



**SKI QUÉBEC ALPIN**



**MACKENZIE**

Placements

# **REGROUPEMENT PROVINCIAL U12 2026**

**Basé sur le modèle de développement athlétique approprié pour la  
catégorie d'âge U12**

**Stades Apprendre à s'entraîner**

**\*\* Évaluations tirées du Programme Ascension Alpine Canada Alpin**





# SKI QUÉBEC ALPIN

## MISSION

Le programme Canada Alpin Ascension sert de cadre au développement des olympiens canadiens de demain et favorise la participation des skieurs. Le programme offre une approche holistique sur le modèle de développement à long terme d'ACA (DLTA), dans le but de motiver nos jeunes à atteindre leur plein potentiel.

Nous savons que le sport de compétition procure de l'excitation et du plaisir. Mais ce n'est pas tout. Le sport permet aux jeunes athlètes d'acquérir des compétences de vie enrichissantes comme le travail d'équipe, la discipline, la résilience et le leadership, ce qui favorise un mode de vie sain, un état d'esprit positif et un sentiment d'accomplissement. Ce programme jouera un rôle important pour enrichir la vie de milliers de jeunes athlètes canadiens et permettra à ces derniers, ainsi qu'à notre sport, de s'engager sur la voie de la grandeur.

Afin de rencontrer cette mission, Ski Québec Alpin se joint à Alpine Canada Alpin et son programme Ascension pour mesurer l'accomplissement de nos jeunes athlètes. L'objectif est de tirer des conclusions entre le niveau d'habiletés des athlètes et leur futures performances en compétition à partir d'une banque de données.

Lors de différentes rencontres provinciales, Ski Québec Alpin met de l'avant des évaluations techniques reliées au programme Ascension. Tout d'abord:

- Évaluer les progrès des skieurs en fonction d'un cadre national.
- Favoriser la motivation intrinsèque en mesurant le succès de manière holistique
- Les évaluations pour chaque tâche du programme Canada Alpin Ascension sont faites en fonction de critères spécifiques au développement des habiletés du skieur
- Exécution d'habiletés tactiques liées à la performance en ski de compétition
- Fournir un outil permettant aux skieurs de suivre leur progression

Les coureurs de ski bénéficient d'un soutien tout au long de leur parcours, principalement de la part de leurs parents et de leurs entraîneurs qui travaillent avec eux pour s'assurer qu'ils auront les meilleures possibilités d'atteindre leur plein potentiel.

Il faut comprendre que les participants peuvent emprunter divers parcours pour atteindre le succès; ils peuvent décider de changer de sport puis revenir au ski de compétition plus tard.

Un développement équilibré dans sport et l'activité physique ne se limite pas à l'acquisition d'habiletés et de capacités physiques. Le développement de plusieurs facteurs, notamment les habiletés physiques, techniques, tactiques, psychologiques et psychosociales, doit être pris en compte pour mesurer le progrès individuel à chaque stade du DLTA 3.0 d'ACA.



### Objectif:

Le skieur peut skier et effectuer de rapides braquages en tournant les membres inférieurs pour placer les skis perpendiculaires à la piste tout en s'équilibrant sur le ski extérieur

### Compétence principale:

Rotation (conduite) des membres inférieurs (séparation naturelle haut et bas de corps)

### Justification :

Améliorer l'effort de conduite au niveau des membres inférieurs. Le skieur doit garder les skis à plat et faire pivoter les jambes sous le corps (bassin) le plus rapidement possible dans la ligne de pente. Ce qui démontre une séparation naturelle haut et bas de corps qui est essentiel pour un ski de compétition efficace.

