



NOM DU SKIEUR/DE LA

DATE MI-SAISON:

SKIEUSE:

DATE FIN DE SAISON:

# NIVEAU 6

## SKIEUR DE COMPÉTITION ATHLÉTIQUE

### ATTRIBUTS DU NIVEAU:

EXPÉRIMENTATION DE DIVERS MILIEUX

INITIATION AUX TACTIQUES

RYTHME ET FLUIDITÉ

SENSIBILITÉ DES ARTICULATIONS INFÉRIEURES DE  
LA JAMBE

PRÉCISION ET DEXTÉRITÉ

SENSIBILISATION À LA GLISSE ET L'ACCÉLÉRATION  
DANS LE VIRAGE

ESPRIT DE COMPÉTITION

### PRIORITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT:

GARÇONS VITESSE 1; FILLES VITESSE 2,

HABILITÉ, SOUPLESSE

### COMPTE POUR L'ÉVALUATION

#### DÉMONTRER HABILÉTÉS TECHNIQUES

Éducatif d'enfourchage avec bras croisés. Virages moyens (brosses ou mini-piquets)

Compétition de carving (la plus haute ligne) en séparant le haut et le bas du corps

Slalom dans les mini-piquets avec signaux externes (tête en ligne avec la ligne bleue ou les mini-piquets)

Parcours en ligne avec changements de couleur sur piste abrupte (1 à 5m). Regard vers l'avant et gestion de la vitesse (minimum 50 piquets)

Duël de course en ski libre dans les bosses

#### DÉMONTRER APTITUDES DÉCISION-RÉACTION

Parcours à rythme fou. Différentes combinaisons sur piste bleue. Aucune inspection.

#### DÉMONTRER HABILÉTÉS DANS LE PARCOURS

Piste noire: min 30 virages décalés 6m x 15m max DV avec piquets GS

Piste noire: min 45 virages décalés 4m x 4m DV

Piste noire: min 30 virages décalés 8m x 8m DV avec piquets

#### DÉMONTRER HABILÉTÉS TACTIQUES

Éducatif de ligne: compréhension de l'apex du virage en utilisant 3 brosses comme repère

Inspecter un parcours et discuter avec les entraîneurs de la gestion du risque et de la vitesse.

Initiation au blocage

#### DÉMONTRER HABILÉTÉS DE VITESSE

Départs en position de descente

Saut en position de descente

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

L'athlète doit trouver ce qui le distrait.  
Il doit diriger la discussion afin de trouver lui-même ce qui lui pose des difficultés.

### 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

Poursuite: duel de GS ou parcours simple avec départs espacés.

### CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Routine d'échauffement en ski. L'athlète conçoit la routine et la démontre.

### 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) 60 sec (pointage: ) Push ups (30 sec); Redressements assis (30 sec) Traction à la barre fixe (max)  
Éducatif d'agilité avec cône et ballon, petit triangle (pointage: )

### COMPÉTENCES SECONDAIRES

Établir des objectifs: quotidiens, saisoniers, rêves.  
Discussion sur la nutrition.  
Échauffement avancé et flexibilité des articulations.

### ENVIRONNEMENT

Bien skier dans toutes les conditions de neige: poudreuse, surface dure, neige croûteuse. Virages à courts et longs rayons.  
Skier en fonction de ses capacités et en contrôle dans les parcs à neige.

### 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)