par rapport à la base de support (engagement cognitif)

Skier à reculons (éducatif de Pierre)

Description

Le skieur fait face au haut de la pente et effectue des virages parallèles et enchaînés.

Importance

- Orientation spatiale
- Prise de décision
- Mouvements coordonnés

Terrain

Plat

Forme des virages

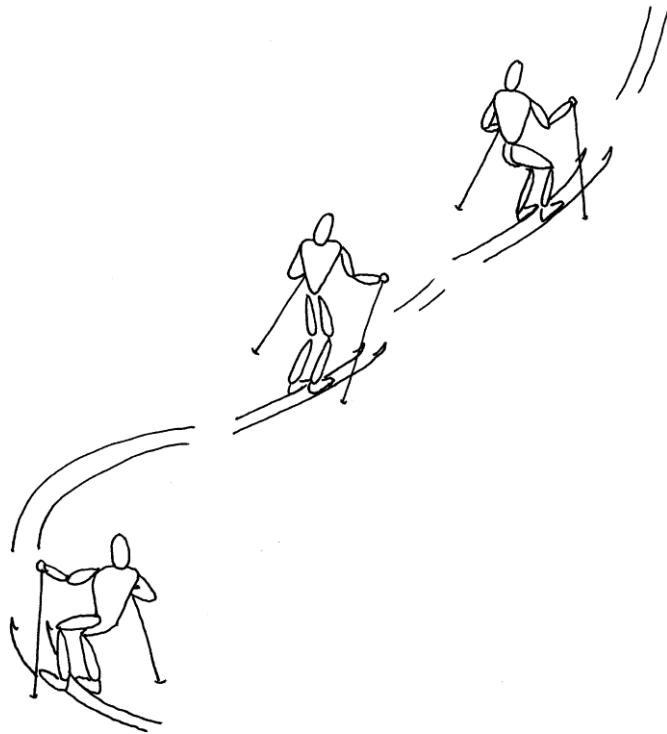
Slalom ouvert et slalom géant serré

Variations

Jeu de mains

Terrain irrégulier

Mouvements verticaux exagérés



Notes :

Encourager le skieur à rester concentré.

Prioriser la sécurité.

Encourager le skieur pendant l'exercice.

Enchaînement de 360°

Description

Le skieur maintient une vitesse adéquate pour exécuter des rotations de 360° sur un terrain damé et régulier. Il change de direction après 3 ou 4 rotations dans un sens.

Importance

- Orientation spatiale
- Mouvements coordonnés

Terrain

Modéré

Variations

Skier sans bâtons
Bottes débouclées

Notes :

Encourager le skieur à exécuter des 360° dans les deux sens.
Encourager le skieur à anticiper (engagement cognitif).

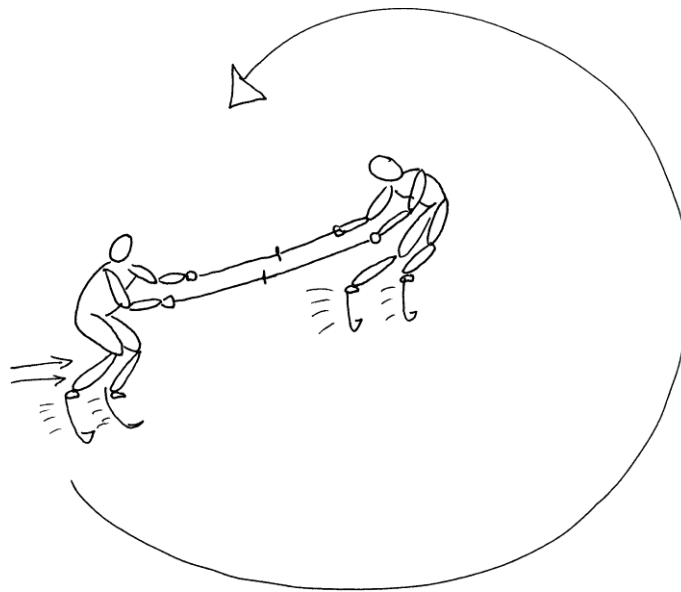
Tourner en rond

Description

Cet éducatif se fait par équipe de deux. Les bâtons sont attachés ensemble en fixant la dragonne d'un bâton autour du panier d'un autre bâton afin de créer un long bâton articulé. Chaque équipe a besoin de deux longs bâtons. Choisissez un terrain d'inclinaison modérée à abrupte, dans un milieu sécuritaire. Les skieurs tiennent une extrémité des bâtons dans chaque main. L'un des deux skieurs commence à descendre la pente. À mesure que les longs bâtons se tendent, le skieur en aval offre une résistance afin de tirer l'autre skieur et le faire tourner. Les deux skieurs font ainsi des 360° en résistant avec les skis pour s'aider à se propulser en rond. Après cinq ou six révolutions, ils tournent dans l'autre sens.

Importance

- Anticipation
- Mouvements coordonnés
- Résistance



Terrain

Piste large et régulière d'inclinaison modérée à abrupte.

Notes :

La sécurité est prioritaire. Il est important de ne pas faire cet exercice sur une piste achalandée ou étroite.

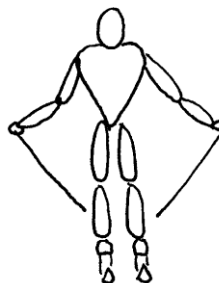
Arrêt hockey

Description

À partir d'une position immobile, le skieur se laisse glisser dans la ligne de pente. Une fois qu'il a pris de la vitesse, il tourne les skis perpendiculaires à la ligne de déplacement et applique une prise de carres solide.

Importance

- Séparation/torsion contractée (*coiling*) (stabilité du haut du corps)
- Mobilité des membres inférieurs
- Toucher/planter le bâton
- Sensibilisation à la rotation du haut du corps



Terrain

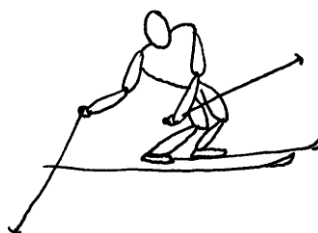
Moyen à abrupt

Variations

Skier sans bâtons

Bambou à l'horizontale

Exercice de cadrage



Notes :

S'assurer que le skieur s'arrête complètement et a le poids sur le ski extérieur.

Encourager le skieur à tourner les skis perpendiculaires à la ligne de déplacement.

Encourager le skieur à garder le haut du corps face à la ligne de pente.

Encourager le skieur à utiliser les membres inférieurs.

Encourager le skieur à toucher ou planter le bâton pour améliorer la stabilité.

Spiess sans skis

Description

Le skieur enlève ses skis et exécute des petits sauts en tournant les deux pieds perpendiculaires à la ligne de déplacement. Le haut du corps et les hanches doivent faire face à la ligne de pente, et un planté de bâton sert à stabiliser le haut du corps.

Importance

- Effort rotatif des membres inférieurs
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Toucher/planter le bâton

Terrain

Plat à modéré



Notes :

S'assurer que le skieur utilise les articulations des membres inférieurs.

S'assurer que le skieur maintien le haut du corps stable en faisant face au bas de la pente.

S'assurer que le skieur est conscient qu'il est plus stable en touchant/plantant le bâton.

Progresser à la prochaine étape (Spiess avec skis) une fois que le skieur exécute bien les mouvements sans skis.

Spiess

Description

Le skieur exécute des petits sauts en tournant les skis perpendiculaires à la ligne de déplacement et en gardant les hanches et les épaules face au bas de la pente. Toucher ou planter le bâton permet de stabiliser le haut du corps.

Importance

- Toucher/planter le bâton
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Utilisation des membres inférieurs pour sauter (utilisation de toutes les articulations)

Terrain

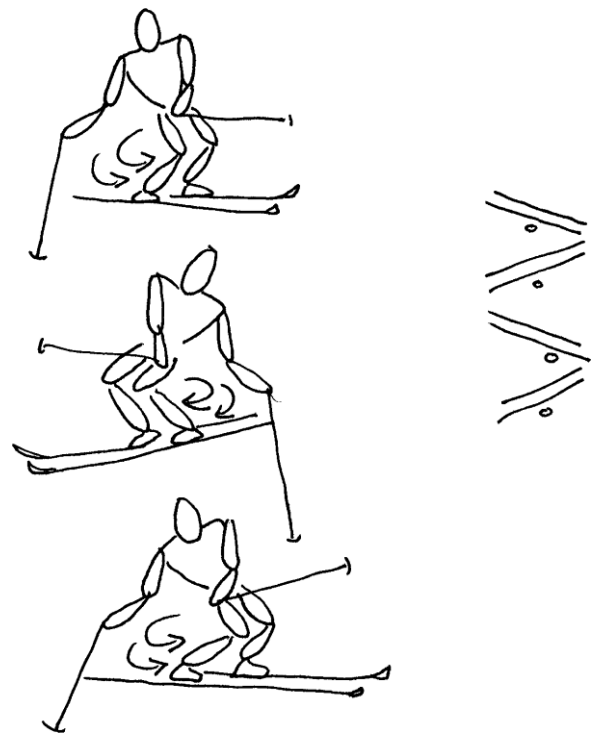
Plat à modéré

Forme des virages

Les skis doivent être tournés perpendiculaires à la ligne de déplacement.

Variation

Progression à partir de spiess sans skis.



Notes :

S'assurer que le skieur utilise les articulations disponibles pour sauter.

S'assurer que le skieur est conscient de l'utilité de toucher/planter le bâton.

Encourager le skieur à utiliser toutes les articulations pour bien exécuter le mouvement vertical.

Vérifier si les bottes de ski réagissent bien.

Carres à carres

Description

En gardant les skis légèrement en stem, le skieur exécute un petit saut et atterrit sur la carre intérieure du ski extérieur. Il refait le même mouvement sur l'autre ski.

Importance

- Mouvements coordonnés
- Toucher/planter le bâton (stabilité du haut du corps)
- Utilisation des membres inférieurs pour sauter
- Application de force et d'impulsion

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Le skieur atterrit sur la carre du ski avec force et impulsion.

Variation

Progression à partir de l'exercice carres à carres pour enfants.

Notes :

Encourager le skieur à toucher/planter le bâton pour favoriser la stabilité du haut du corps.

Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable.

Encourager le skieur à utiliser les articulations des jambes pour sauter d'un ski à l'autre (utilisation des articulations disponibles).

Encourager le skieur à reconnaître la façon dont les skis réagissent à la force appliquée en sautant (impulsion).

Vérifier si les bottes de ski empêchent le skieur de sauter.

Grand à petit

Description

Le skieur amorce le virage en étirant les bras au-dessus de la tête. Au fur et à mesure que le virage progresse, il fléchit pour aller toucher la botte extérieure avec la main extérieure afin de compléter le virage. Il répète le même mouvement tout au long de la descente.

Importance

- Les gens bougent sur le plan vertical
- Stabilité sur le ski extérieur

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert et slalom géant serré

Variation

Virages avec saut

Notes :

Encourager le skieur à maintenir le rythme et l'enchaînement.

Encourager le skieur à exagérer les mouvements jusqu'à ce que les patrons moteurs soient consolidés.

Virages avec saut

Description

À partir d'une position fléchie en fin de virage, le skieur saute afin que les deux skis ne touchent plus à la neige.

Importance

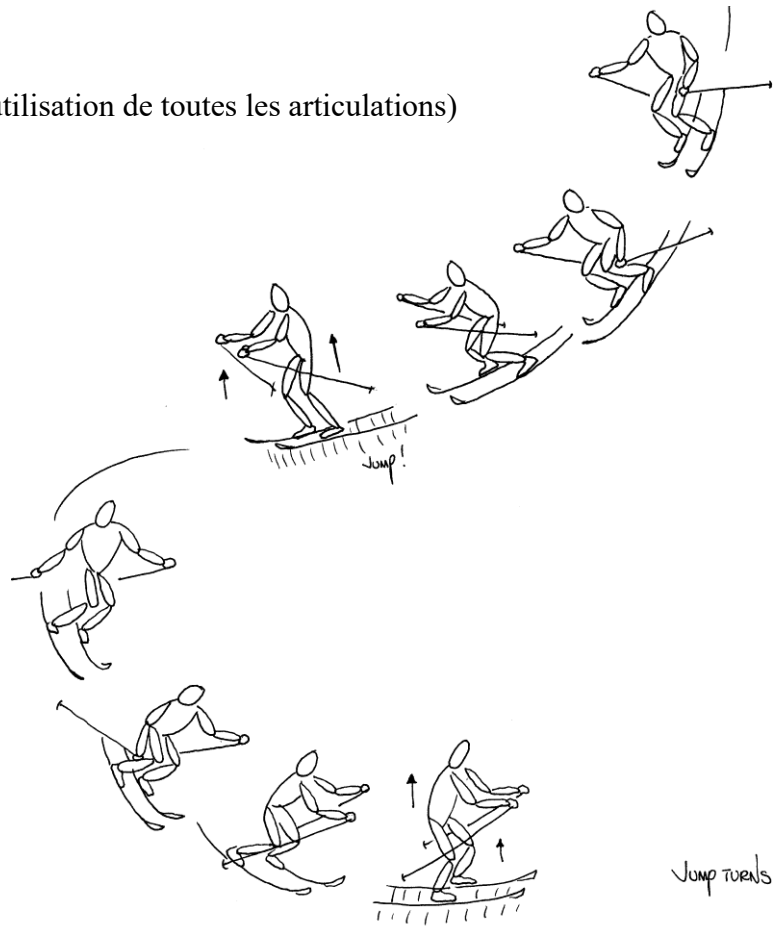
- Mouvements verticaux
- Utilisation des jambes pour sauter (utilisation de toutes les articulations)

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant



Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Changements de terrain et piste légèrement bosselée

Skier sans bâtons

Notes :

S'assurer que le skieur effectue les mouvements sur le plan vertical en utilisant les jambes.

Encourager le skieur à maintenir le rythme lors des mouvements.

Encourager le skieur à anticiper (engagement cognitif).

Encourager le skieur à bouger le centre de masse dans la ligne de déplacement.

Vérifier si les bottes de ski empêchent le skieur de sauter.

Virages avion

Description

Le skieur tend les bras de chaque côté du corps à la hauteur des épaules comme pour former deux ailes. Il penche le corps vers le bas de la pente en abaissant le bras extérieur au-dessus du ski extérieur. Le bras intérieur pointe vers le ciel pour créer une sensation de « pincement » à la taille au-dessus du ski extérieur.

Importance

- Mouvements latéraux
- Application de force sur le ski extérieur
- Stabilité du haut du corps

Terrain

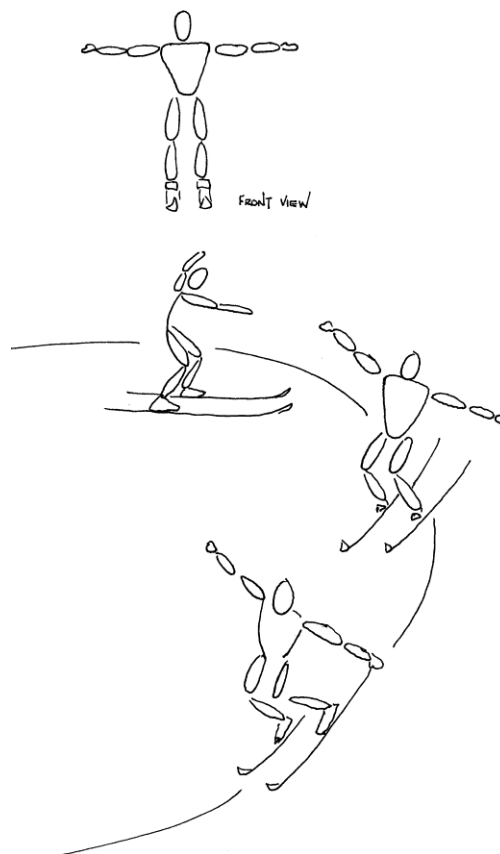
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Pincement à la taille



Notes :

Encourager le skieur à sentir le mouvement latéral des hanches.

Planté de bâton à la Norvégienne

Description

Le skieur plante les deux bâtons du côté extérieur du virage afin de garder les bras, les épaules et les hanches face à la ligne de pente. Les deux bâtons doivent être plantés simultanément assez loin du corps pour que le skieur sente le mouvement latéral au-dessus du ski extérieur.

Importance

- Mouvements coordonnés et synchronisés
- Séparation entre le haut et le bas du corps/torsion contractée (*coiling*)
- Toucher/planter les bâtons.
- Améliorer la mise à carres.

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom

Variations

Virages avec saut

Skier sur un ski



Notes :

Commencer l'exercice en effectuant d'abord des arrêts hockey.

S'assurer que le skieur tend les deux bras vers le bas de la pente pour toucher/planter les bâtons.

Encourager le skieur à exécuter les virages avec rythme et impulsion.

Encourager le skieur à sentir l'effet de stabilité sur le skieur extérieur.

Charleston

Description

L'exercice est une variation des virages sur le ski amont. Le skieur effectue des virages en ligne de pente et saute rapidement d'un ski amont à l'autre comme s'il dansait. Il doit garder les bras et le haut du corps stables.

Importance

- Mouvements coordonnés
- Mobilité latérale
- Rythme et enchaînement
- Stabilité du haut du corps

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom peu arqué

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Notes :

Encourager un mouvement rapide et léger des pieds pour changer d'un ski amont à l'autre.

