



NOM DU SKIEUR/DE LA SKIEUSE:

DATE MI-SAISON:

ÉQUIPE:

DATE FIN DE SAISON:

# NIVEAU 1

## SKIEUR EN CONTRÔLE

### ATTRIBUTS DU NIVEAU:

SÉCURITÉ

CONTRÔLE

EXPÉRIMENTATION DU MOUVEMENT VERTICAL

SENSIBILISATION À L'ENVIRONNEMENT EN MONTAGNE

HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

INITIATION À L'ESPRIT DE COMPÉTITION

### PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT:

SOUPLESSE ET VITESSE

### COMPTE POUR L'ÉVALUATION

#### DÉMONTRER HABILETÉS TECHNIQUES

.....  
Traverse avec mouvement avant-arrière

.....  
25 virages autour d'obstacles en soulevant le ski intérieur

.....  
Skier sous 25 obstacles en utilisant toutes les articulations

.....  
Skier en contrôle sur une piste verte, équilibre naturel

#### DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

.....  
Arrêter au signal de l'entraîneur. Signes visuels et sonores

.....  
Le skieur choisit parmi les styles de freinage

.....  
Faire participer le skieur à la prise de décision

#### DÉMONTRER HABILETÉS DANS LE PARCOURS

.....  
Piste verte: chicane 4m DV, minimum 25 virages dans les brosses

.....  
Piste verte: minimum 25 virages dans les brosses (4m DV x 1m OS)

PROGRÈS  
MI-SAISON

ÉVALUATION  
FINALE

B

A

O

B

A

O

### **B BRONZE = ACQUISITION DES HABILETÉS**

Accomplit les tâches à son rythme dans un milieu stable, prédictible et sans distraction.

Entraîneur observe l'exécution globale de la tâche qui requiert encore une amélioration.

Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

### **A ARGENT = CONSOLIDATION DES HABILETÉS**

Bonne exécution dans des conditions variables.

Augmentation modérée de la vitesse.

Les mouvements sont plus précis et constants.

### **O OR = RAFFINEMENT DES HABILETÉS**

Améliorations mineures requises.

Haute précision et constance dans l'exécution des mouvements.

Peut exécuter les habiletés à haute vitesse sans faute.

## COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES ACQUISES DANS CE NIVEAU

### HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

Imagerie et visualisation (ex. orateils spaghetti, bedon jello, flotter sur un nuage)

### HÉROS CANADIEN EN SKI

Nommez trois éléments à propos d'un coureur de l'équipe nationale (équipement, meilleurs résultats, club d'affiliation, etc.)

### HABILETÉS DE COMPÉTITION

Duel sur un ski (30m en ligne droite). Changer de pied. Exercices de départ et d'arrivée.

### CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Rebonds sur place avec flexion des chevilles. Bottes débouclées et bouclées  
Rebonds en skiant avec flexion des chevilles. Piste verte. Bottes débouclées et bouclées.

### CAPACITÉS PHYSIQUES

Éducatif d'équilibre sur une jambe avec yeux fermés.  
Éducatif d'agilité de type explosif (5 sec). Pieds rapides.  
S'exercer à faire le grand écart dans les deux sens.

### COMPÉTENCES SECONDAIRES

Nommez trois éléments du Code de conduite du skieur alpin. Échauffement général et amplitude de mouvements (sur la piste).

### ENVIRONNEMENT

Savoir comment prendre les remontées. Skier dans les sous-bois pour enfants.  
Faire des virages chasse-neige dans les bosses.

### HABILETÉS PARA

Toutes les habiletés énumérées ici peuvent facilement être adaptées au para-skieur. Plusieurs des compétences et exercices sont transférables avec peu de modifications (p.ex. les exercices de planté de bâton peuvent se faire avec les stabilisateurs) tandis que certains autres ne seront pas applicables (les exercices sur un ski ne peuvent être adaptés au skieur assis). La clé du succès se retrouve dans l'adaptation de l'exercice aux besoins et aux habiletés spécifiques de l'athlète. Plus vous travaillerez avec le skieur, meilleure sera votre compréhension de leur capacité physique. Les modifications se baseront parfois sur les capacités physiques mais l'enseignement de l'exercice technique restera le même. Lorsque vous travaillez avec des para-skieurs, n'ayez crainte de modifier l'exercice afin de répondre à leurs besoins. Si vous avez des questions par rapport aux para-athlètes et aux exercices techniques, référez-vous à <http://www.alpinecanada.org/fr/para-alpin/développement-para-alpin>.

### PROGRÈS Mi-SAISON

**B** **A** **O**

### COMMENTAIRES

### ÉVALUATION FINALE

**B** **A** **O**

### PROCHAIN NIVEAU RECOMMANDÉ:

### COMMENTAIRES

Pour accéder au prochain niveau:

- DOIT recevoir un minimum de 2 crochets argent et le reste or pour toutes les habiletés (page 1)
- BON à accomplir: progrès des compétences et des connaissances de ce niveau (page 2)