### Piste :

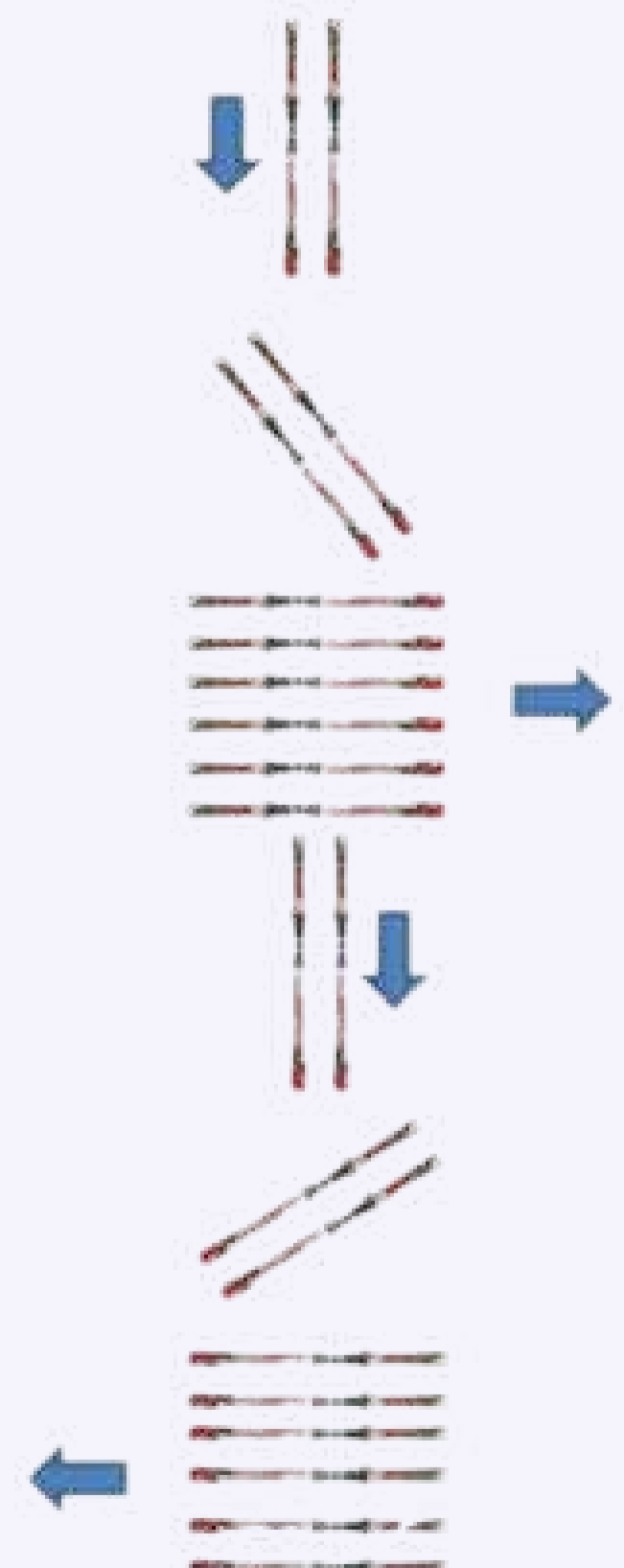
Terrain damé intermédiaire (bleue) avec une ligne de pente constante.

### Description:

- Le skieur démarre en ligne droite le long de la ligne de pente
- Les skis sont maintenus à la largeur des hanches tout au long de l'exercice
- Après environ 10 mètres de glisse en ligne directe, le skieur fait pivoter les deux skis simultanément sur la ligne de pente en un seul mouvement continu
- Le skieur dérape sur 5 mètres dans un couloir de 2 mètres de large, le long de la ligne de pente
- Les skis sont ensuite tournés de manière à pointer vers le bas de la ligne de pente sur 6 à 8 mètres, suivi d'un autre dérapage de 5 mètres dans la direction opposée
- Il y a enchaînement de 4 braquages rapides
- L'exercice est terminé après le quatrième braquage en dérapage
- IMPORTANT:
  - Le résultat fonctionnel des skis sur la neige lors du dérapage est un lissage de la neige et non pas en freinage

### Critères pour une exécution parfaite :

- Le skieur reste dans le couloir sans déviation de la ligne de pente à travers l'exercice complet
- Les skis pivotent simultanément dans la nouvelle direction
- Skis de la largeur des hanches dans toutes les phases de l'exercice
- Le skieur perd un minimum de vitesse pendant les dérapages
- Le dérapage est de type lissage
- Le dérapage est effectué sur toute la distance du couloir
- Ligne droite distincte entre les dérapages



**NIVEAU 4**

**SKIEUR DYNAMIQUE**



## Système d'évaluation mesurable (quantifiable):

- Possibilité de totaliser 20 points
- Or: 16 à 20 points
  - Améliorations mineures requises. Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements. Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 11 à 15 points
  - Bonne exécution. Manque de précision et de constance
- Bronze: 10 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires. Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

## Comptabilisation des points:

- 1 point par brosse franchie de chaque couloir (total de 20 points)
- Sans réduction de vitesse
- Sans dévier de la trajectoire centrale du couloir
- Sur le ski extérieur

\*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

## Déductions à la performance:

- Sors du couloir (compter le nombre de brosses franchies avant la sortie)
- 1 point lorsque les skis pivotent avec utilisation d'un stem (en deux temps)
- 1 point lorsque le bâton intérieur a la charge du skieur
- 2 points lorsqu'il y a freinage au lieu de lissage (compter le nombre de brosses franchies avant le freinage)

