

# APPRENTISSAGE DU SKI ALPIN DE COMPETITION

© jlgalinier 2004

## Etre capable

### En MINIMES

		Bilan 1	Bilan 2	Bilan 3
81	De préparer ses skis de course			
82	D'avoir conscience de ses qualités et de ses défauts			
83	De s'engager dans des pentes fortes			
84	De s'adapter à une neige ou un terrain difficile			
85	De conduire en coupé sur les deux pieds en appui dominant pied ext.			
86	De s'entraîner seul une matinée (en libre ou dans les piquets)			
87	De gérer l'intégralité d'une course			
88	De mettre en place un rituel de préparation à la course			
89	De contrôler son émotion			
90	De confronter ses sensations par rapport à l'analyse de l'entraîneur			
91	De reproduire une prestation plusieurs fois			
92	De s'évaluer par rapport aux autres et par rapport à soi			
93	De réaliser seul une séance de préparation physique			
94	De faire le choix du confort technique de ses chaussures			
95	De reconnaître une trajectoire par rapport au tracé et au terrain			
96	De différencier des appuis courts et des appuis plus longs			
97	De percevoir un timing correct			