Encourager le skieur à maintenir le haut du corps stable.

Encourager le skieur à maintenir l'alignement.

Encourager le skieur à regarder en avant et anticiper (repères cognitifs)

Accorder suffisamment de temps au skieur pour qu'il expérimente le mouvement.

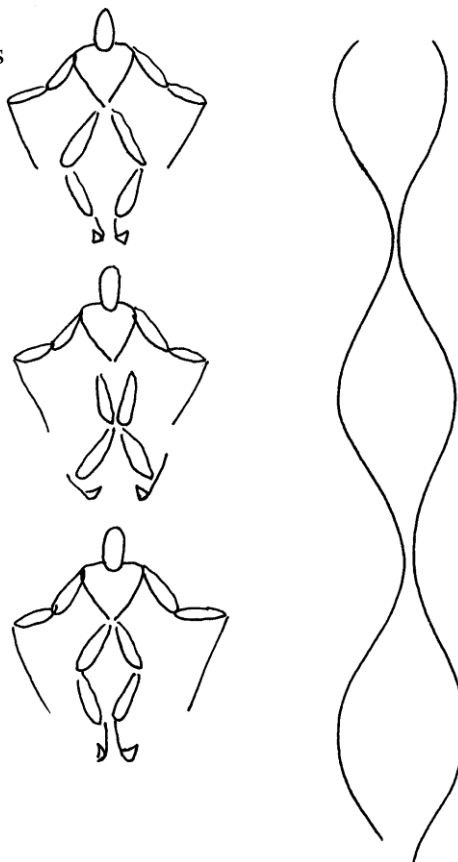
Jambes « spaghetti »

Description

Le skieur exécute cet exercice en ramenant les genoux ensemble (genoux en dedans) et ensuite en les écartant (genoux arqués) pour dessiner une forme de sablier sur la neige.

Importance

- Mobilité latérale
- Stabilité du haut du corps
- Mouvements coordonnés des jambes



Terrain

Plat

Variations

En diagonale

Notes :

Accorder suffisamment de temps au skieur pour qu'il expérimente le mouvement.

Encourager le skieur à dessiner des traces nettes sur la neige (en soulevant le moins de neige possible).

Encourager le skieur à exécuter le résultat souhaité (des traces en forme de sablier).

Virages stemmés (éducatif de Glenn)

Description

Le skieur exécute de grands virages arqués et enchaînés et déplace le ski intérieur en position de chasse-neige début du virage. Il met le nouveau ski extérieur à carre en s'équilibrant sur celle-ci et déplace le corps au-dessus du ski extérieur tout en dirigeant les deux skis dans la ligne de pente, puis complète le virage. Une fois le virage complété, le skieur redevient grand et répète le mouvement de l'autre côté. L'exercice doit se faire à basse vitesse.

Importance

- Mobilité indépendante des jambes
- Alignement et mobilité
- Application de force sur le ski extérieur

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

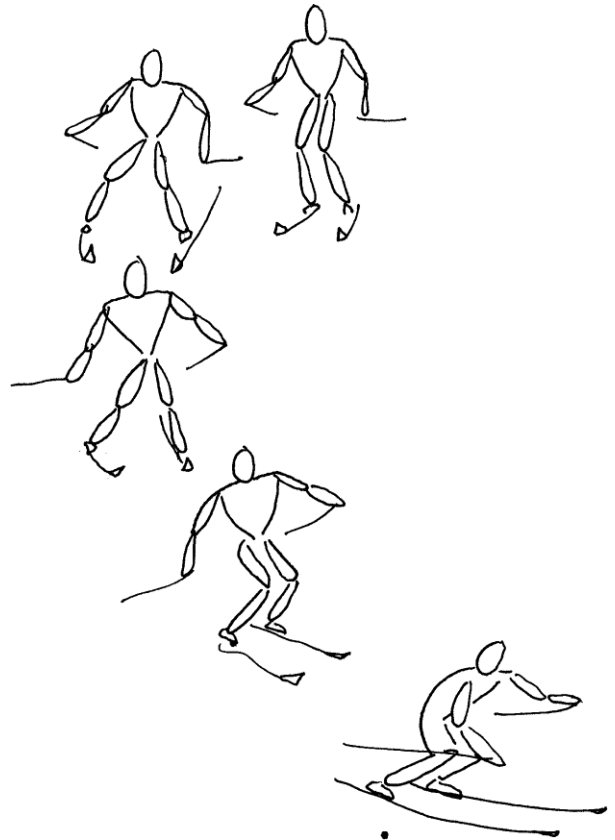
Slalom géant arqué

Variations

Bambou à l'horizontale

Pincement à la taille

Skier sans bâtons



Notes :

S'assurer que le skieur est aligné et stable.

Encourager le skieur à transférer le poids volontairement d'un ski à l'autre.

Encourager le skieur à travailler sur la mobilité latérale.

Chasse-neige dynamique

Description

En position de chasse-neige, le skieur exécute des virages dans la ligne de pente ou arqués en mettant le ski complètement à carres. Les épaules et les hanches doivent faire face à la ligne de pente. Les bras sont en avant pour synchroniser le planté de bâton avec le mouvement.

Importance

- Mobilité indépendante des jambes
- Stabilité sur le ski extérieur
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Le haut du corps se déplace dans la ligne de déplacement

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

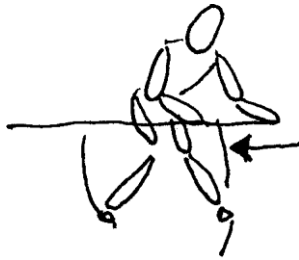
Slalom

Variations

Skier sans bâtons

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains



Notes :

S'assurer que le skieur a le poids sur le ski extérieur et démontre de la mobilité latérale.

Encourager le skieur à adopter une position du haut du corps stable et à toucher/planter le bâton.

Dérapiage

Description

Le skieur dirige les skis en travers de la ligne de pente en gardant le haut du corps dans la ligne de déplacement et les mains en avant. Il utilise les chevilles et les genoux pour mettre les skis à carres et relâcher les carres.

Importance

- Symétrie des deux côtés.
- Séparation entre le haut et le bas du corps.
- Mouvement latéral des chevilles et des genoux.

Terrain

Modéré à abrupt

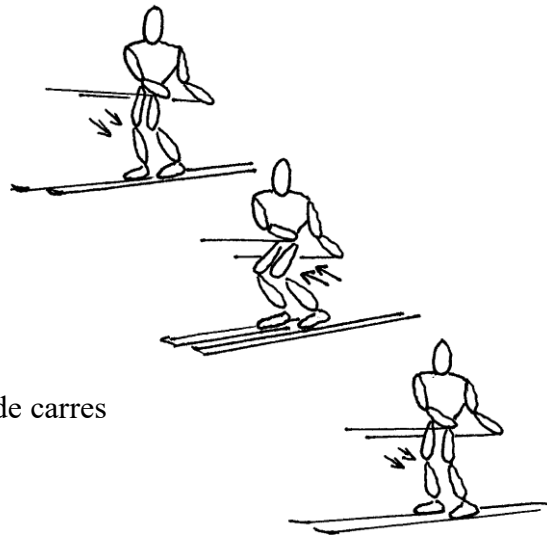
Variations

Dérapiage en diagonale

Corridor de piquets

Skier sans bâtons

Planté de bâton en même temps que la prise de carres



Notes :

S'assurer que le skieur utilise les chevilles et les genoux.

S'assurer que le skieur maintient le haut du corps stable.

Initier le skieur à utiliser les bâtons lorsqu'il met les skis à carres (mouvements coordonnés).

Pincement à la taille

Description

Le skieur place un piquet de bambou derrière la nuque et le tient en appuyant les bras et les mains par-dessus à la largeur des épaules. Il doit s'efforcer de garder les membres inférieurs mobiles et le haut du corps stable en exécutant les virages.

Importance

- Habiletés de séparation
- Position alignée au-dessus du ski extérieur

Terrain

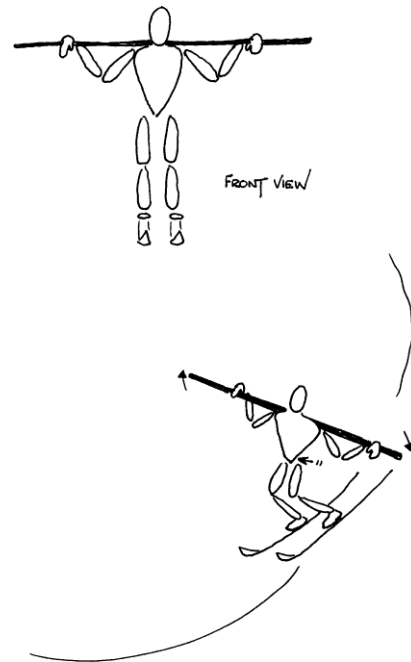
Modéré

Forme des virages

Slalom géant

Variation

Virages avec saut



Notes :

Encourager le skieur à exécuter des mouvements naturels et rythmés.

Encourager le skieur à être conscient de la position du piquet pendant l'exécution des virages.

Tracer une ligne

Description

L'entraîneur descend en chasse-neige en laissant traîner entre ses jambes un bambou ou un bâton de ski pour tracer une ligne sur la neige à l'intérieur d'un corridor. Le skieur exécute des virages en se servant de cette ligne comme repère.

Importance

- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Toucher/planter le bâton
- Regarder en avant et anticiper
- Rythme et enchaînement

Terrain

Modéré

Forme des virages

Slalom, slalom géant et en ligne de pente

Variations

Bambou à l'horizontale

Jeu de mains

Pose de victoire

Skier sans bâtons

Skier sur un ski

Skier avec des snowblades

Notes :

Encourager le skieur à toucher/planter le bâton.

Encourager le skieur à établir un rythme et le maintenir.

S'assurer que le skieur regarde en avant et anticipe.



Virages en position de descente

Description

Le skieur effectue de longs virages arqués en position de descente. La position du corps ne doit pas nuire au mouvement des jambes.

Importance

- Symétrie dans les mouvements des jambes
- Stabilité du haut du corps (mouvements rotatifs)
- Mains, bras et haut du corps en position de descente

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom géant et super-g

Variation

Skier sans bâtons

Notes :

Encourager le skieur à diriger les skis avec les jambes.
S'assurer que le skieur reste aligné au-dessus du ski extérieur.

Virages banane (virages en amont)

Description

Le skieur glisse en ligne droite dans la ligne de pente pour prendre de la vitesse, puis dirige les skis à travers de la ligne de pente pour remonter en amont aussi loin que possible.

Importance

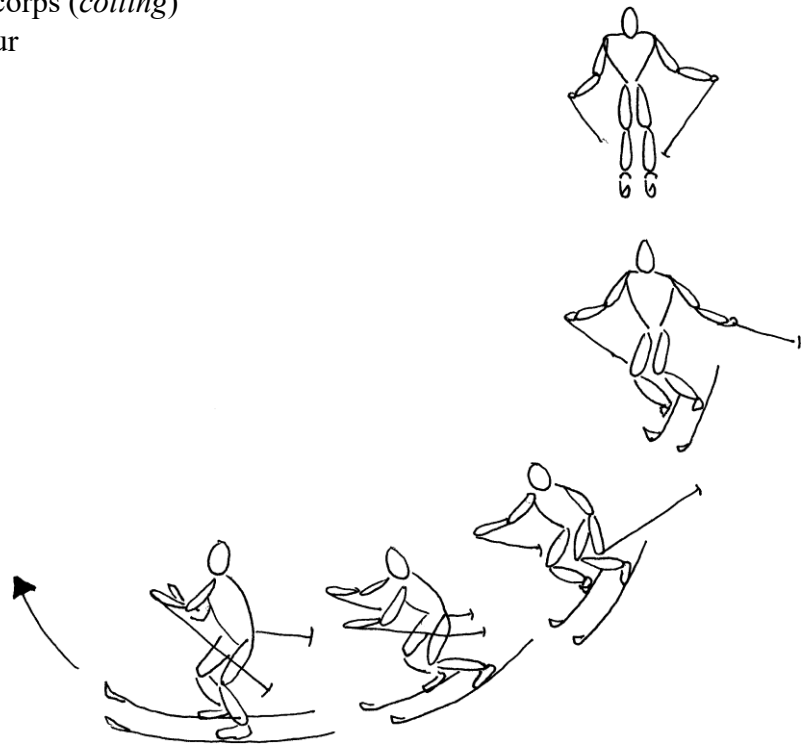
- Séparation entre le haut et le bas du corps (*coiling*)
- Alignement au-dessus du ski extérieur
- *Carver* sur le ski extérieur

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Slalom géant arqué



Variations

Organiser une petite compétition entre les skieurs – Qui peut dessiner la courbe la plus nette et aller plus loin en amont?

Skier sans bâtons

Skier sur un ski

Jeu de mains

Notes :

Encourager la stabilité rotative au niveau du haut du corps.

S'assurer que le skieur fait une trace nette (*carve*) avec le ski extérieur.

Encourager le skieur à *carver* les skis aussi loin que possible en amont jusqu'à l'arrêt.

Toucher la botte extérieure

Description

Le skieur exécute des virages sans bâtons. Il se penche vers le bas de la pente pour toucher la botte extérieure (côté externe) avec la main du côté extérieur du virage. Cet exercice vise à faire sentir la mobilité latérale. Le skieur doit se relever complètement entre les virages.

Performance

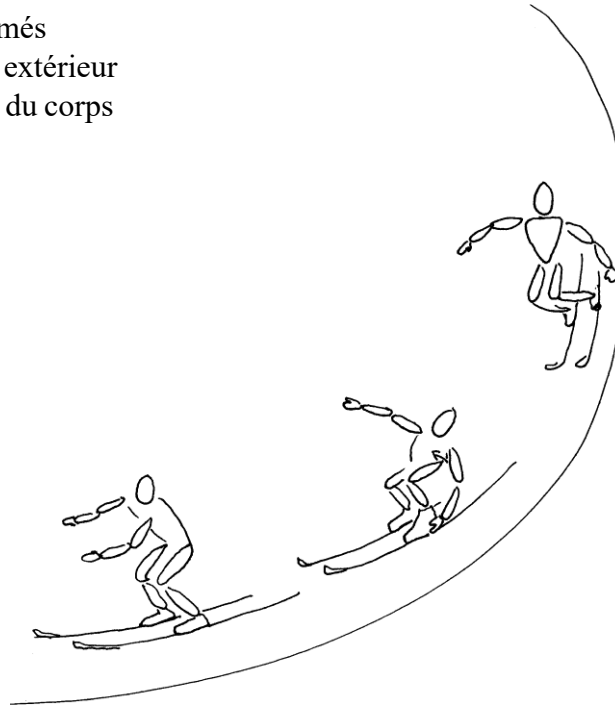
- Mouvements coordonnés et rythmés
- Alignement et stabilité sur le ski extérieur
- Séparation entre le haut et le bas du corps

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom ouvert à slalom géant serré



Variations

Ramener les mains au-dessus de la tête entre les virages.
Toucher la botte avec les deux mains.

Notes :

S'assurer que le skieur s'accroupit en déplaçant les articulations des membres inférieurs latéralement.
Encourager le skieur à exécuter des mouvements avec rythme et impulsion.

Skier uniquement sur le ski extérieur

Description

Le skieur exécute cet exercice en gardant le ski intérieur dans les airs tout au long du virage et en faisant tout le virage sur le ski extérieur.

Importance

- Mouvements coordonnés
- Stabilité sur un ski
- Utilisation des bâtons
- Alignement

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

Slalom géant

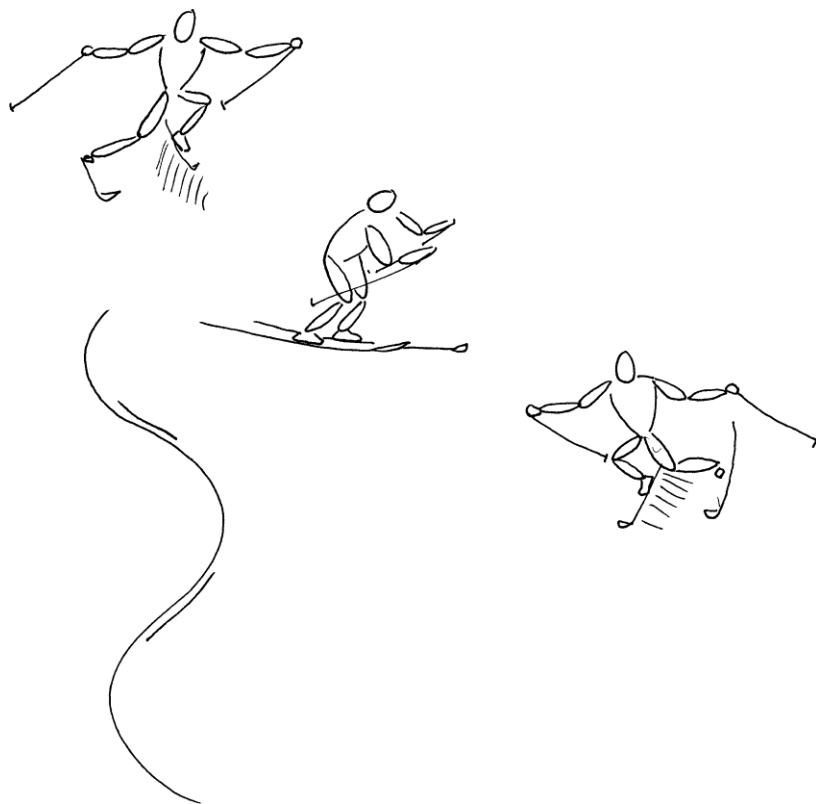
Variations

Skier sans bâtons

Bambou à l'horizontale

Pose de victoire

Conditions de neige et terrains variés



Notes :

S'assurer que le skieur garde le ski intérieur dans les airs tout au long du virage.