## Traçage de l'éducatif:

- Le couloir à une largeur de 2 mètres (DH)
- Le couloir a une distance verticale de 5 mètres (DV)
- Le couloir est délimité par des brosses
- DV est délimité par une brosse à chaque 1 mètre de DV des deux côtés du couloir (2m DH)
- La DV entre chaque couloir est de 6 à 8 mètres selon l'inclinaison du terrain
- Quatre (4) couloirs doivent être placés

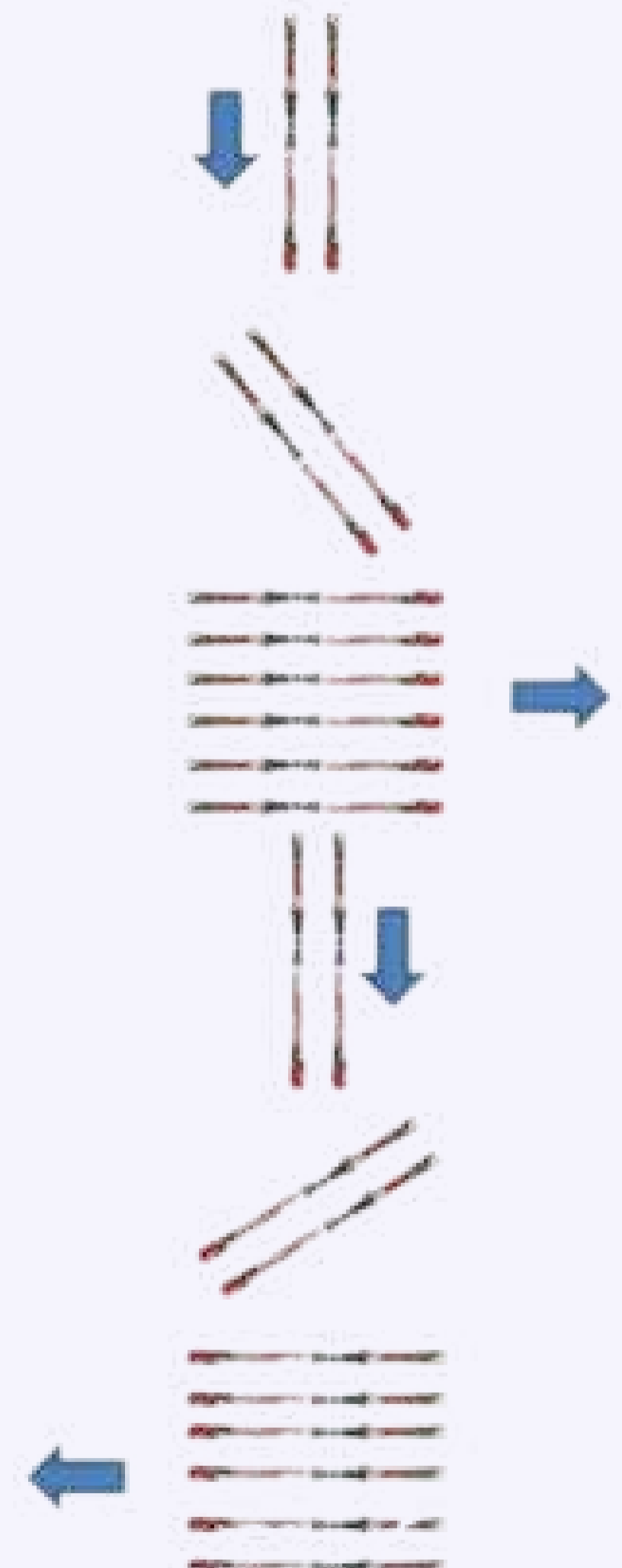
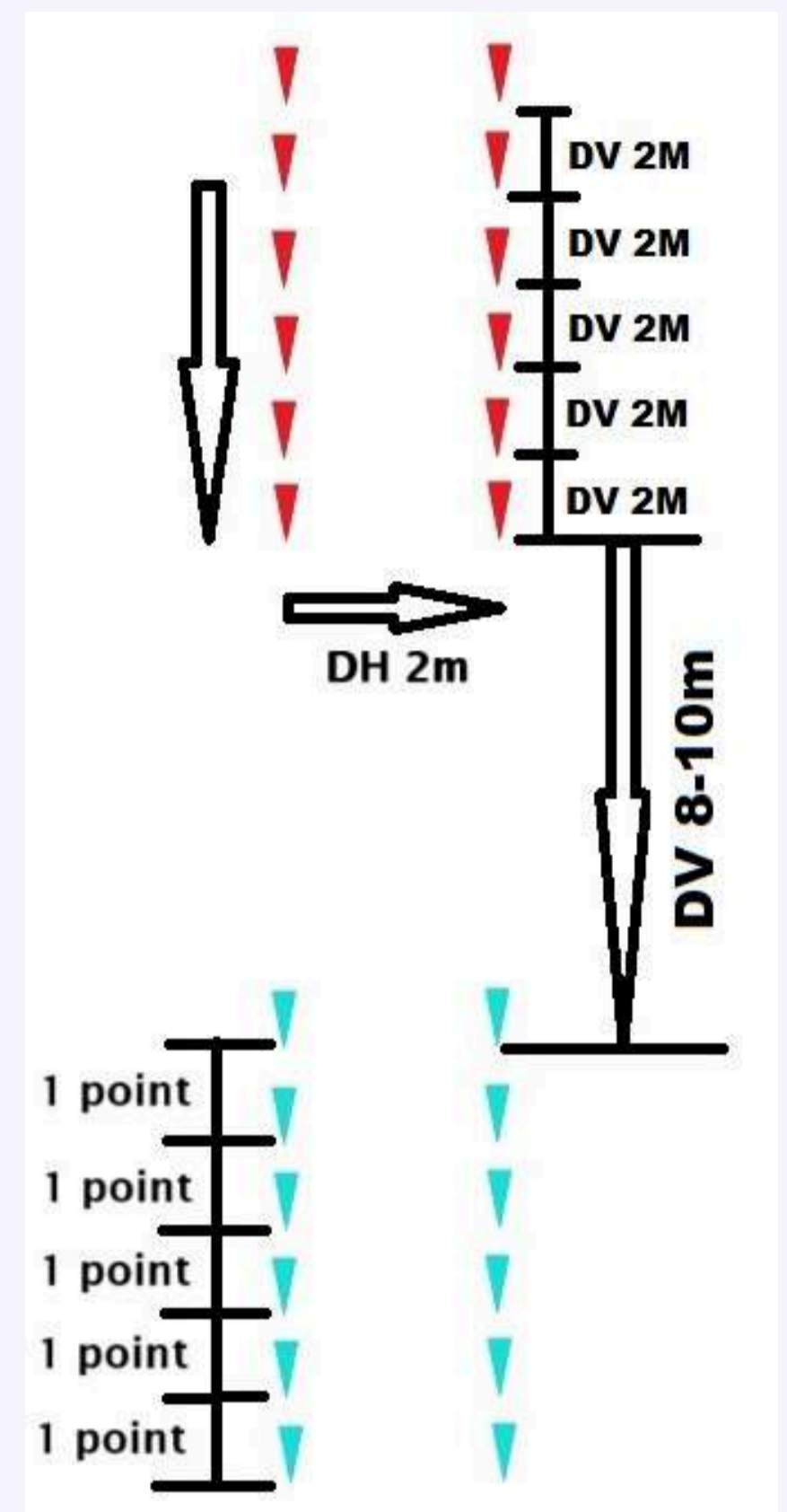
## Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- 24 brosses vertes (12 brosses par couloir)
- 24 brosses noires (12 brosses par couloir)
- 2 mini-piquets pour le départ

