



NOM DU SKIEUR/DE LA

DATE MI-SAISON:

SKIEUSE:

DATE FIN DE SAISON:

NIVEAU 5

SKIEUR POLYVALENT

ATTRIBUTS DU NIVEAU:

EXPÉRIMENTATION DE TOUS LES PLANS D'ÉQUILIBRE

MAINTIEN DU PLANTÉ DE BÂTON

SYNCHRONISME, COORDINATION, RYTHME

STABILITÉ ROTATIONNELLE

INITIATION AUX DISCIPLINES DE LA COMPÉTITION

ESPRIT DE COMPÉTITION

PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT:

VITESSE 1, HABILITÉ, SOUPLESSE

COMPTE POUR L'ÉVALUATION

DÉMONTRER HABILÉTÉS TECHNIQUES

Éducatif d'angulation avec planté de bâton sur un point coloré (minimum de 45 piquets avec inclinaison extérieure)
Planté de bâton norvégien: rythme rapide avec séparation du haut et du bas du corps

Virage en inclinaison complète en touchant la neige (main ou hanche), pieds rapprochés, virages moyens arrondis avec carving du ski extérieur

Mini GS (12 m) en effleurant le piquet avec l'arrière de l'épaule et en sautant par dessus une ligne bleue sur la neige

Brosses de 3 à 6 mètres dans un parcours de bosses

Ski libre avec carving sur un terrain de vitesse moyenne générant de la vitesse

DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

Parcours à rythme fou (mini-piquets ou brosses) sur piste bleue. Aucune inspection. À modifier régulièrement.

DÉMONTRER HABILÉTÉS DANS LE PARCOURS

Piste noire: min 45 virages en ligne 1m DV

Piste noire: min 45 virages décalés 3m X 4m DV avec longs piquets

Piste noire: min 45 virages décalés 6m X 8m DV avec piquets GS

DÉMONTRER HABILÉTÉS TACTIQUES

Initiation aux combinaisons de double verticale et de chicane dans les mini-piquets

Descente libre en alternant 6 virages à courts rayons et 6 virages à longs rayons sur piste noire

Apprendre à inspecter et à identifier les caractéristiques du parcours

DÉMONTRER HABILÉTÉS DE VITESSE

Position de descente en ligne droite

PROGRÈS
MI-SAISON

ÉVALUATION
FINALE

B

A

O

B

A

O

B BRONZE = ACQUISITION DES HABILÉTÉS

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 HABILÉTÉS

Bonne exécution dans des conditions variables.

Augmentation modérée de la vitesse.

Les mouvements sont plus précis et constants.

O OR = RAFFINEMENT DES HABILÉTÉS

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

Le skieur est-il conscient de son dialogue interne? Est-ce utile? Sinon, il doit apporter des modifications.

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

Parcours en duel (6m), ancienne technique autour des piquets
Initiation au basculement des broches et des mini-piquets

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Maximum de Spiess sur 30m. Bon planté de bâton et utilisation des chevilles.

CAPACITÉS PHYSIQUES

Course navette sur 20m (pointage:) Saut en hauteur (pointage:)
Saut en longueur (pointage:) Pentabond (5 sauts continus) (pointage:)
Sauts sur une boîte (20cm) 45 sec (pointage:) Push ups (30 sec); Redressements assis (30 sec) Traction à la barre fixe
Éducatif d'agilité avec cône et ballon, petit triangle (pointage:)

COMPÉTENCES SECONDAIRES

Échauffement avancé et flexibilité de toutes les articulations
Connaissances sur l'hydratation et mise en pratique (bouteilles d'eau)
Le skieur explique ce qu'il ressent en s'étirant. Il doit imaginer le muscle qui s'étire.

ENVIRONNEMENT

Parcours dans les bosses (broches ou mini-piquets). 15 à 20 piquets en courts rayons ou suivre le guide dans les bosses (dans les stations sans terrain bosselé);
Position de descente et prendre un saut de 60cm (zone d'atterrissage en pente).
Augmenter la hauteur du départ de 6m (3 fois)
Position de descente, pression et bon atterrissage

SX SKILLS

Voir la fiche d'évaluation de ski cross

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)