Encourager le skieur à anticiper les mouvements requis.

Encourager le skieur à enchaîner les virages avec rythme.

Pousser les genoux (mains sur les genoux)

Description

Le skieur exécute des virages sans bâtons en plaçant les mains sur le côté des genoux (côté extérieur du virage) et en les poussant latéralement vers l'amont. À la fin du virage, le skieur se redresse et place les mains de l'autre côté des genoux pour amorcer un nouveau virage.

Importance

- Utilisation des mains pour diriger les genoux
- Mouvements coordonnés
- Alignement au-dessus du ski extérieur
- Mouvements verticaux dans la phase de transition

Terrain

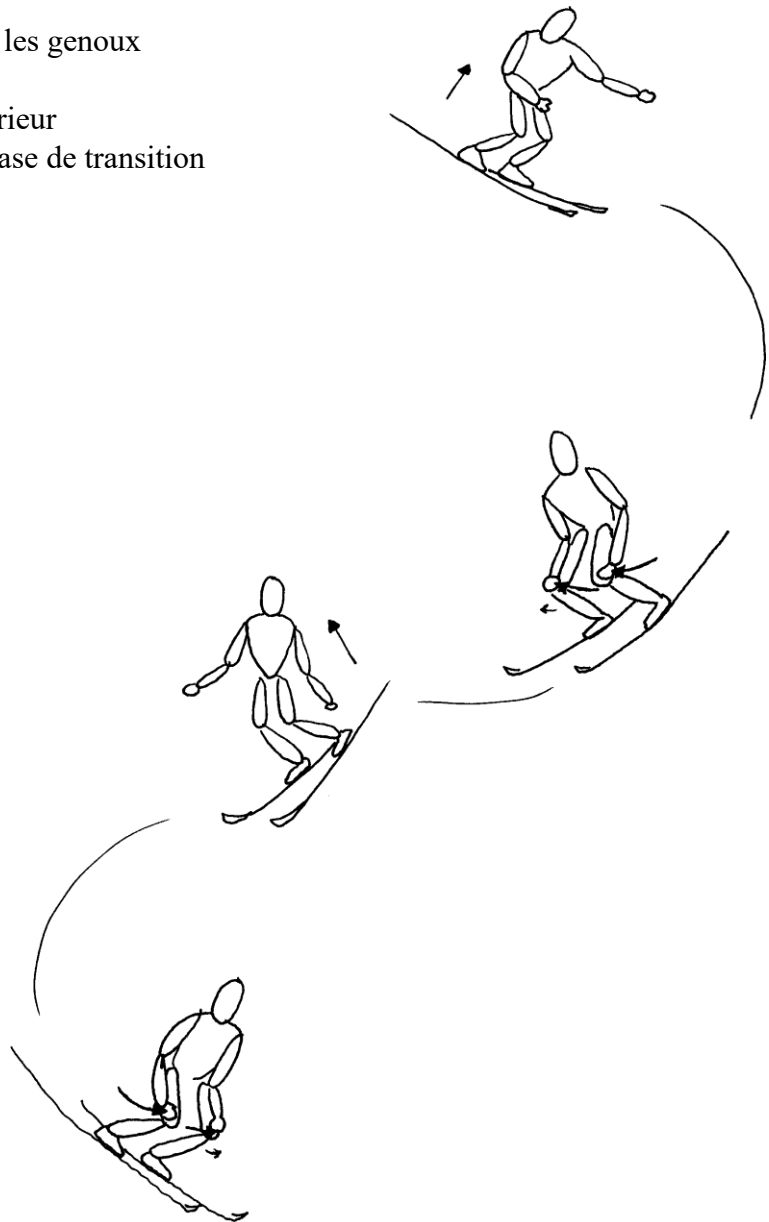
Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Varier la forme des virages



Notes :

S'assurer que le skieur bouge les genoux parallèlement et simultanément.
Encourager le skieur à maintenir la séparation.

Arrêt hockey avec bambous

Description

L'exercice requiert deux piquets de bambou et se fait en équipe de deux. Chaque skieur tient une extrémité des bambous dans chaque main. Ils se placent l'un derrière l'autre en faisant face au bas de la pente. Le skieur en aval commence à glisser dans la ligne de pente et celui en amont maîtrise la vitesse en effectuant des arrêts hockey.

Importance

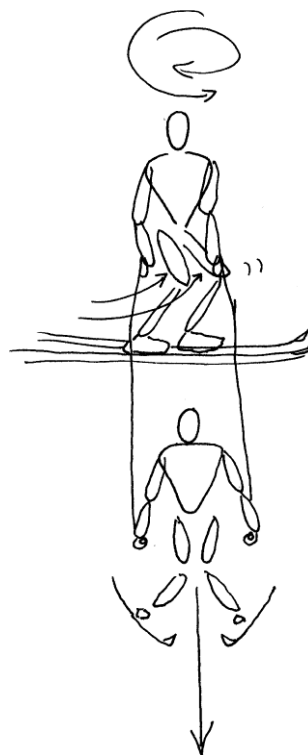
- Agilité au niveau des jambes
- Stabilité du haut du corps.
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Skis à travers de la ligne de pente (impulsion)

Terrain

Modéré à abrupt

Forme de virages

Slalom



Notes :

Encourager le skieur à faire preuve d'agilité au niveau des membres inférieurs.
Encourager le skieur à appliquer une impulsion sur le ski extérieur.

Ski synchronisé

Description

En équipe de deux ou plus, les skieurs synchronisent leurs mouvements pour tourner au même moment ou au même endroit.

Importance

- Mouvements coordonnés
- Anticipation (regarder en avant et anticiper)
- Rythme et enchaînement
- Concentration interne et externe

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

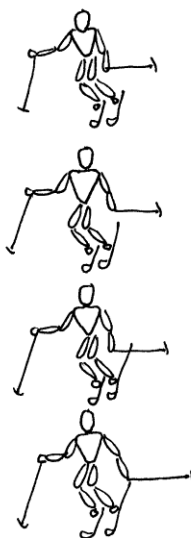
Côte à côte

Formation en V

L'un derrière l'autre

Carré

Losange



Notes :

Respecter le protocole de sécurité.

Encourager les skieurs à travailler ensemble.

Encourager les skieurs à regarder en avant et anticiper les mouvements.

Jeu de poursuite

Description

Les skieurs se placent en équipe de deux et jouent à la poursuite en patinant, en faisant des virages rapides, des cercles ou des 8, etc. L'objectif n'est PAS de descendre en ligne droite!

Importance

- Agilité
- Regarder en avant et anticiper
- Anticipation (engagement cognitif)

Terrain

Plat

Variations

Skier sans bâtons

Skier avec des snowblades

Skier sur un ski

Conditions de neige et terrains variés

Notes :

S'assurer que les skieurs comprennent bien le but du jeu.

Choisir une piste peu achalandée et suffisamment large.

Concours de virages

Description

L'entraîneur descend la piste et choisit un endroit où s'arrêter. Les skieurs se font concurrence entre eux en essayant d'exécuter le plus grand nombre de virages jusqu'à l'entraîneur.

Importance

- Regarder en avant
- Agilité et mobilité au niveau des membres inférieurs
- Repère externe (l'entraîneur)
- Stabilité du haut du corps

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

L'entraîneur décide de la forme des virages.

Variation

Skier sur un ski

Déterminer le nombre de virages

Skier sur le ski extérieur

Notes :

Choisir une pente qui est suffisamment large.

Encourager les skieurs à bien exécuter les virages (les virages bâclés ne comptent pas).

Encourager les skieurs à se concentrer du début à la fin de l'exercice.

Encourager la séparation entre le haut et le bas du corps.

Skier dans les bosses

Description

Les skieurs exécutent des virages de slalom ou de slalom géant sur un terrain bosselé.

Importance

- Regarder en avant et anticiper
- Repères cognitifs
- Choix de la ligne
- Utilisation des bâtons (toucher/planter)

Terrain

Terrain légèrement bosselé, terrain abrupt avec bosses

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

Skier sans bâtons

Utiliser des brosses, des drapeaux ou du colorant comme repères externes.

Notes :

Encourager le skieur à skier dans les bosses comme s'il était dans un parcours difficile avec des ourlets.
S'assurer que le skieur garde les skis sur la neige.

Toutes les conditions

Description

Mettre les habiletés du skieur au défi en lui demandant de skier dans toutes les conditions de neige possibles : neige lourde, surface ventée, poudreuse, surface glacée, neige croûteuse, etc.

Importance

- Polyvalence et agilité
- Éléments techniques
- Gestion de la vitesse (approche tactique)

Terrain

Tous les terrains possibles

Forme des virages

Slalom et slalom géant (skieur élite)

Variation

Skier sans bâtons

Notes :

Mettre l'accent sur le plaisir et la variation.

La sécurité est prioritaire : s'assurer que le niveau de capacités athlétiques, motrices et cognitives du skieur est approprié aux conditions de neige.

Tous les terrains

Description

Mettre les habiletés du skieur au défi en lui demandant de skier sur tous les terrains possibles : abrupt, plat, contre-pente, bosses, sauts, demi-lune, aire de jeux, cassure, piste de ski cross, etc.

Importance

- Stabilité du haut du corps/mobilité des membres inférieurs
- Rythme et enchaînement
- Éléments techniques
- Gestion de la vitesse (approche tactique)

Terrain

Tous les types de terrain

Forme des virages

Toutes les formes

Variation

À mesure que le skieur s'améliore et progresse, accroître la difficulté des exercices en skiant dans un autre type de terrain.

Notes :

S'assurer qu'une grande partie de votre programme de développement est consacrée à skier dans diverses conditions de neige et divers terrains.

La sécurité est prioritaire : s'assurer que le niveau de capacités athlétiques, motrices et cognitives du skieur est approprié au terrain.

Suivre le guide

Description

Les skieurs suivent l'entraîneur ou une autre personne désignée dans le but de schématiser la ligne, la vitesse et la forme du virage.

Importance

- Regarder en avant et anticiper
- Anticipation (repères cognitifs)
- Polyvalence et agilité

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variations

En équipe de deux
En groupe (maximum 3)

Notes :

La sécurité est prioritaire.
S'assurer de changer le guide.
S'assurer que le niveau d'habileté du skieur correspond à l'exercice.

Suivre l'ombre

Description

L'exercice consiste à utiliser des repères dans l'environnement comme outil pour forcer le skieur à modifier la ligne et la forme du virage.

Importance

- Engagement cognitif (repères externes)
- Regarder en avant et anticiper
- Interprétation de la ligne et gestion de la vitesse

Terrain

Tous les terrains

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Selon la créativité de l'entraîneur.

Notes :

L'exercice favorise la prise de décision.
S'assurer que le skieur comprend la tâche.

Skier avec des snowblades

Description

Utiliser les petits skis pour développer les habiletés de polyvalence et d'adaptation.

Importance

- Polyvalence et agilité
- Stabilité du haut du corps/mobilité des membres inférieurs
- Gestion de la vitesse (forme du virage/ligne)

Terrain

Tous les terrains.

Forme des virages

Slalom et slalom géant

Variation

Varier la longueur des skis (snowblades de 160 cm).

Notes :

S'assurer qu'un protocole de sécurité est en place.

S'assurer que le niveau d'habileté du skieur correspond au terrain.

S'assurer que le skieur peut maîtriser la vitesse.

Entraînement parcours

Éducatifs et exercices

Guide de référence

Niveau introduction – Stades Fondements du ski - Apprendre à s'entraîner

En général, tous les exercices et les éducatifs énumérés doivent être pratiqués dans un environnement favorable à la réussite, c'est-à-dire sur un terrain damé avec un degré de pente allant de plat à modéré (à moins d'indication contraire). L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps aux skieurs pour qu'ils puissent répéter l'exercice de nombreuses fois et ainsi accroître leurs compétences (sans que la séance devienne ennuyeuse). Au niveau introduction, les exercices et les éducatifs peuvent être simplifiés en maintenant un environnement propice à l'apprentissage, c'est-à-dire positif, simple et comportant des objectifs précis.

Stabilité Forme du virage Mouvement vertical Parcours à obstacles Dérapage Agilité Mouvement avant-arrière GS modifié La clôture	Mouvements latéraux Parcours à obstacles Dérapage Agilité	Mouvements avant-arrière Mouvement avant-arrière Forme du virage Parcours à obstacles GS modifié Dérapage La clôture Agilité
Mouvements verticaux Mouvement vertical Agilité Parcours à obstacles	Ligne/anticipation Forme du virage Parcours à obstacles GS modifié Agilité	Force/impulsion Forme du virage Mouvement vertical Parcours à obstacles GS modifié Dérapage La clôture Agilité
Mobilité Forme du virage Mouvement vertical Parcours à obstacles GS modifié Dérapage La clôture Agilité	Agilité Forme du virage Parcours à obstacles GS modifié La clôture Agilité	Tactiques Forme du virage Parcours à obstacles GS modifié La clôture Agilité

Guide de référence

Niveau développement – Stades Apprendre à s'entraîner - Apprendre la compétition

À ce niveau, les exercices et les éducatifs représentent une grande partie de l'entraînement sur neige. Comme pour le niveau introduction, l'environnement doit également favoriser la réussite. L'entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux exercices et éducatifs afin que les skieurs puissent atteindre un niveau élevé de compétence. Une fois qu'ils maîtrisent l'exercice ou l'éducatif, l'entraîneur doit augmenter la difficulté de la tâche en enlevant de l'équipement (p. ex. un ski) ou en utilisant un autre terrain.

Stabilité GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis	Mouvements latéraux Mouvement latéral en GS Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis	Mouvements avant-arrière Mouvement avant-arrière en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis
Mouvements verticaux Mouvement vertical en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis	Ligne/anticipation Ligne en GS GS d'échauffement Super-G Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Éducatif de Mark Sharp	Force/impulsion GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière en GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Salvis

Mobilité	Agilité	Tactiques
GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière en GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Salvis	GS d'échauffement SL d'échauffement Super chicane La clôture Combinaisons en SL	GS d'échauffement Ligne en GS Super-G Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL GS à SL Salvis Départ et arrivée Simulation de course GS et SL Bâton à l'horizontale en SL Combinaisons en SL

Guide de référence

Niveau performance – Stades Apprendre la compétition - S'entraîner à la compétition

À ce niveau, le but des exercices et des éducatifs vise à acquérir le plus haut niveau de compétence. Les coureurs doivent être en mesure d'exécuter toutes les variations de tâches possibles, peu importe le degré de difficulté. Même si l'entraîneur doit accorder suffisamment de temps de pratique aux coureurs, les résultats de la tâche doivent être testés au niveau de la performance globale le plus rapidement possible.

Stabilité GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière en GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis	Mouvements latéraux Mouvement latéral en GS Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Super-G Corridors délimités SL d'échauffement GS à SL Salvis	Mouvements avant-arrière Mouvement avant-arrière en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis
Mouvements verticaux Mouvement vertical en GS GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Corridors délimités en SL SL d'échauffement GS à SL Salvis	Ligne/anticipation Ligne en GS GS d'échauffement Super-G Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Combinaisons en SL Éducatif de Mark Sharp	Force/impulsion GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière en GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Salvis

Mobilité	Agilité	Tactiques
GS d'échauffement Ligne en GS Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL Corridors en GS et en SL Mouvement avant-arrière en GS Mouvement latéral en GS Super-G Corridors délimités en SL SL d'échauffement Mouvement vertical en GS GS à SL Guidon Salvis	GS d'échauffement SL d'échauffement GS à SL Super chicane La clôture Combinaisons en SL	GS d'échauffement Ligne en GS Super-G Corridor triple portes en SL Forme du virage GS et SL GS à SL Salvis Départ et arrivée Éducatif de Mark Sharp Simulation de course GS et SL Bâton à l'horizontale en SL

Description

L'éducatif vise à initier les skieurs de niveau introduction aux différentes formes de virage. Dix à douze mini-piquets ou broches sont suffisants afin de promouvoir la forme du virage requise en parcours d'entraînement.

Importance

- Schématisation de la forme du virage
- Regarder en avant et anticiper (repères externes)

Terrain

Plat à modéré; piste damée

Variations

Utiliser des mini-piquets en mousse
Tracer différentes formes de virages

Forme des virages

Quart, demi, trois quarts et complet

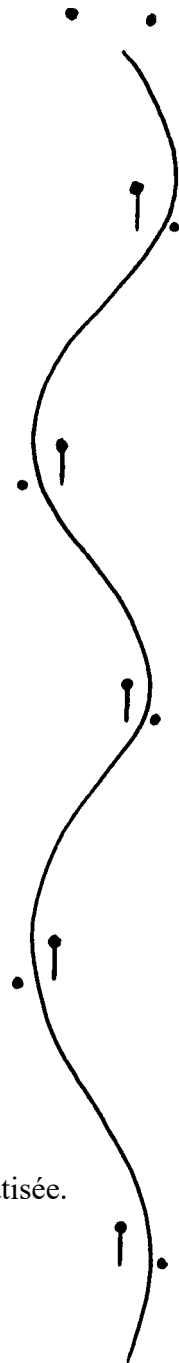
Notes :

Encourager le skieur à skier autant que possible de façon naturelle.

