

# APPRENTISSAGE DU SKI ALPIN DE COMPETITION

© jlgalinier 2004

## Etre capable

### En **POUSSINS**

<b>Etre capable</b>	<b>(en plus des capacités des catégories précédentes)</b>	<b>Bilan 1</b>	<b>Bilan 2</b>	<b>Bilan 3</b>
21	De vouloir glisser vite			
22	De prendre de la vitesse			
23	De skier en conservant un écart des pieds constant (largeur du bassin)			
24	D'évaluer une trajectoire			
25	De skier équilibré sur l'avant des skis en entrée de courbe			
26	De conduire une courbe en glissant			
27	De commencer à décrire ses sensations			
28	De skier dans toutes les neiges et sur toutes les pentes			
29	De commencer à anticiper les trajectoires			
30	D'être dissocié du haut et du bas du corps			
31	D'utiliser sa disponibilité gestuelle			
32	De ressentir des pressions différentes sous les pieds			
33	De connaître les différents moyens de faire varier les angles de prise de carres			
34	De s'auto évaluer par rapport à un exercice simple			
35	De dire à l'entraîneur que l'exercice où la correction n'est pas compris			
36	De s'amuser en cherchant à aller vite			
37	De ressentir le placement de son bassin en anté et en rétroversion			
38	De conduire des courbes sur les deux pieds ou sur le ski extérieur ou intérieur			
39	De contrôler son corps dans l'espace (lors d'un saut)			
40	De faire différemment des autres			
41	D'enchaîner des virages dans les bosses			
42	D'enchaîner des petits virages après un saut			
43	De farter et racler ses skis			
44	De mémoriser une piste ou les principales difficultés d'un tracé			