## VIDÉO:

Consulter l'application Alpine Canada Strive au niveau 4

Pour ce faire, dans l'APP Store ou GOOGLE Play, téléchargez l'application Canada Alpin Ascension pour vous inscrire dès maintenant!



# PAS DE PATIN



SKI QUÉBEC ALPIN

## Objectif:

Démontrer la capacité de se déplacer le plus rapidement possible du point A au point B en utilisant les notions de transfert de poids et de synchronisme.

## Compétence principale :

Synchronisme, coordination, glisse

## Justification :

La capacité d'effectuer un pas de patin efficace et coordonné est essentiel pour le coureur afin de le propulser rapidement de la zone de départ jusqu'au premier virage du parcours. Le développement du synchronisme et de la coordination dans le déplacement lui servira dans d'autres situations et lui permettra de réagir plus rapidement.

## Piste :

Piste verte comportant un plateau avec, idéalement, légère remontée à la fin

## Mise en place:

Délimiter un départ et une arrivée avec un corridor de 20 mètres de long.

## Description:

- Au moment de déposer les bâtons sur la neige, tout le corps est au-dessus du ski gauche ou droit et aligné dans la direction de ce dernier.
- Une double poussée des bras et propulsion de la jambe en même temps.
- Le skieur se lance sur son ski droit ou gauche avec tout le corps bien au-dessus de son ski pour glisser
- Lors du déplacement sur le ski droit ou gauche en glisse, en profiter pour regrouper les pieds et les bras pour amorcer une nouvelle poussée de l'autre jambe.