Tracer un court parcours, pas plus de 10 à 15 portes.

Des piquets flexibles peuvent être utilisés une fois que la forme du virage est schématisée.

Encourager le skieur à regarder en avant.



Description

L’éducatif vise à favoriser les mouvements verticaux. L’objectif consiste à tracer un parcours avec des broches, des mini-piquets ou des piquets afin de favoriser le mouvement entre les portes. Laissez de 6 à 8 mètres entre les mini-piquets, avec une distance horizontale favorisant les demi-virages pour commencer.

Importance

- Mouvements verticaux
- Regarder en avant (repères externes)
- Utilisation des bâtons (toucher/planter)

Terrain

Plat à modéré

Variations

Mini-piquets, broches ou piquets

Forme des virages

Demi

Notes :

S’assurer que la distance verticale convient à l’équipement de ski.
S’assurer que le skieur comprend la tâche.
Encourager le skieur à regarder en avant (un à deux piquets).

Mouvement avant-arrière (Fondements du ski – Apprendre à s’entraîner)

Description

L’éducatif consiste à tracer un corridor de 10 portes. La distance est importante pour permettre au skieur de se recentrer entre chaque virage et favoriser les ajustements avant-arrière. Pour commencer, utilisez deux mini-piquets pour dessiner la forme du virage.

Importance

- Centre de masse dans la ligne de déplacement
- Forme du virage
- Regarder en avant (anticipation)

Terrain

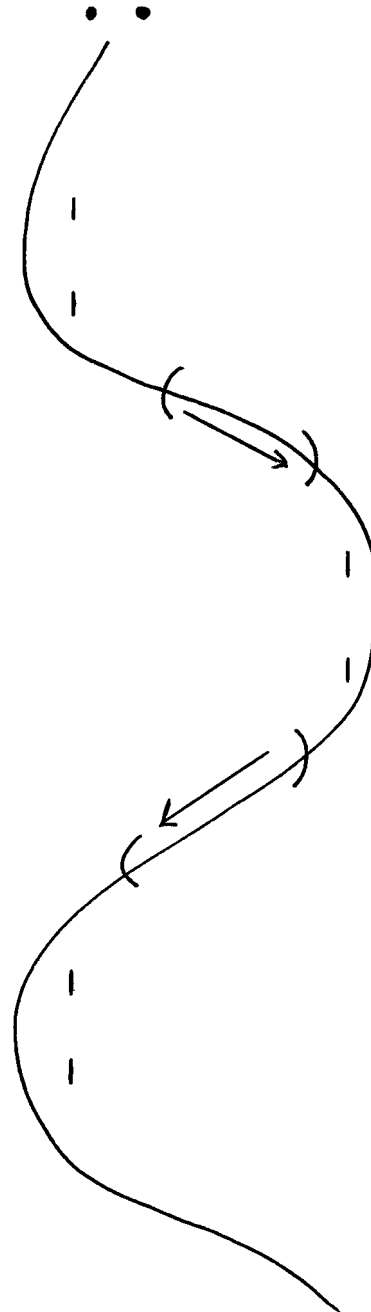
Moderé à plat

Forme des virages

Quart à demi

Variations

Mini-piquets à piquets flexibles



Notes :

Encourager le skieur à déplacer le centre de masse vers l’avant et dans la ligne de déplacement.

Encourager le skieur à *carver* sur le ski extérieur.

Encourager le skieur à enchaîner les virages avec rythme et impulsion.

Description

Le parcours à obstacles que vous tracez peut avoir plusieurs objectifs. Par exemple, il peut offrir une excellente activité d'échauffement ou servir à acquérir des habiletés et de la polyvalence.

Importance

- Anticipation
- Agilité/mobilité
- Qualités athlétiques

Terrain

Plat et damé

Variations

Tracer divers obstacles

Forme des virages

Tous les types de virages

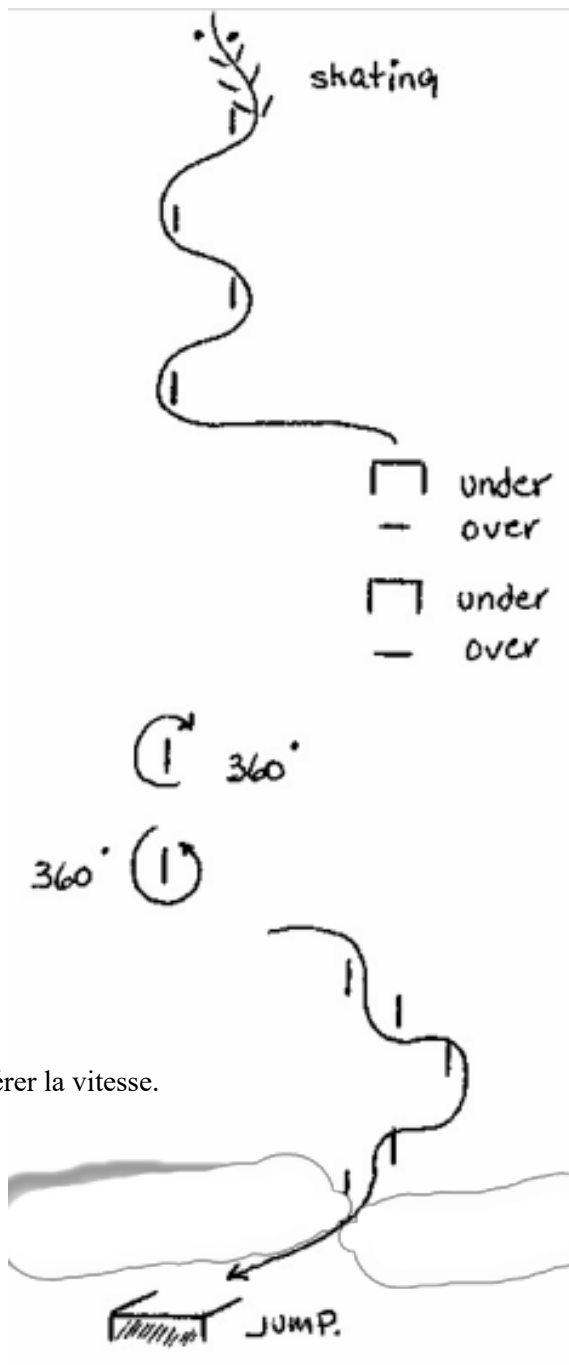
Notes :

L'éducatif peut servir d'activité d'échauffement amusante.

Il favorise l'entraînement de l'agilité et de la polyvalence.

Il encourage les skieurs à regarder en avant et anticiper afin de gérer la vitesse.

Tracer selon le niveau d'habileté des skieurs.



Description

L'éducatif vise à simuler un parcours de GS assez court pour les skieurs de ce niveau. Tracez un parcours normal de GS avec fanion, comportant de 10 à 12 portes.

Importance

- Anticipation
- Routine de préparation de course
- Préparation mentale
- Augmentation du niveau d'intensité

Terrain

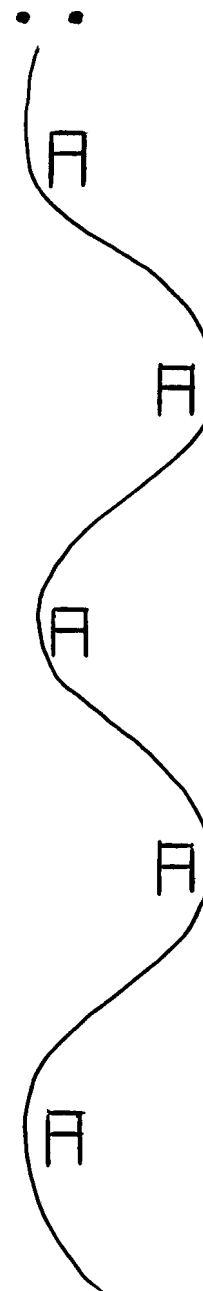
Modéré à plat

Variations

Chronométrage manuel

Forme des virages

Demi

**Notes :**

Initier le skieur à l'entraînement en parcours et la simulation de course.

S'assurer que le niveau d'intensité du skieur est approprié.

Encourager le skieur à regarder en avant (les fanions servent de repères externes).

Favoriser la préparation mentale avant chaque descente.

Modifier le parcours en fonction des descentes effectuées par les skieurs.

Description

L'éducatif vise à améliorer la stabilité rotative du haut du corps et les mouvements avant-arrière. Il s'agit de tracer un corridor sur une piste damée afin que les skieurs puissent exécuter des dérapages vers l'avant, vers l'arrière, en diagonale, etc.

Importance

- Ajustements des mouvements avant-arrière
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Mobilité des membres inférieurs
 - Regarder en avant (anticipation)

Terrain

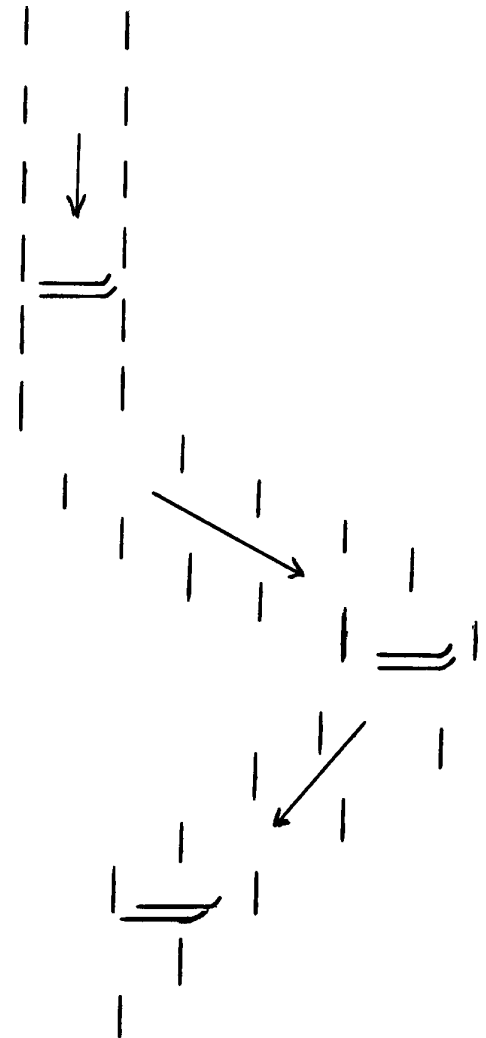
Modéré à abrupt; piste damée

Variations

Dérapages vers l'avant, vers l'arrière, en diagonal, avec rotation
Mini-piquets ou piquets de bambou

Forme des virages

Dérapages avant, arrière, diagonal



Notes :

Encourager le skieur à rester autant que possible à l'intérieur du corridor délimité.
Tracer de façon à ce que le skieur puisse gérer sa vitesse.
Encourager le skieur à chercher des repères externes.
Encourager le skieur à faire les mouvements nécessaires.

La clôture (courts rayons) (Fondements du ski – Apprendre à s’entraîner)

Description

L’éducatif consiste à tracer un parcours dans la ligne de pente sur toute la longueur de la piste d’entraînement. Les piquets sont installés en ligne droite dans la ligne de pente à une distance verticale qui convient au niveau d’habileté des skieurs.

Importance

- Mobilité/agilité des membres inférieurs
- Utilisation des bâtons (stabilité du haut du corps)
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Regarder en avant (anticipation)

• • • •

Terrain

Ligne de pente modérée

• ↑
• ↑

Forme des virages

Courts rayons

• ↑
• ↑

Variations

Mini-piquets, brosses, piquets flexibles ou balises

Varier la distance verticale pour favoriser l’adaptation

• ↑
• ↑

• ↑
• ↑

↑
↑

Notes :

Encourager le skieur à maintenir sa concentration externe (sur les brosses, mini-piquets ou piquets) du début à la fin du parcours.

S’assurer que le skieur comprend l’objectif, c’est-à-dire d’exécuter des virages enchaînés en travers de la ligne de pente plutôt que de skier en ligne directe.

S’assurer que le skieur touche/plante le bâton afin de stabiliser le haut du corps.

Description

L'entraîneur se sert de son imagination pour tracer un parcours d'agilité amusant. Il utilise des sauts et trace des rayons courts et longs afin de favoriser l'agilité et la mobilité.

Importance

- Concentration externe
- Agilité/mobilité

Terrain

Plat à modéré

Aire de jeux

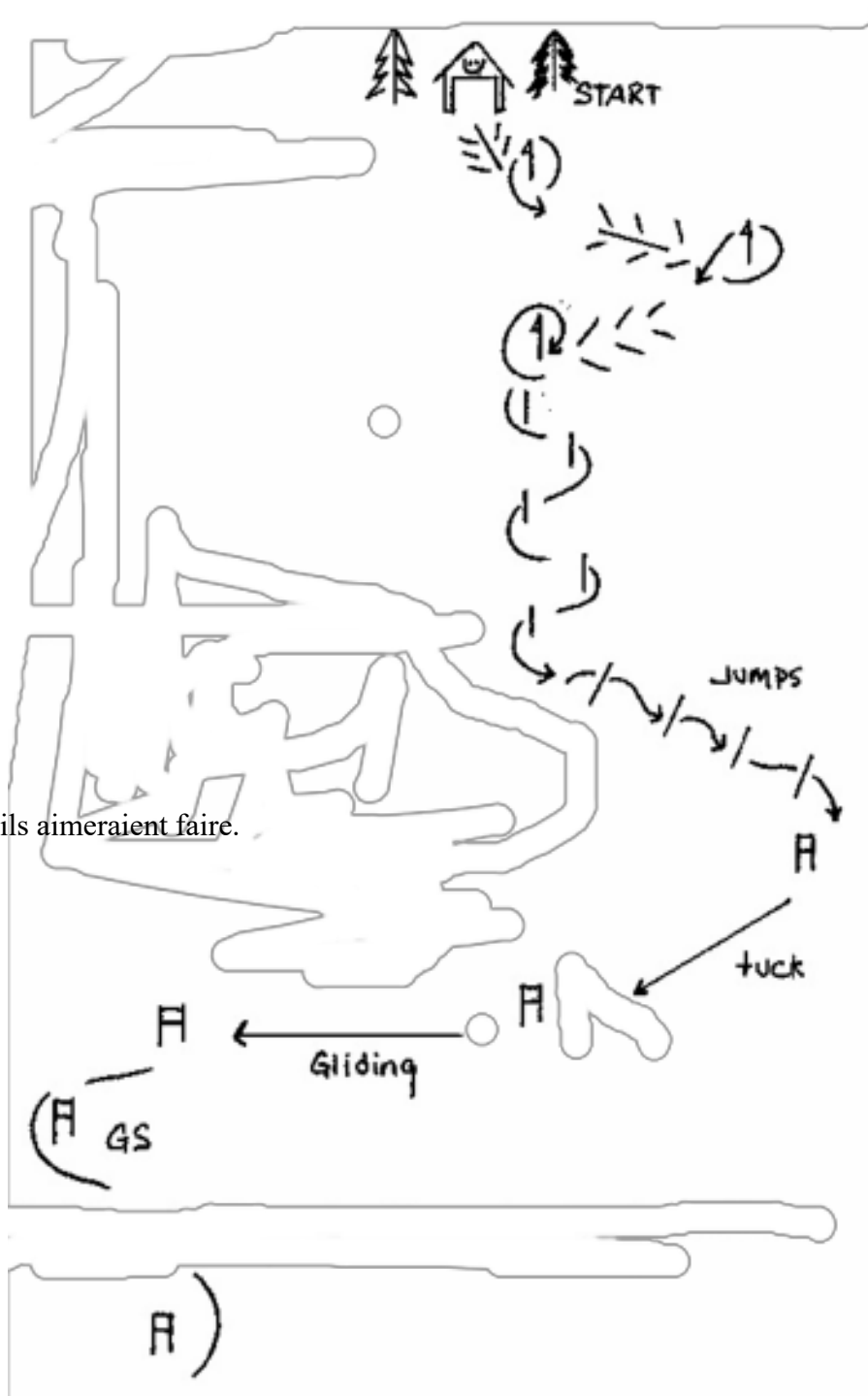
Forme des virages

Toutes les formes

Variations

Faire preuve d'imagination

Demander parfois aux skieurs ce qu'ils aimeraient faire.



Notes :

Utiliser divers repères dans le parcours (brosses, mini-piquets, balises, colorant, etc.).

Départ et arrivée (Fondements du ski – Apprendre à s'entraîner)

Description

Une habileté souvent négligée à tous les niveaux est la capacité d'exécuter un bon départ et une bonne arrivée. Évidemment, les capacités de force musculaire jouent un rôle important dans cette habileté. Il est essentiel que les athlètes puissent schématiser de bons mouvements de départ et d'arrivée.

