

Etre capable

En BENJAMIN

| Etre capable | (en plus des capacités des catégories précédentes) | Bilan 1 | Bilan 2 | Bilan 3 |
|--------------|--|---------|---------|---------|
| 51 | De se fixer un objectif et de l'atteindre | | | |
| 52 | De skier vite dans toutes les neiges et sur tous les terrains | | | |
| 53 | De reconnaître et de mémoriser seul un tracé | | | |
| 54 | De s'échauffer seul avant un entraînement ou une course | | | |
| 55 | D'anticiper sur les changements de rythme, de pente et de neige | | | |
| 56 | De s'imposer en respectant les autres | | | |
| 57 | D'utiliser et maîtriser les effets directionnels coupés sur pentes faibles et moyennes | | | |
| 58 | D'avoir la ligne d'épaule à l'horizontale au passage de la porte | | | |
| 59 | De relâchement pour conserver le contact ski-neige | | | |
| 60 | De conduire des courbes tibias parallèles avec le même écart entre pieds et genoux | | | |
| 61 | De modifier le positionnement de son bassin tout en glissant | | | |
| 62 | De percevoir le glissement ou le freinage du pied extérieur ou des 2 pieds en courbe | | | |
| 63 | De prendre des risques calculés (ex : sauter au tremplin ou dominer une descente) | | | |
| 64 | De prendre de l'angle rapidement | | | |
| 65 | De demander à l'entraîneur une aide pour découvrir ou affiner une sensation | | | |
| 66 | D'analyser une manche en entraînement ou en course | | | |
| 67 | De sentir le comportement de ses skis | | | |
| 68 | De s'entraîner seul sur un thème donné pendant une partie de la séance | | | |
| 69 | De préparer seul ses skis d'entraînement | | | |
| 70 | De se préparer à une compétition | | | |
| 71 | D'accroître sa disponibilité gestuelle | | | |
| | | | | |