**INSTRUCTIONS DE DÉPART ADAPTÉES AUX ENFANTS :**  
Ton but est d'aller du départ à l'arrivée le plus vite possible  
Pousse avec tes deux bras et une de tes jambes en même temps  
Ramène tes pieds et tes bras ensemble pour ensuite pousser avec l'autre jambe

## Critères pour une exécution parfaite :

- Le synchronisme du mouvement permettra au participant de se déplacer rapidement du point A au point B
- Un bon déplacement du centre de masse facilitera la propulsion

## Évaluation de la performance (quantifiable) :

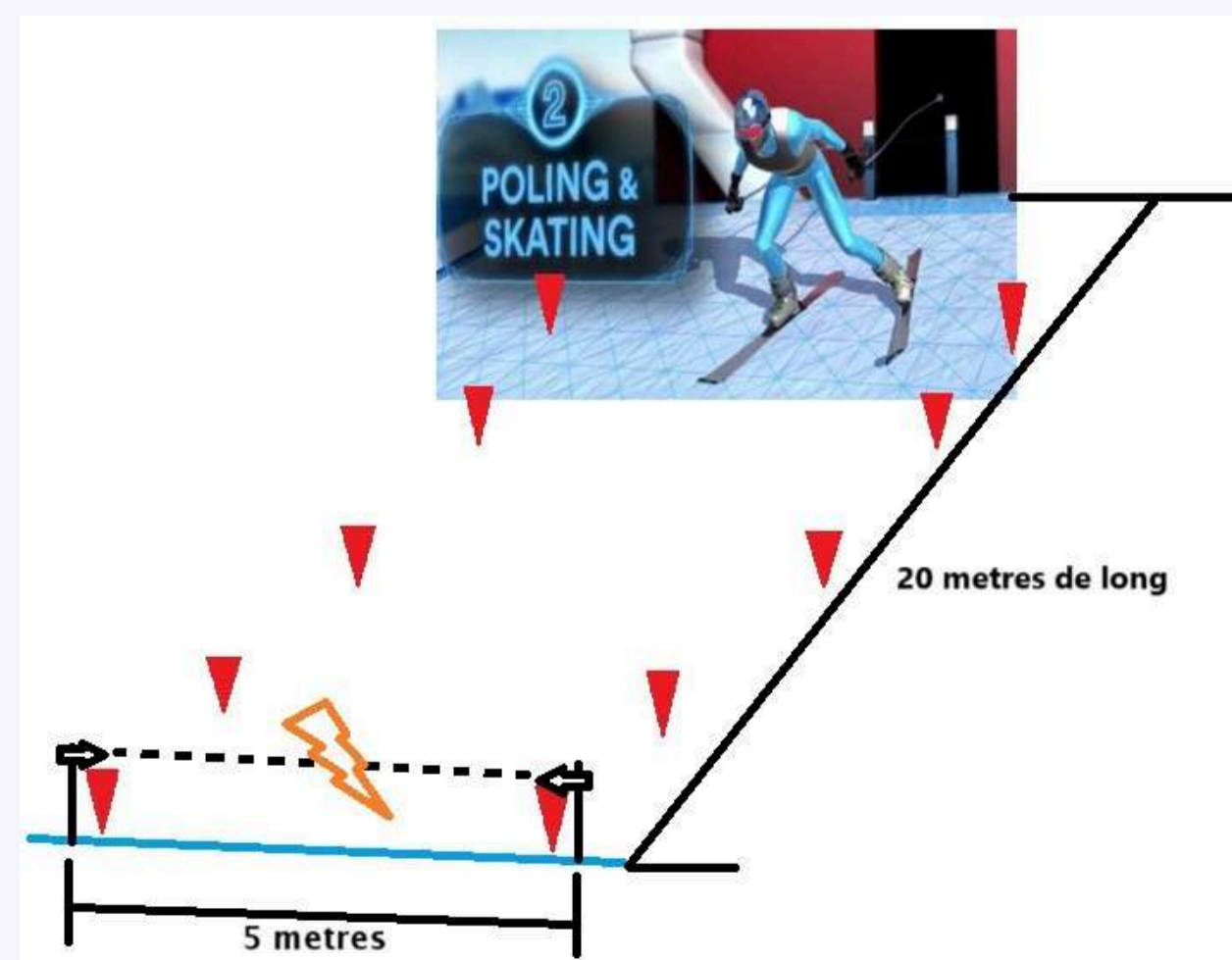
- Cet atelier est chronométré et évalué en fonction du temps obtenu.

## Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- Système de chronométrage sans fil de type Brower ou autre pouvant enregistrer une série de temps
- 10 broches pour délimiter le corridor d'exécution

## VIDÉO:

Consulter l'application Alpine Canada Strive au niveau 7



# PLANTÉ DE BÂTON SUR LE POINT EN SLALOM MINI-PIQUETS



SKI QUÉBEC ALPIN

## Objectif :

Démontrer la capacité de se déplacer le plus rapidement dans un enchaînement de courbes avec stabilité de façon à faire des virages athlétiques et dynamiques.

## Compétence principale :

Utilisation des bâtons et stabilité rotationnelle

## Justification :

La capacité de développer la coordination du planté de bâton en déplacement sur une courbe imposée, et ce avec précision. Habileté qui lui servira dans d'autres situations et lui permettra de réagir plus rapidement. Dans le plan rotationnel, le skieur sera davantage stable du haut par rapport au bas de corps ayant comme résultat d'une efficacité de diriger avec le bas de corps sur les carres.

## Piste :

Piste damée bleue qui est uniforme de haut en bas, sans devers ou variation de pente.

## Mise en place :

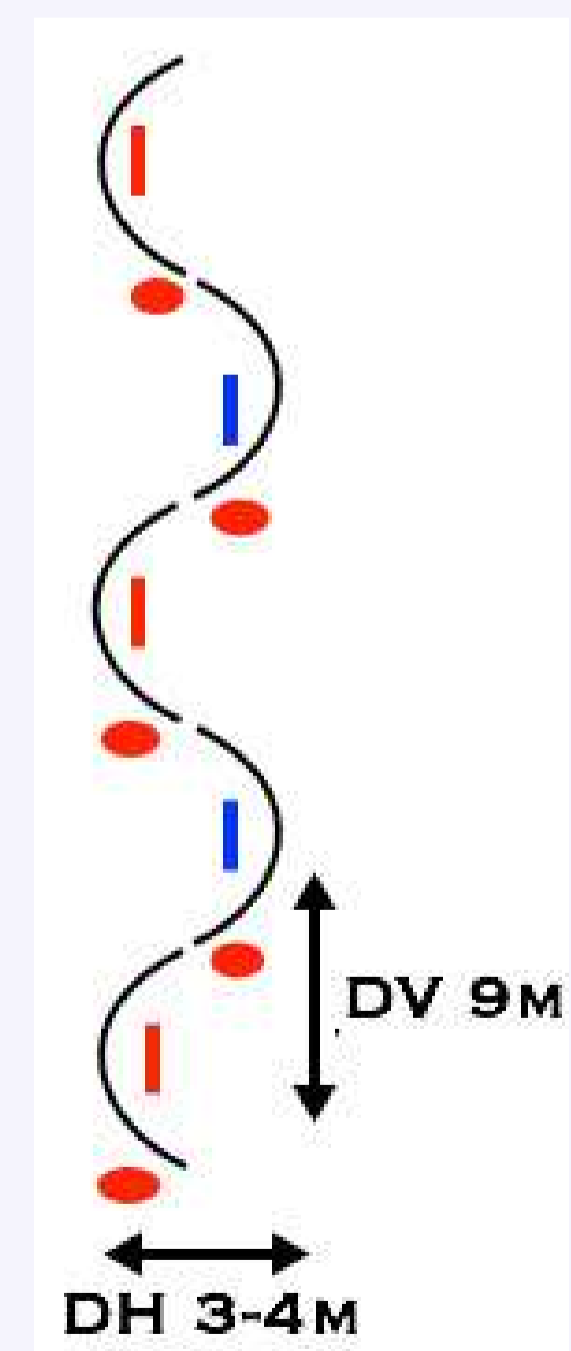
21 mini-piquets sont placés au sol en utilisant les distances verticales de 9 à 10m et distances horizontales de 3 à 4 mètres, et ce en fonction de l'inclinaison du terrain. Le départ est à 10 mètres au-dessus du premier piquet et l'arrivée est le dernier piquet n'ayant pas de point. Peindre le point à la sortie de la courbe idéale, skier le parcours pour déterminer l'endroit du point du planté de bâton.