Importance

- Préparation mentale à la concentration interne au départ
- Concentration externe pendant la descente
- Effort physique pour sortir du portillon de départ et à l'arrivée

Terrain

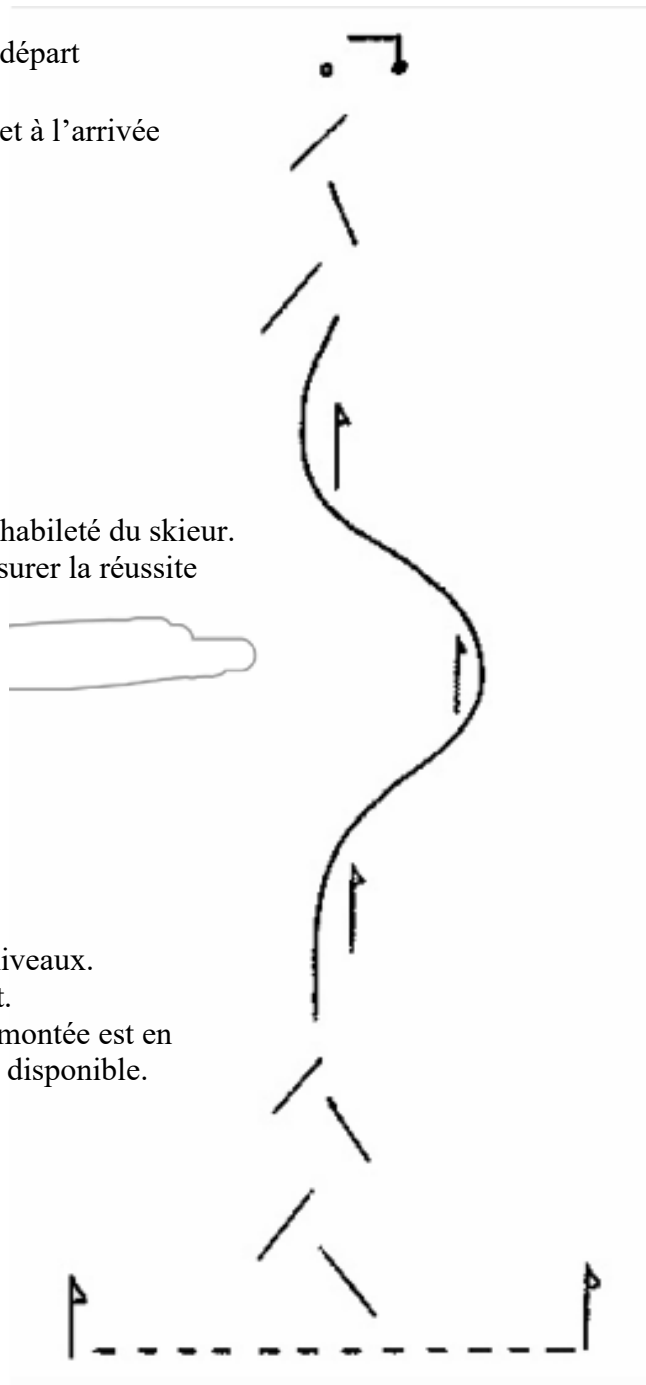
Plat à modéré

Variations

Modifier le terrain en fonction de la force et du niveau d'habileté du skieur. Utiliser un chronomètre électronique ou manuel pour mesurer la réussite et l'amélioration.

Notes :

Cette habileté doit être entraînée et améliorée à tous les niveaux. Encourager le skieur à se préparer mentalement au départ. Il s'agit d'une solution de rechange efficace lorsque la remontée est en panne ou lorsqu'il n'y a aucun plateau d'entraînement de disponible.



GS d'échauffement (Apprendre à s'entraîner – Apprendre la compétition)

Description

Un parcours de slalom géant d'échauffement doit comprendre de 10 à 12 portes et promouvoir le rythme et la confiance. Le traçage doit favoriser l'activation, et faire en sorte que les coureurs puissent terminer.

Importance

- Regarder en avant/anticipation
- Enchaînement des virages avec rythme
- Mouvements coordonnés

Terrain

Modéré à plat

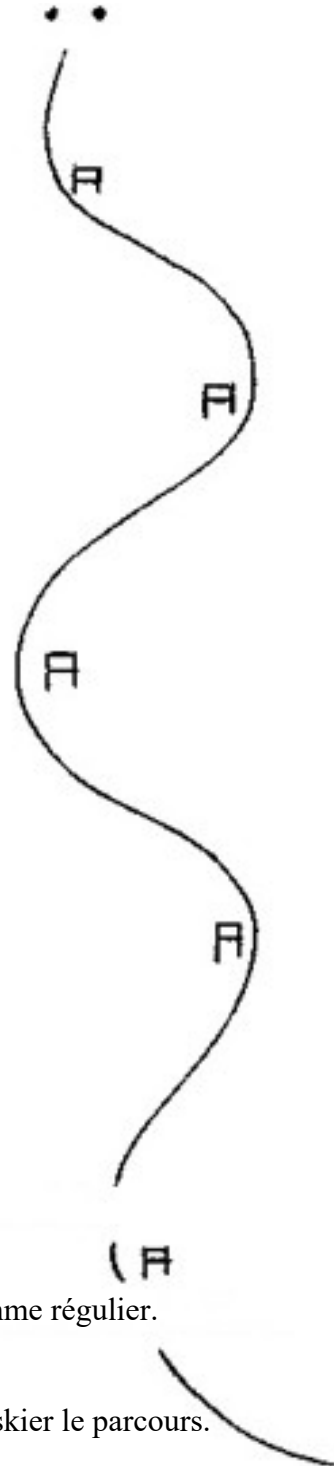
Forme des virages

Demi

Variations

Piquets articulés

Courte durée



Notes :

S'assurer que le tracé permet aux coureurs de maintenir un rythme régulier.

S'assurer que le milieu d'entraînement est sécuritaire.

S'assurer que les coureurs peuvent terminer le parcours.

Laisser chaque coureur décider du moment où il se sent prêt à skier le parcours.

Description

Les jeunes coureurs choisissent souvent une ligne trop directe. Cet éducatif leur permettra ainsi de prendre conscience de ce qu'ils doivent faire. L'entraîneur doit placer une balise, une brosse ou un mini-piquet à côté de la porte (1 à 2 pieds). Les coureurs auront donc suffisamment d'espace pour exécuter le mouvement naturel à l'intérieur de la courbe au lieu de « coincer » le haut du corps au piquet.

Importance

- Mouvement naturel à l'intérieur de la courbe
- Stabilité sur le ski extérieur
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Modéré

Forme des virages

Demi à trois quarts

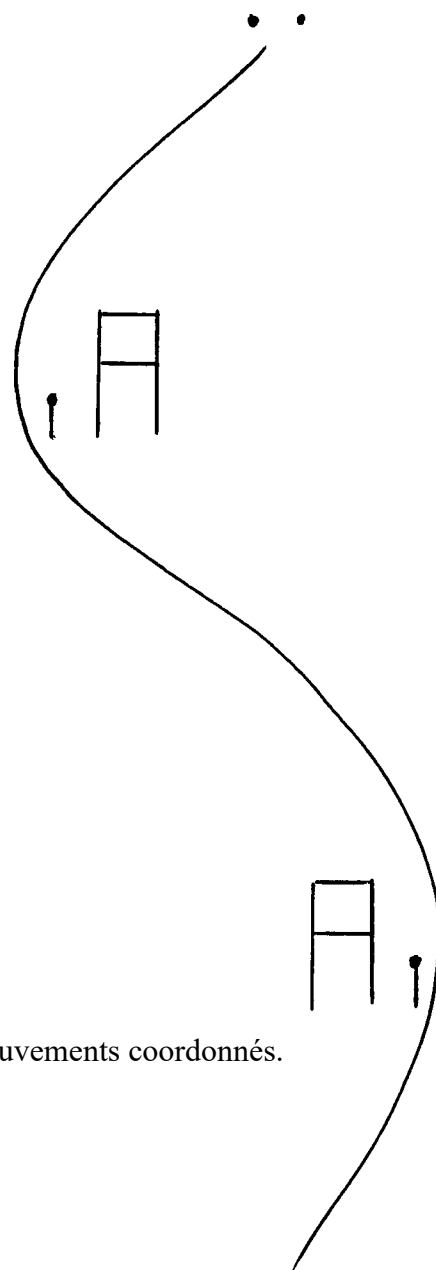
Variations

Aucune

Notes :

S'assurer que la balise n'est pas trop près de la porte.

Encourager le coureur à enchaîner les virages en exécutant des mouvements coordonnés.



Description

L'éducatif consiste à tracer un corridor de 10 à 12 portes. La distance entre les portes est importante afin de permettre au coureur de se préparer pour le prochain virage. La distance verticale doit être en fonction du niveau d'habileté des coureurs et de leur équipement.

Importance

- Virages enchaînés avec mouvement
- Centre de masse dans la ligne déplacement
- Stabilité sur le ski extérieur

Terrain

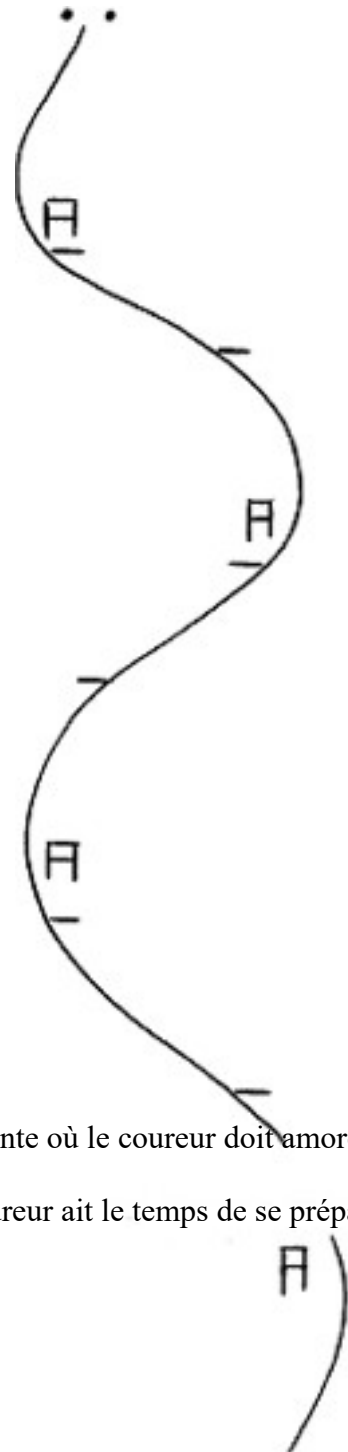
Modéré à abrupt

Forme des virages

Demi à trois quarts

Variations

Piquets flexibles, brosses ou mini-piquets



Notes :

Utiliser du colorant pour marquer l'endroit en travers de la ligne de pente où le coureur doit amorcer le mouvement pour le prochain virage.

S'assurer que la distance entre les portes est suffisante pour que le coureur ait le temps de se préparer.

Description

L'éducatif vise à développer ou schématiser la mobilité latérale. La distance verticale entre les portes doit être plus grande afin que les coureurs aient le temps d'expérimenter la mobilité latérale. Cette distance doit être en fonction du niveau d'habileté des coureurs et de leur équipement.

Importance

- Mobilité latérale
- Enchaînement des virages avec rythme
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Modéré

Forme des virages

Demi à trois quarts

Variations

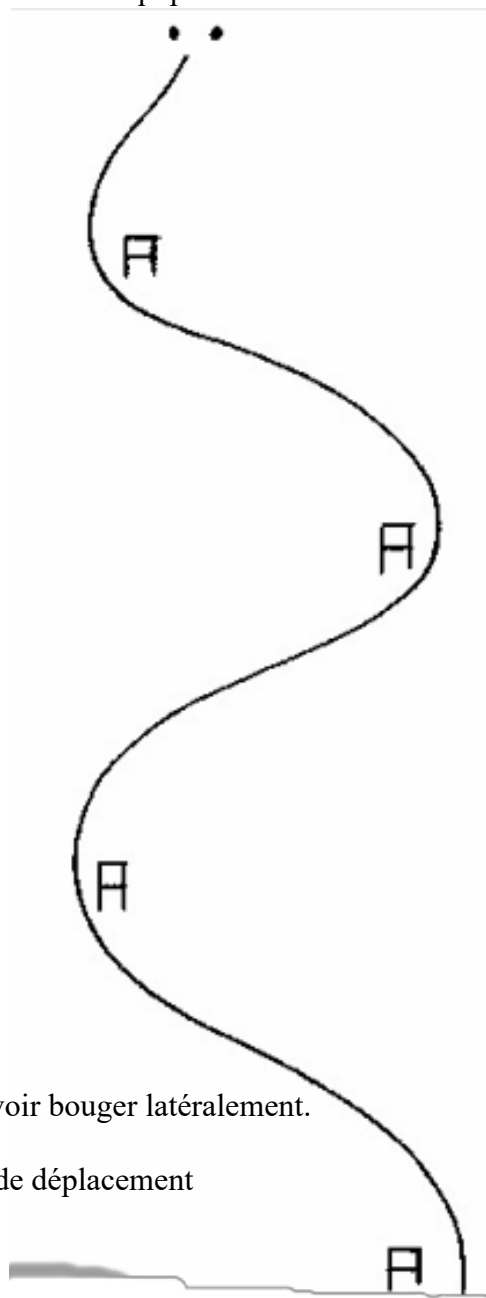
Mini-piquets ou piquets articulés
Tracer sur tous les types de terrain

Notes :

S'assurer que le coureur laisse de l'espace au piquet afin de pouvoir bouger latéralement.

Encourager le coureur à *carver* sur le ski extérieur.

Encourager le coureur à bouger le centre de masse dans la ligne de déplacement à l'apex du prochain virage.



Description

L'éducatif consiste à placer deux portes alignées verticalement dans la ligne de pente, en laissant la distance souhaitée entre celles-ci. Selon l'inclinaison de la piste, les deux portes suivantes doivent être installées à une distance horizontale et distance verticale appropriées. Ce schéma est répété avec les autres portes dans le but de créer un effet de corridor. Cet éducatif permet aux coureurs d'interpréter la forme du virage appropriée en GS.

Importance

- Forme du virage
- *Carver* dans la ligne de pente
- Interprétation de la ligne
- Regarder en avant/anticipation (concentration externe)

Terrain

Modéré à plat

Forme des virages

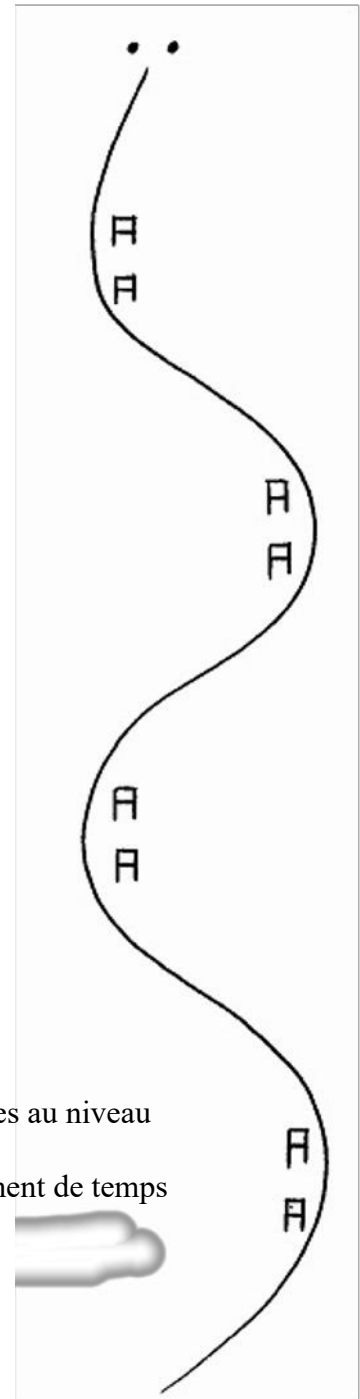
Demi-virages avec une courbe longue et peu prononcée
Modifier progressivement la forme du virage.

Variations

Modifier la longueur et la largeur du corridor.
Utiliser des mini-piquets.
Utiliser des piquets de GS.
Varier la forme du virage.

Notes :

Encourager les coureurs à *carver* sur le ski extérieur dans la ligne de pente.
S'assurer que la distance verticale et la distance horizontale sont appropriées au niveau d'habileté des coureurs et à leur équipement.
Éviter de modifier trop rapidement la forme du virage. Accorder suffisamment de temps aux coureurs afin qu'ils puissent expérimenter.



Description

L'éducatif consiste à tracer un corridor de portes de slalom géant et à mettre un mini-piquet ou du colorant en travers de la ligne de déplacement à la fin du virage. Lorsque le coureur termine le virage, il doit faire une bonne impulsion verticale pour sauter par-dessus l'obstacle.

Importance

- Stabilité (*carver* sur le ski extérieur)
- Mouvements verticaux
- Concentration externe (mini-piquets ou colorant)
- Regarder en avant /anticipation

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Demi à trois quarts

Variations

Progresser vers un terrain plus difficile.

Varier la forme du virage.

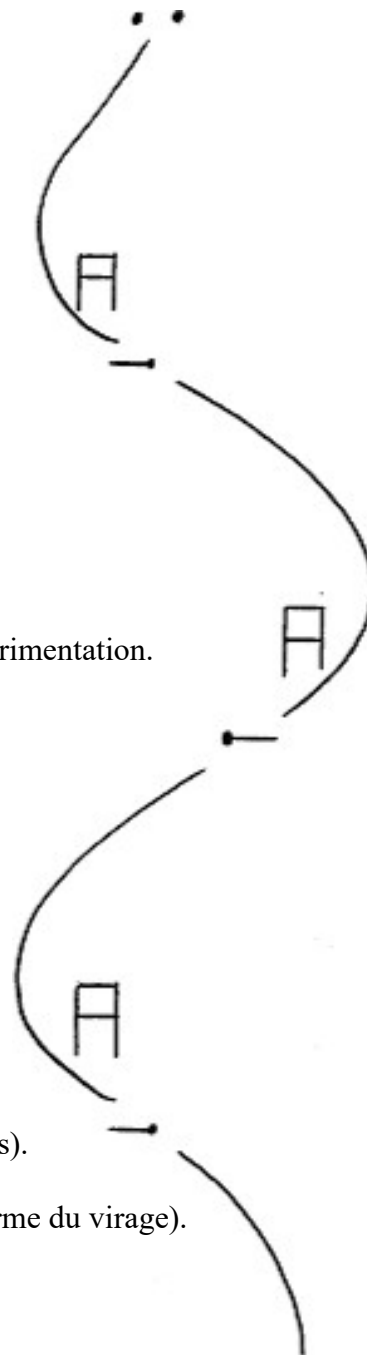
Modifier l'emplacement du mini-piquet ou du colorant à titre d'expérimentation.

Notes :

Encourager la mobilité verticale (utilisation de toutes les articulations).

S'assurer que le coureur *carve* sur le ski extérieur.

Encourager le coureur à rediriger les skis vers la prochaine porte (forme du virage).



Description

Tout comme le corridor en SL, le traçage d'un corridor en GS doit se faire en maintenant une distance verticale et une distance horizontale constantes entre les portes. Les coureurs exécutent les virages en se concentrant sur la symétrie des mouvements.

Importance

- Symétrie des mouvements à gauche et à droite
- Enchaînement des virages avec rythme
- Regarder en avant/anticipation (repères externes)

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

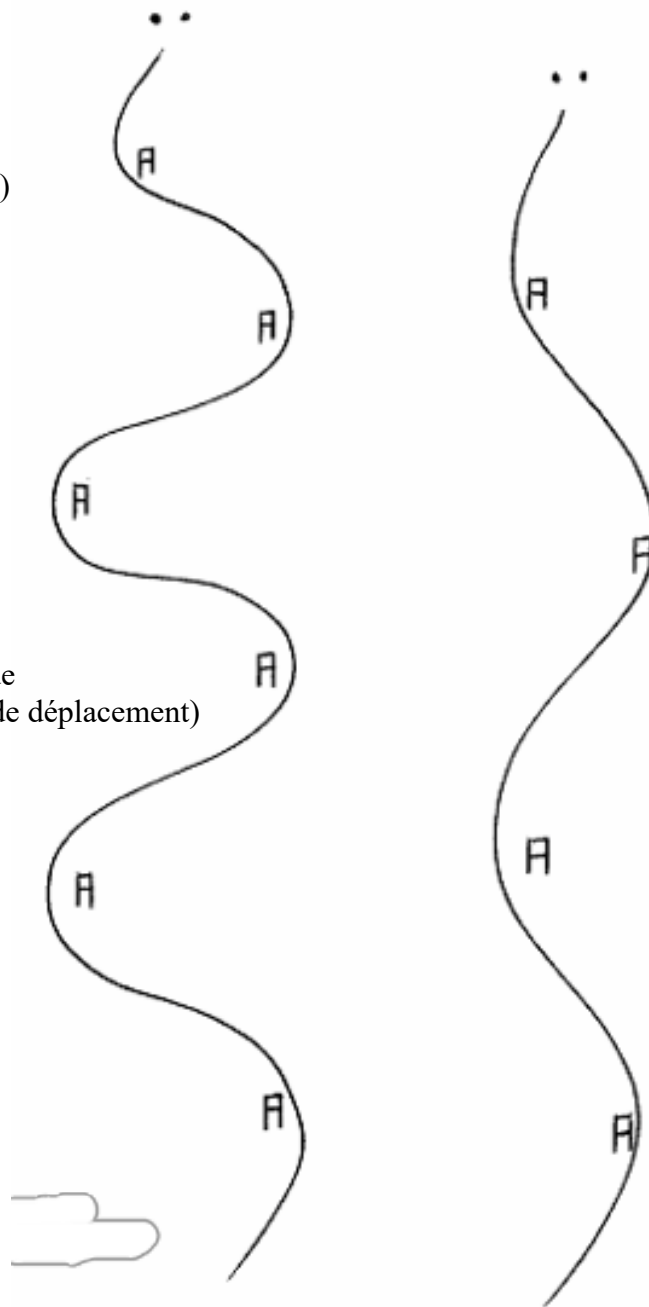
Quart, demi, trois quarts, complet

Variations

Skier sans bâtons

Utiliser des mini-piquets

Ajouter des indicateurs (colorant) entre les portes afin de favoriser le mouvement (centre de masse dans la ligne de déplacement)

**Notes :**

S'assurer que le parcours est approprié au niveau d'habileté des coureurs.

Encourager le coureur à *carver* sur le ski extérieur.

Encourager le coureur à regarder en avant et anticiper.

Description

L'éducatif consiste à planter trois piquets alignés dans la ligne de pente, en laissant une distance verticale appropriée entre chaque piquet. Après la troisième porte, la distance verticale et la distance horizontale doivent être plus grandes afin de planter trois autres piquets. Ce schéma est répété plusieurs fois sur toute la longueur de la piste.

Importance

- Enchaînement des virages
- Gestion des changements de rythme
- Utilisation des bâtons (toucher/planter)
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Quart, demi, trois quarts, complet

Variations

Brosses, mini-piquets

Piquets articulés

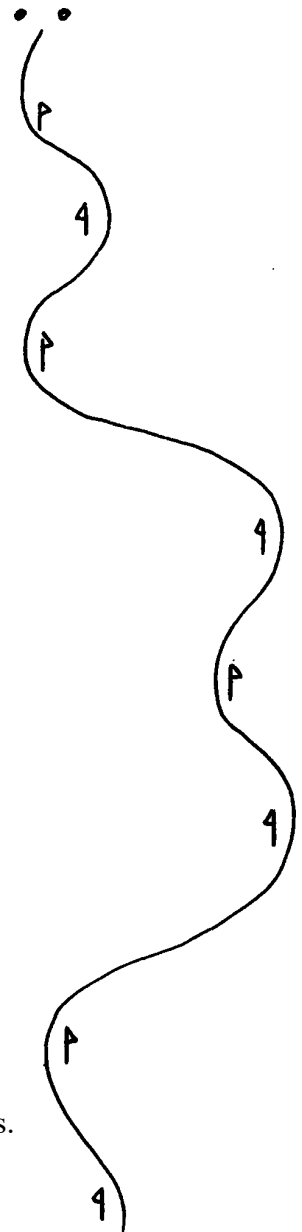
Varier la distance verticale et la distance horizontale.

Notes :

S'assurer que la distance verticale et la distance horizontale sont appropriées selon le niveau d'habileté des coureurs et leur équipement.

S'assurer que le coureur anticipe les changements de rythme et ajuste la ligne au troisième virage.

Encourager le coureur à toucher/planter le bâton pour stabiliser le haut du corps.



Forme du virage en SL (Apprendre à s'entraîner – Apprendre la compétition)

Description

L'éducatif consiste à placer deux mini-piquets alignés verticalement dans la ligne de pente, en laissant une distance verticale appropriée selon le niveau d'habileté des coureurs et leur équipement. Selon l'inclinaison de la piste, les deux piquets suivants doivent être installés à une distance horizontale et une distance verticale appropriées. Ce schéma est répété avec les autres piquets pour créer un effet de corridor.

Importance

- *Carver* sur le ski extérieur
- Regarder en avant
- Séparation entre le haut et le bas du corps
- Centre de masse dans la ligne de déplacement

Terrain

Modéré

Forme des virages

Demi-virages en progressant vers des virages trois quarts

Variations

Varier les types de piquets.

Varier le terrain.

Varier les distances verticale et horizontale

Notes :

Excellent éducatif lorsque la séquence est progressive.

Utiliser des mini-piquets au début et minimiser la distance horizontale jusqu'à ce que le coureur se sente confortable dans le parcours.

Encourager le coureur à regarder en avant et anticiper.

Encourager le coureur à enchaîner les virages et maintenir le rythme.



Description

Tout comme dans l'éducatif du corridor en GS, la distance verticale et la distance horizontale entre les portes doivent être constantes tout au long du parcours. Il s'agit d'un excellent éducatif pour favoriser l'enchaînement des virages avec rythme et impulsion.

Importance

- Enchaînement des virages avec rythme, impulsion et vitesse
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Plat à abrupt

Forme des virages

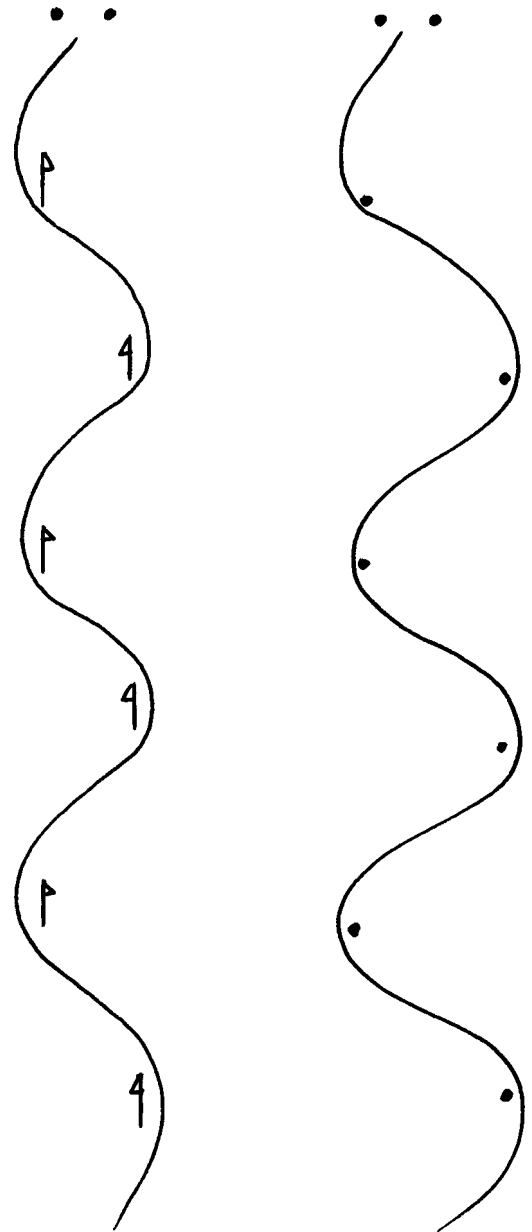
Demi-virages en progressant vers des virages complets

Variations

Varier la longueur et la largeur du corridor.

Varier le type de piquets.

Tracer des changements de rythme pour présenter des défis aux coureurs.

**Notes :**

Tracer l'éducatif en fonction de l'âge, du niveau d'habileté et de l'équipement des coureurs.

S'assurer que le coureur se concentre sur ce que font les skis sur la neige (*carver*).

S'assurer que le parcours répond à l'objectif de la séance d'entraînement.

Description

Le traçage d'un corridor délimité permet au coureur de déterminer la vitesse, la forme du virage et la ligne. La section délimitée peut être en forme de sablier, à la verticale, en diagonale, etc.

Importance

- Agilité/polyvalence
- Tactiques (interprétation de la ligne)
- Prise de décision
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Plat à abrupt; inclinaison régulière

Forme des virages

Déterminée par le traçage du corridor

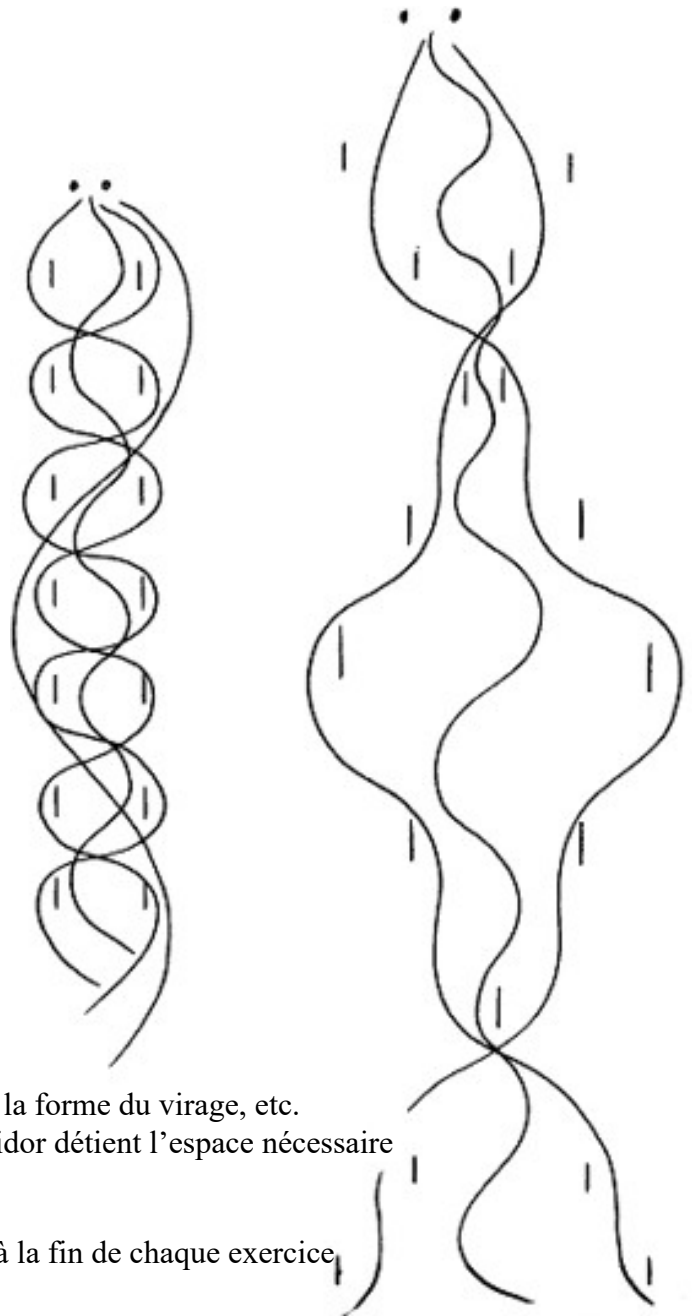
Variations

Skier sur un ski
Skier sans bâtons
Exercices de dérapage

Notes :

Encourager le coureur à choisir lui-même sa ligne, la forme du virage, etc.
Faire preuve d'imagination et s'assurer que le corridor détient l'espace nécessaire pour varier l'éducatif.

Encourager le coureur à donner ses commentaires à la fin de chaque exercice.



Description

Un parcours de slalom d'échauffement doit comprendre de 15 à 20 portes et favoriser l'enchaînement des virages avec rythme et confiance. L'éducatif favorise l'échauffement et l'activation.

Importance

- Échauffement/activation physique et mental
- Enchaînement des virages avec rythme, impulsion et vitesse

Terrain

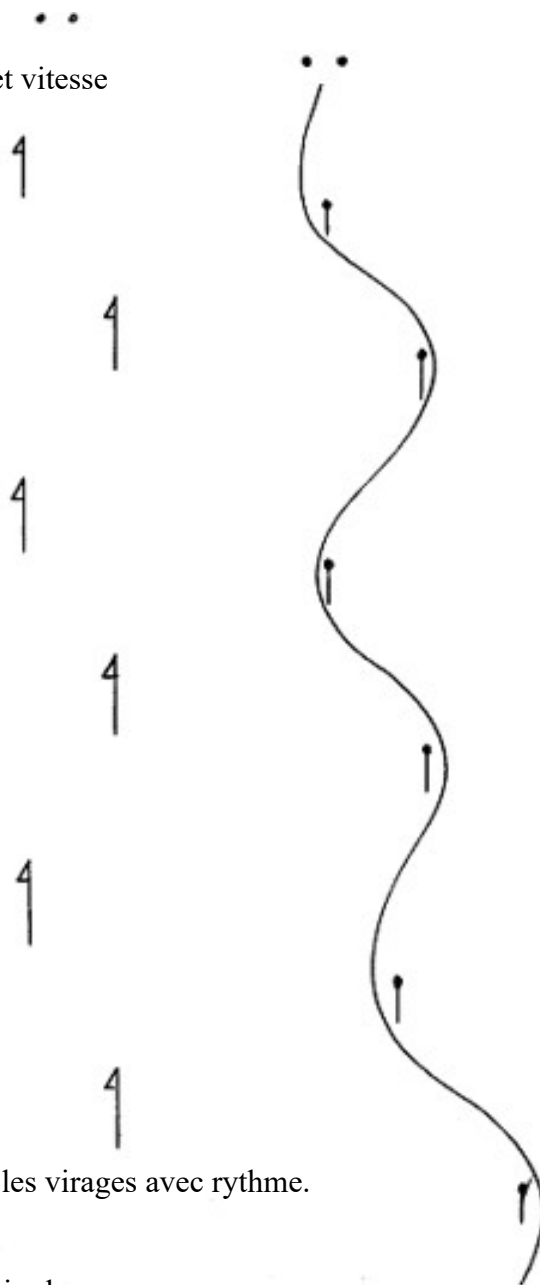
Modéré à plat

Forme des virages

Quart, demi et trois quarts

Variations

Courte durée



Notes :

S'assurer que le parcours permet aux coureurs d'enchaîner les virages avec rythme.

S'assurer le milieu d'entraînement est sécuritaire.

S'assurer que les coureurs peuvent terminer le parcours.

Laisser le coureur décider du moment où il se sent prêt à skier le parcours.

Description

L'éducatif consiste à tracer de 4 à 5 portes de slalom géant avec fanion pour établir la ligne et le rythme. Ensuite, on enchaîne avec un corridor de 8 à 10 portes de slalom puis on finit avec 3 à 4 portes de slalom géant avec fanion. La ligne doit être identique en GS et en SL, c'est-à-dire revenir vers le piquet à chaque porte.

Importance

- Tactiques (interprétation de la ligne)
- Maintien du rythme, de l'impulsion et de la vitesse
- Séparation entre le haut et le bas du corps

Terrain

Modéré

Forme des virages

Demi à trois quarts

Variations

Terrain abrupt à modéré ou modéré à plat

**Notes :**

Cet éducatif sert à favoriser le rythme et la ligne.

Tracer les portes de GS comme le corridor en slalom afin de créer la même forme de virage.

Description

L'éducatif consiste à tracer une série de salvis. La distance verticale entre les piquets de la salvis doit correspondre à l'âge, au niveau d'habileté et à l'équipement des coureurs (c.-à-d. 4 à 6 mètres). La distance à la sortie de la salvis jusqu'au prochain piquet doit correspondre à l'âge, au niveau d'habileté et à l'équipement des coureurs (c.-à-d. 8 à 12 mètres).

Importance

- Tactiques (interprétation de la ligne)
- Adaptation aux changements de rythme
- Regarder en avant/anticipation (prise de décision)

Terrain

Pente modérée d'inclinaison régulière

Forme des virages

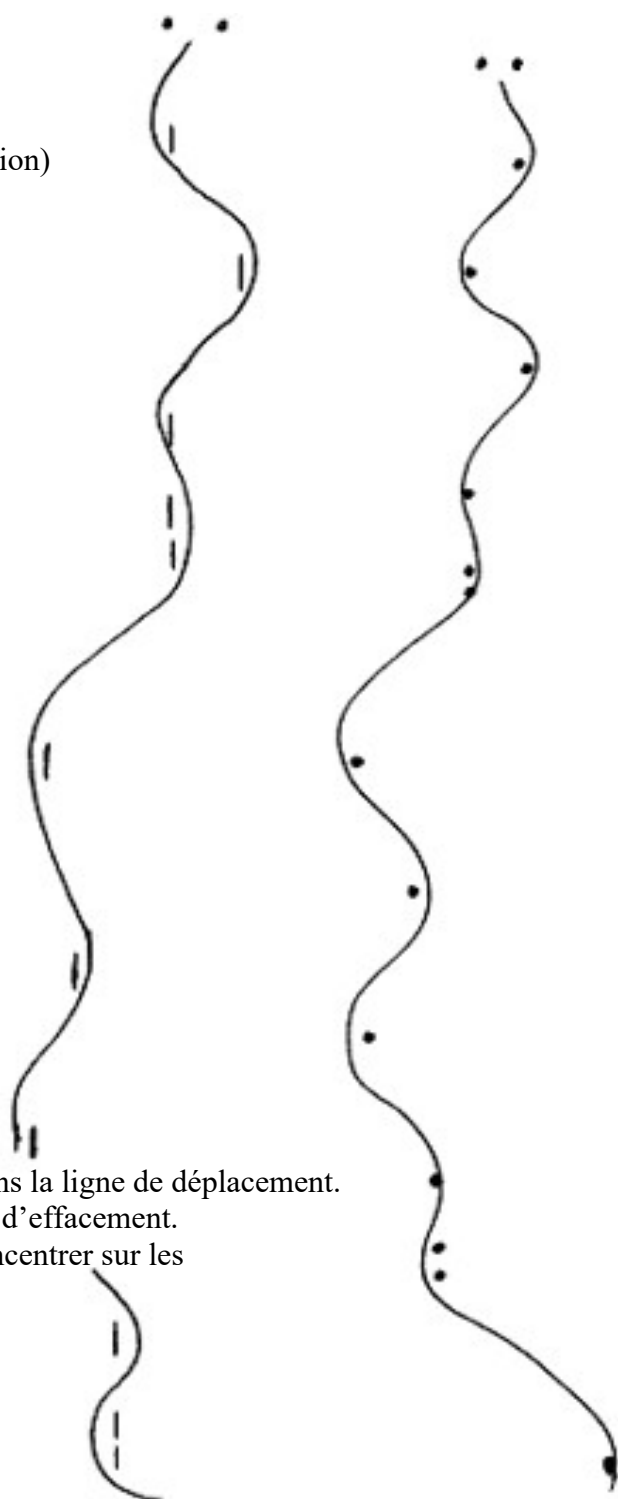
Virages pour salvis

Variations

Progression à partir de mini-piquets jusqu'aux piquets articulés

Notes :

S'assurer que le coureur bouge le centre de masse dans la ligne de déplacement.
Demander au coureur d'utiliser différentes méthodes d'effacement.
Favoriser les habiletés de préparation mentale (se concentrer sur les changements de rythme).



Bâton à l'horizontale en SL (compétition)

(Apprendre à s'entraîner – Apprendre la

Description

L'éducatif vise à accroître la confiance du coureur dans les parcours de slalom, de même qu'à acquérir les techniques d'effacement adéquates. Le coureur tient ses bâtons de ski à l'horizontale avec les deux mains, à la hauteur du sternum. Ensuite, il descend dans le corridor de slalom en frappant chaque piquet avec ses bâtons (au centre), sans toutefois tenter « d'atteindre » le piquet en déplaçant le haut du corps. Les mains et les coudes doivent rester en avant et relevés pendant toute la descente et les bras doivent être solides en franchissant le piquet.

Importance

- Effacement du piquet à un endroit précis sur les bâtons
- Stabilité sur le ski extérieur
- Stabilité du haut du corps

Terrain

Inclinaison régulière sur terrain plat à modéré.

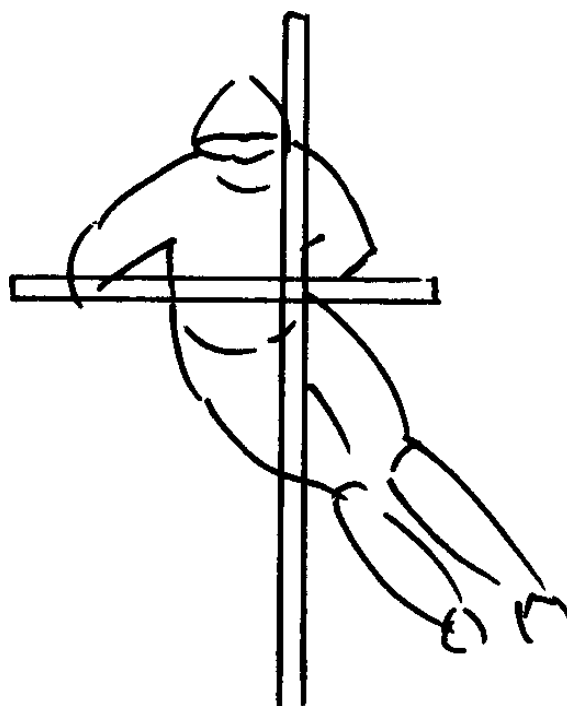
Forme des virages

Corridor régulier – parcours de slalom de base.

Variations

Modifier la longueur du parcours.

Varier le rythme afin que les coureurs s'adaptent.



Notes :

Demander au coureur de maintenir le milieu des bâtons entre les deux yeux; les bras ne doivent pas basculer d'un côté à l'autre.

S'assurer que le coureur garde les coudes en avant du tronc et que les bâtons sont maintenus au niveau des yeux.

Encourager le coureur à maintenir les jambes mobiles.

Description

L'éducatif consiste à tracer un parcours avec fanion en fonction de l'âge, du niveau d'habileté et de l'équipement des coureurs (25 à 30 mètres). Cet entraînement vise à schématiser la vitesse en super-G et accroître la confiance. La largeur du parcours dépend des facteurs de sécurité et de la largeur de la piste. Un terrain plat est idéal pour accroître la confiance. Il est important que les coureurs fassent l'étude du parcours avant de commencer l'entraînement. La sécurité (p. ex., zones de chute et dangers) est l'aspect fondamental à tenir compte lors du traçage.

Importance

- Confiance sur des skis plus longs (s'il y a lieu)
- Tactiques (ligne et direction)
- Gestion de la vitesse
- Anticipation (générer de la vitesse)

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

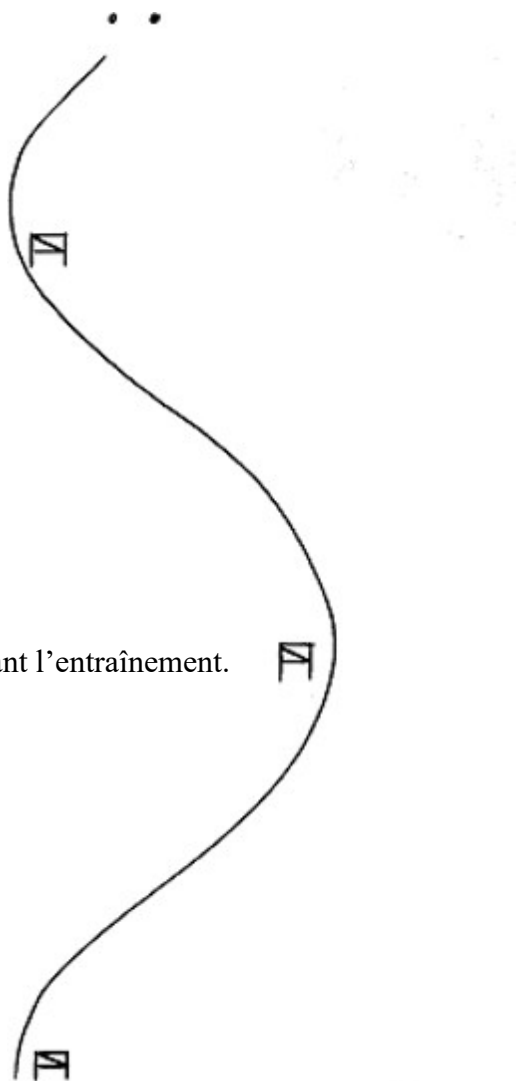
Demi à trois quarts

Variations

Augmenter la vitesse graduellement.

Terrain modéré à plat

Modifier le traçage en fonction de la réponse des coureurs pendant l'entraînement.



Notes :

Ce type d'entraînement augmente le niveau d'intensité. L'entraîneur doit tracer afin de permettre aux coureurs de gérer leur vitesse en adaptant la forme du virage. Il peut toutefois placer des portes doubles dans les sections où il souhaite contrôler la vitesse. La visibilité est un facteur très important. L'entraînement des épreuves de vitesse doit toujours se faire avec des portes avec fanion.

Description

L'éducatif consiste à tracer une série de 20 à 25 portes de GS afin de favoriser l'enchaînement des virages avec rythme, impulsion et vitesse. Il doit favoriser l'activation physique, les habiletés techniques et la préparation mentale à la vitesse. Le parcours doit comprendre au moins un changement de rythme.

Importance

- Préparation mentale (recherche de vitesse)
- Enchaînement de virages avec rythme et impulsion

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

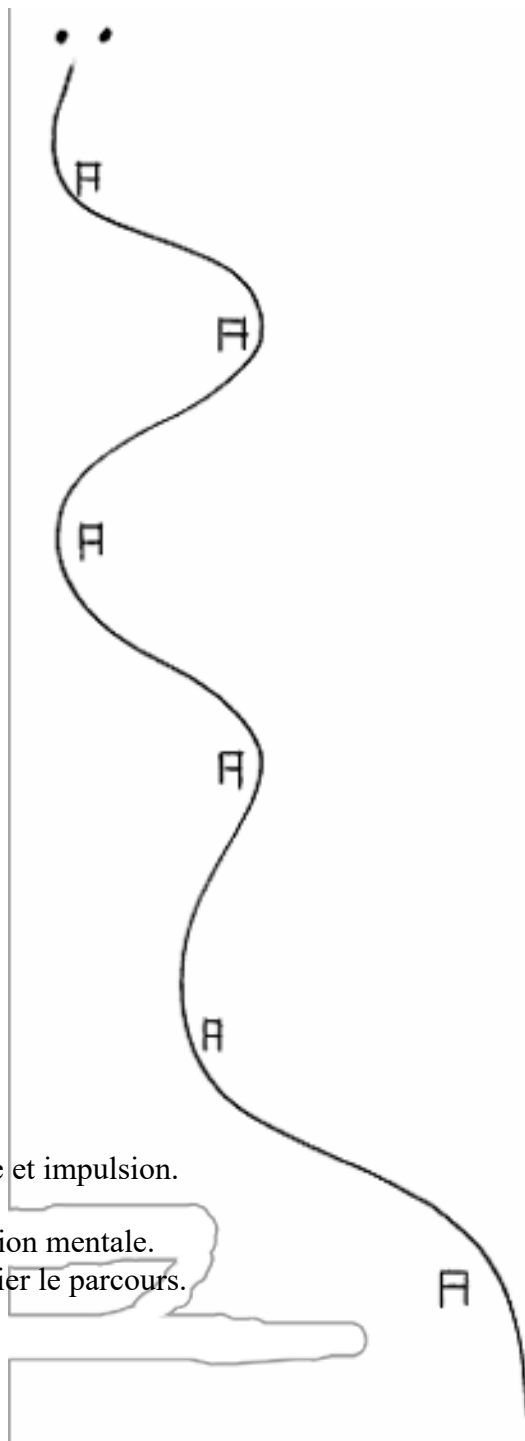
Trois quarts à complet

Variations

Modifier le terrain et le rythme plus souvent.
Parcours plus long ou plus court

Notes :

Encourager le coureur à recherche de la vitesse avec rythme et impulsion.
S'assurer que le milieu d'entraînement est sécuritaire.
Encourager le coureur à intégrer les éléments de la préparation mentale.
Laisser le coureur décider du moment où il se sent prêt à skier le parcours.



Guidon (GS) compétition)

(Apprendre la compétition – S'entraîner à la

Description

L'éducatif consiste à utiliser un objet en forme de guidon (branche, etc.) qui est plus court que la largeur des épaules afin de permettre au coureur de franchir les portes sans danger.

Importance

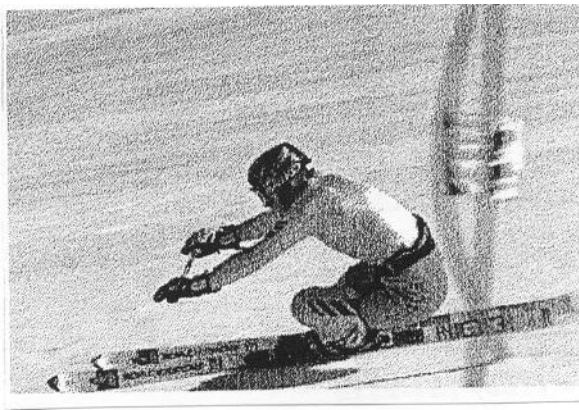
- Maintien de la stabilité au niveau des bras et du haut du corps

Terrain

Modéré à abrupt

Forme des virages

Trois quarts à complet



Variations

La difficulté de l'éducatif augmente à mesure que les mains sont rapprochées.

Notes :

S'assurer que le guidon est plus court que la largeur des épaules, car le coureur risque d'enfourcher le piquet avec le bras intérieur s'il est trop large.

Simulation de course en GS

(Apprendre la compétition – S'entraîner à la compétition)

Description

L'éducatif consiste à simuler une course de slalom géant (virages trois quarts à complets) en chronométrant de 2 à 4 descentes.

Importance

- Entraînement mental avant la course
- Contrôle des distractions
- Intensité en vue de la course
- Préparation de course individuelle (physique/mentale)

Terrain

Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

Tous les types de virages

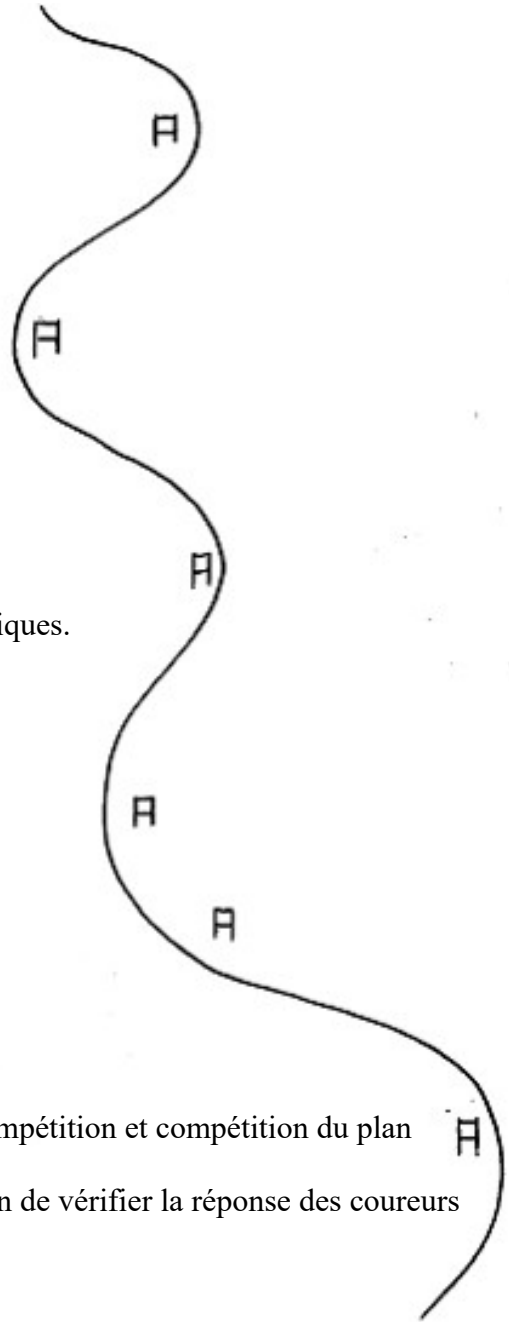
Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et conditions atmosphériques.
Créer des situations pour que le coureur perfectionne ses capacités d'adaptation.

Notes:

Ce type d'entraînement est très efficace pendant les phases précompétition et compétition du plan d'entraînement saisonnier.

L'entraîneur peut utiliser la simulation de course comme outil afin de vérifier la réponse des coureurs lorsque le niveau d'intensité augmente en situation de course.



Éducatif de Mark Sharp (SL) S'entraîner à la compétition)

(Apprendre la compétition –

Description

Mark Sharp a créé cet éducatif pour Allison Forsyth dans le but d'améliorer sa ligne en slalom. L'éducatif consiste à tracer un corridor de demi-virages en slalom sur un terrain plat. L'objectif consiste à skier la bonne ligne en enfourchant chaque mini-piquet. L'éducatif est conçu pour confirmer la ligne, accroître la confiance et la vitesse.

Importance

- Regarder en avant/anticipation
- Tactiques (ligne)
- Concentration externe (enfourcher le mini-piquet)

• •

(.(

Terrain

Plat

Variations

Modifier le terrain

).)

Forme des virages

En ligne de pente, demi, trois quarts

(.(

).)

Notes :

Encourager le coureur à enfourcher le mini-piquet de façon aussi nette que possible.
Encourager le coureur à regarder en avant et anticiper la ligne.
Encourager le coureur à utiliser le mini-piquet comme repère externe.

Description

L'éducatif consiste à tracer une chicane en maintenant une distance verticale de 10 à 12 mètres entre les piquets au début. La distance est ensuite réduite progressivement jusqu'à ce que les derniers piquets aient une distance verticale de 2 mètres. La distance doit être précise et les piquets doivent être placés en ligne droite. Des piquets articulés doivent être utilisés pour cet éducatif.

Importance

- Agilité/mobilité de membres inférieurs
- Tactiques (ligne)
- Regarde en avant/anticipation
- Stabilité du haut du corps
- Utilisation des bâtons (toucher/planter)

• •



Terrain

Plat à modéré; inclinaison régulière



Variations

Skier sur un ski
Skier sans bâtons



Notes :

S'assurer que le coureur sait que la distance entre les piquets diminue radicalement.
Encourager le skieur à utiliser tous les moyens possibles pour améliorer la rapidité (agilité) et les techniques de récupération.
Favoriser les habiletés de préparation mentale (concentration externe).

Description

L'éducatif consiste à tracer une série de salvis. La distance entre les deux piquets de la porte verticale doit être de 6 mètres. La distance à la sortie de la salvis jusqu'au piquet simple après ce piquet simple doit être de 9 à 11 mètres.

Importance

- Tactiques (ligne)
- Adaptation aux changements rythme
- Agilité au niveau des jambes et des pieds
- Préparation mentale (concentration sur la deuxième porte de la salvis – la sortie)

Terrain

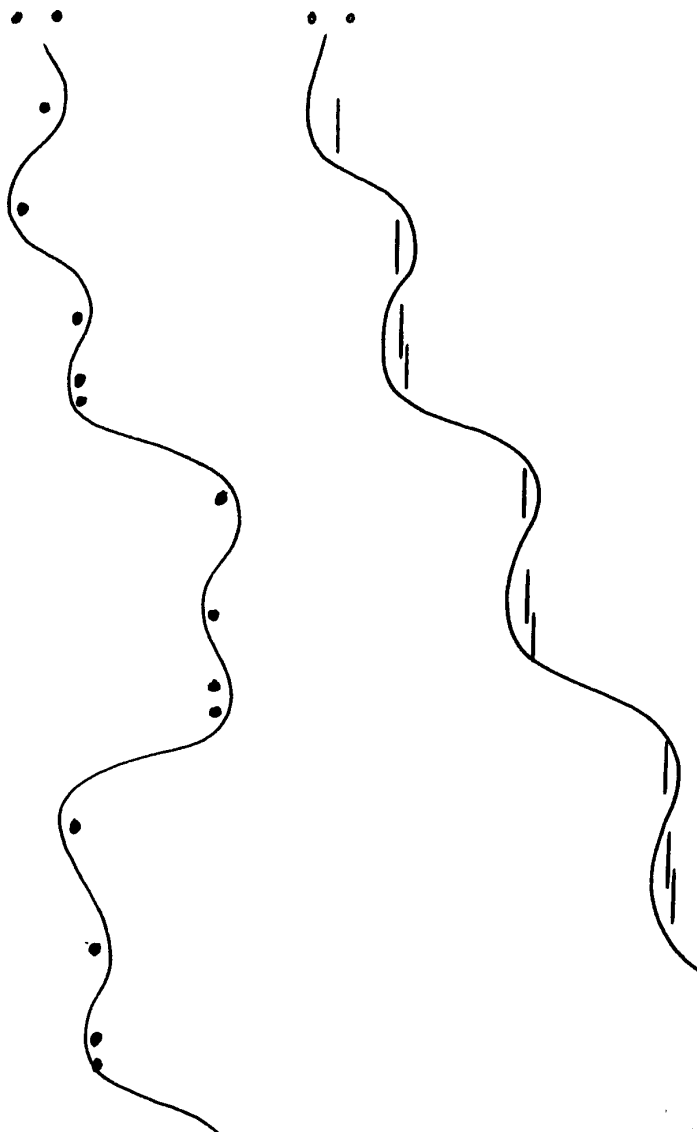
Pente modérée à abrupte; inclinaison régulière

Forme des virages

Virages slalom pour salvis.

Variations

Varier le terrain en incluant des cassures, des ondulations, des sections abruptes.



Notes :

S'assurer que le coureur regarde en avant.

Encourager le coureur à bouger son centre de masse dans la ligne de déplacement à la sortie de la salvis.

Encourager les habiletés de préparation mentale (se concentrer sur les changements de rythme sans perdre de vitesse).

Description

L'éducatif consiste à simuler un parcours de slalom chronométré, comprenant des virages trois quarts et complets. De 2 à 4 descentes sont suffisantes.

Importance

- Entraînement mental avant la course
- Intensité en vue de la course
- Contrôle des distractions
- Préparation de course individuelle (physique/mentale)

Terrain

Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

Utiliser toutes les formes de virages en SL.

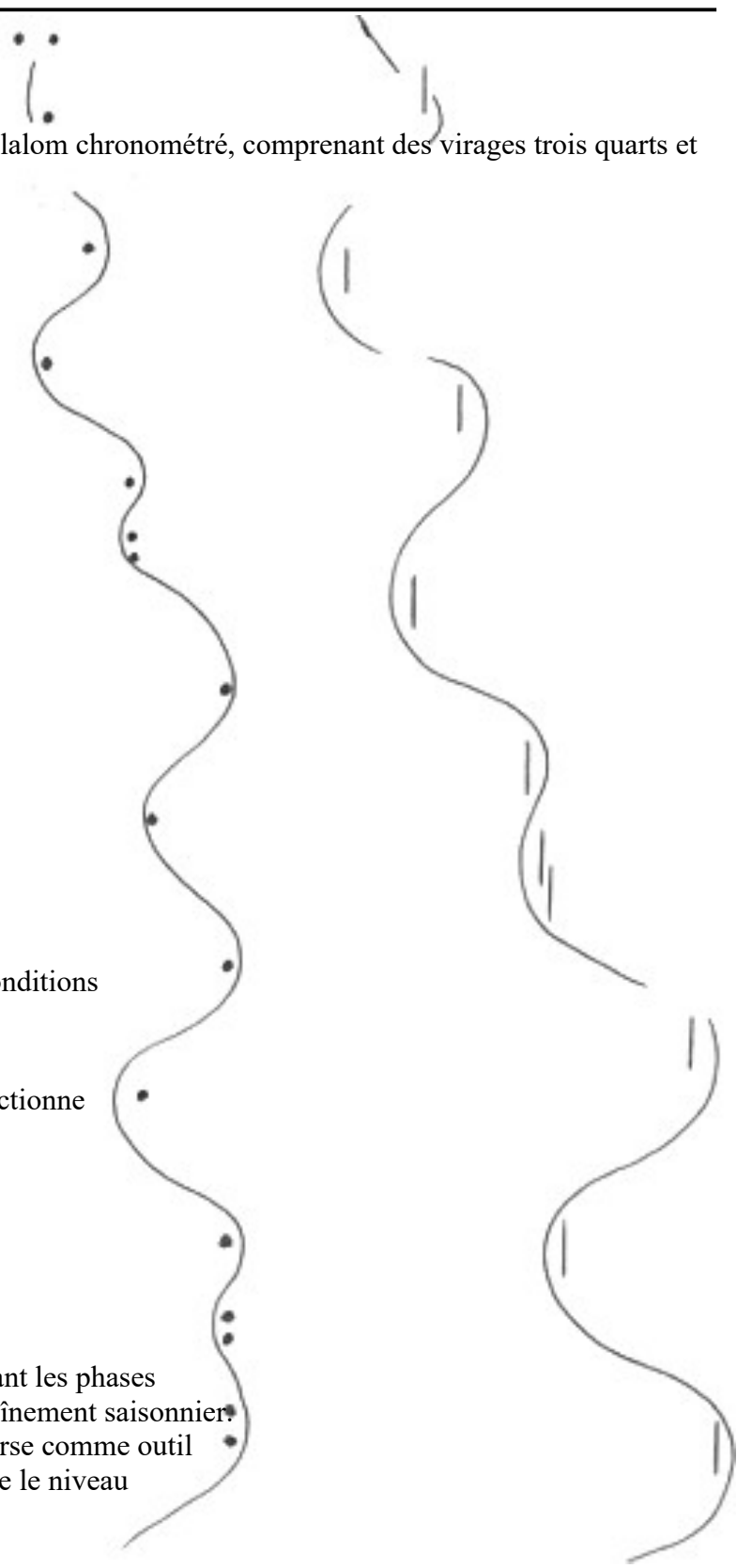
Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et conditions atmosphériques.

Créer des situations pour que le coureur perfectionne ses capacités d'adaptation.

Notes :

Ce type d'entraînement est très efficace pendant les phases précompétition et compétition du plan d'entraînement saisonnier. L'entraîneur peut utiliser la simulation de course comme outil afin de vérifier la réponse des coureurs lorsque le niveau d'intensité augmente en situation de course.



Description

L'éducatif consiste à tracer une série de combinaisons de chicanes et de salvis afin d'aider le coureur à améliorer les transitions entre les longs et courts rayons. L'entraîneur trace une combinaison après chaque série de 3 à 4 portes ouvertes.

Importance

- Agilité/mobilité
- Entrée et sortie des combinaisons
- Adaptation (longs rayons à courts rayons)
- Habiletés d'effacement
- Regarder en avant/anticipation

Terrain

Plat à modéré

Forme des virages

Demi-virages à ligne droite

Variations

Variation des terrains et des combinaisons.

Modifier l'éducatif en fonction de la réponse des coureurs pendant l'entraînement



Notes :

Cet éducatif permet au coureur d'améliorer la transition en entrant et en sortant des combinaisons. Respecter les règles établies pour les combinaisons, mais varier le traçage afin que le coureur apprenne à maintenir la vitesse ou accélérer. Les combinaisons ne doivent pas ralentir les coureurs.

Description

L'éducatif consiste à simuler une course de super-G chronométré, comprenant des virages trois quarts et complets. Le parcours doit correspondre à l'âge d'expérience et les capacités athlétiques et motrices des coureurs. De 2 à 3 descentes chronométrées sont suffisantes.

Importance

- Préparation mentale pour la vitesse
- Techniques d'inspection du parcours
- Simulation de course
- Routine de préparation de course individuelle

Terrain

Plat, modéré et abrupt

Forme des virages

Tracer en fonction de la piste et en contrôlant la vitesse.

Variations

Tracer dans diverses conditions de neige et conditions atmosphériques.

Créer des situations pour que le coureur perfectionne ses capacités d'adaptation.

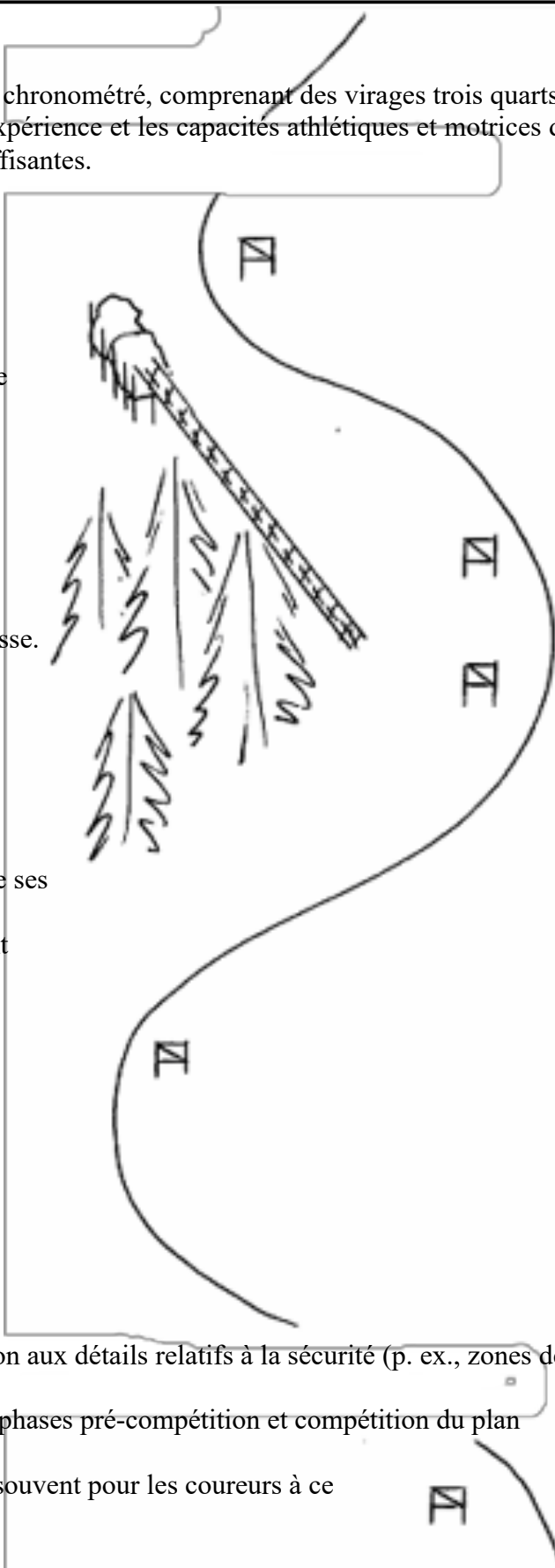
Incorporer des bosses pour que les coureurs prennent un envol raisonnable.

Notes :

L'entraînement en super-G exige une grande attention aux détails relatifs à la sécurité (p. ex., zones de chute, conditions de neige, etc.).

Ce type d'entraînement est très efficace pendant les phases pré-compétition et compétition du plan d'entraînement saisonnier.

L'entraîneur devrait tracer ce type de parcours plus souvent pour les coureurs à ce stade de développement.



Conclusion – MAIN 2

Développement des habiletés et séquence de l'entraînement

Le développement des habiletés se fait par étapes selon le rythme de croissance et de maturité de chaque personne sur le plan physique, psychologique, social et affectif.

La séquence de l'entraînement est importante afin que les coureurs puissent acquérir les nouvelles habiletés. L'entraîneur doit tenir compte des éléments ci-dessous dans la séquence d'entraînement :

- Choisir le bon terrain.
- Jumeler l'éducatif ou l'exercice en fonction de l'âge, des qualités athlétiques et des habiletés motrices du coureur.
- Accorder suffisamment de temps au coureur afin qu'il puisse s'adapter aux exigences de la tâche prescrite.
- S'assurer que le coureur obtient un certain succès dans les exercices ou éducatifs.
- Modifier la bonne variable afin que l'adaptation présente un défi.
- Faire preuve de patience quant à la progression du coureur.
- Faire preuve de créativité et de débrouillardise.
- Accorder du temps sur la tâche afin que le coureur puisse consolider la nouvelle information.

Gardez l'entraînement simple et sécuritaire!