## Description:

Réussir 20 virages consécutifs autour du mini-piquet avec planté de bâton sur le point rouge

## Critères pour une exécution parfaite :

- Le skieur maintient un rythme
- Le skieur plante le bâton sur chacun des points
- Le skieur démontre de la précision en touchant le mini-piquet de la jambe intérieur
- Le skieur démontre une stabilité impeccable



### Évaluation de la performance (quantifiable):

- 1 point à chaque fois que le planté de bâton est effectué sur le point de couleur
- Possibilité d'un total de 20 points
- Or: 16 à 20 points
  - Améliorations mineures requises. Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements. Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 11 à 15 points
  - Bonne exécution. Manque de précision et de constance
- Bronze: 10 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires. Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

### Comptabilisation des points:

- 1 point par planté de bâton sur le point de couleur (total de 20 points)

\*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

### Déductions à la performance:

- Sors du parcours (compter le nombre points touchés avant la sortie)
- Arrêt de parcours ou chute (compter le nombre points touchés avant la sortie)
- Dans ces deux situations, le skieur peut reprendre son essai à partir de l'endroit de sortie ou de chute avec déduction de 5 points

### Traçage de l'éducatif:

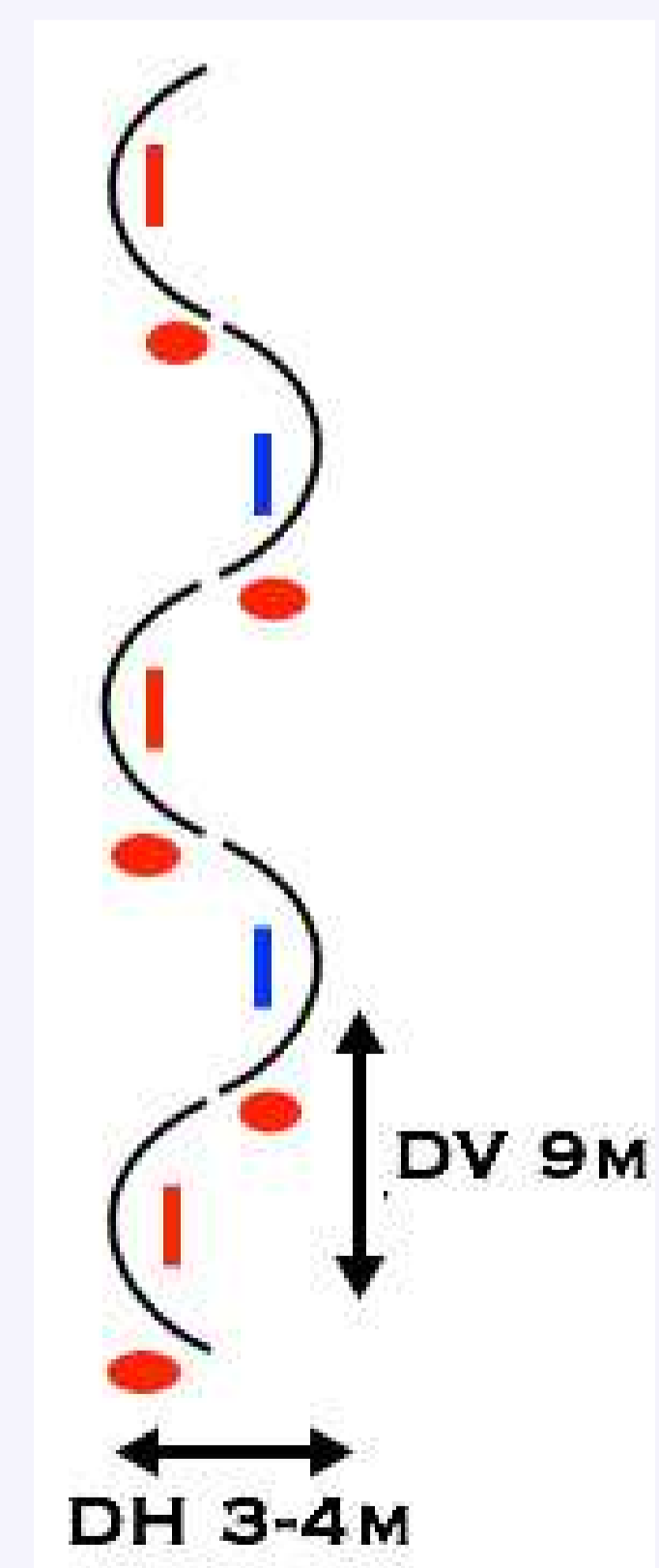
- Corridor d'une largeur de 3 à 4 mètres (DH)
- Distance verticale de 9 à 10 mètres (DV) en fonction de la piste
- Alternance de mini-piquets rouges et bleus
- Point de couleur rouge ou bleu peinturé suite à un passage d'un skieur de niveau Ascension 8
- 21 virages consécutifs, le dernier n'a pas de point de couleur

### Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

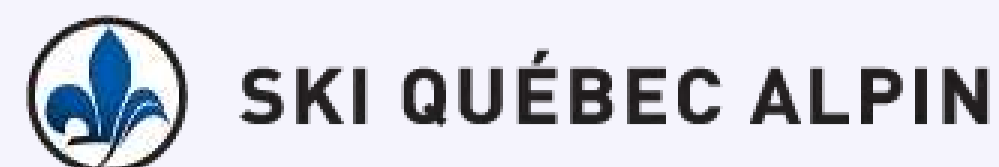
- Pulvérisateur avec mélange de couleur bleue ou rouge mixé
- 12 mini-piquets rouges
- 13 mini-piquets bleus
- 2 piquets pour le départ

### VIDÉO:

Consulter l'application Alpine Canada Strive au niveau 5



# SAUTS AU SOL EN POSITION DE RECHERCHE DE VITESSE



## Objectif :

Sauter en gardant une position de recherche de vitesse et franchir une série de piquets placés à 90 degrés par rapport à la direction de déplacement du skieur.

## Compétences principales :

Équilibre avant-arrière, équilibre verticale, utilisation des articulations et aérodynamisme.

## Justification :

L'ajustement de la pression sous le pied et le long de l'axe avant/arrière du ski est une composante critique de l'équilibre. Le dégagement d'une série de piquets tout en maintenant un chemin droit vers le bas de la pente est accompli avec un décollage, un vol et un atterrissage ayant chacun des composantes de contrôle de pression spécifiques. La capacité à maintenir la position de recherche de vitesse tout en ayant un bas du corps indépendant capable d'effectuer les sauts démontrent l'indépendance et sont utilisés pour l'aérodynamisme.

## Piste :

Piste damée pour débutant (verte) qui est uniforme d'un côté à l'autre, sans devers ou variation de pente.

## Mise en place :

Dix piquets sont déposés au sol à 90 degrés de la ligne de pente à un espacement vertical de 8 mètres. Les piquets sont maintenus en place par une brosse à chaque extrémité ou autre objet de rétention. Le départ est à 15 mètres au-dessus du premier piquet et l'arrivée est à 15 mètres sous le dernier piquet.

## Description:

- Skiez en ligne droite en suivant la ligne de pente en position de recherche de vitesse
- Le skieur saute une fois pour dégager les skis de la neige par-dessus chaque piquet sur la neige
- La position désirée est entre une position haute et une position basse de recherche de vitesse

## Critères pour une exécution parfaite :

- Le skieur maintient une trajectoire droite le long de la ligne de pente
- Le skieur maintient une position de recherche de vitesse telle que si le skieur devait tirer ses coudes vers l'arrière sans bouger leurs épaules ou leurs hanches, leurs coudes toucheraient une partie de leurs cuisses, avec les coudes pas plus large que les genoux.
- Distance égale maintenue entre les skis et les genoux
- Sauter et atterrir sur les deux pieds simultanément
- Les skis ne touchent pas les piquets au sol
- Le skieur effectue le moins de mouvement possible

### INSTRUCTIONS DE DÉPART ADAPTÉES AUX ENFANTS :

- Ski directement en bas de la piste en position de recherche de vitesse
- Saute par-dessus les piquets sans que tes skis touchent les piquets
- Garde tes skis et tes genoux à même distance
- Saute et atterri avec les deux pieds en même temps
- Saute avec tes jambes en gardant le reste de ton corps tranquille
- Reste entre une position haute et une position basse
- Si tu avais à reculer juste tes coudes par en arrière, ils devraient toucher quelque part sur tes cuisses
- Tes coudes ne doivent pas être plus écartés que tes genoux

### Évaluation de la performance (quantifiable):

- Possibilité de totaliser 25 points
- Or: 21 à 25 points
  - Améliorations mineures requises. Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements. Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 16 à 20 points
  - Bonne exécution. Manque de précision et de constance
- Bronze: 15 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires. Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

### Comptabilisation des points:

- 5 points par saut réussi (total de 25 points)
- \*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

### Déductions à la performance:

- 1 point à chaque fois que les skis touchent un piquet au sol
- 1 points pour ne pas maintenir une ligne de pente droite
- 1 point pour ne pas maintenir les skis parallèles
- 1 point pour ne pas maintenir les skis plats sur la neige
- 1 point pour chaque saut ou atterrissage non sur les deux pieds simultanément
- 1 point chaque fois que le skieur utilise le haut de son corps pour aider à sauter ou à atterrir
- 1 point pour une flexion supplémentaire des jambes ou une pompe entre chaque saut

### Traçage de l'éducatif:

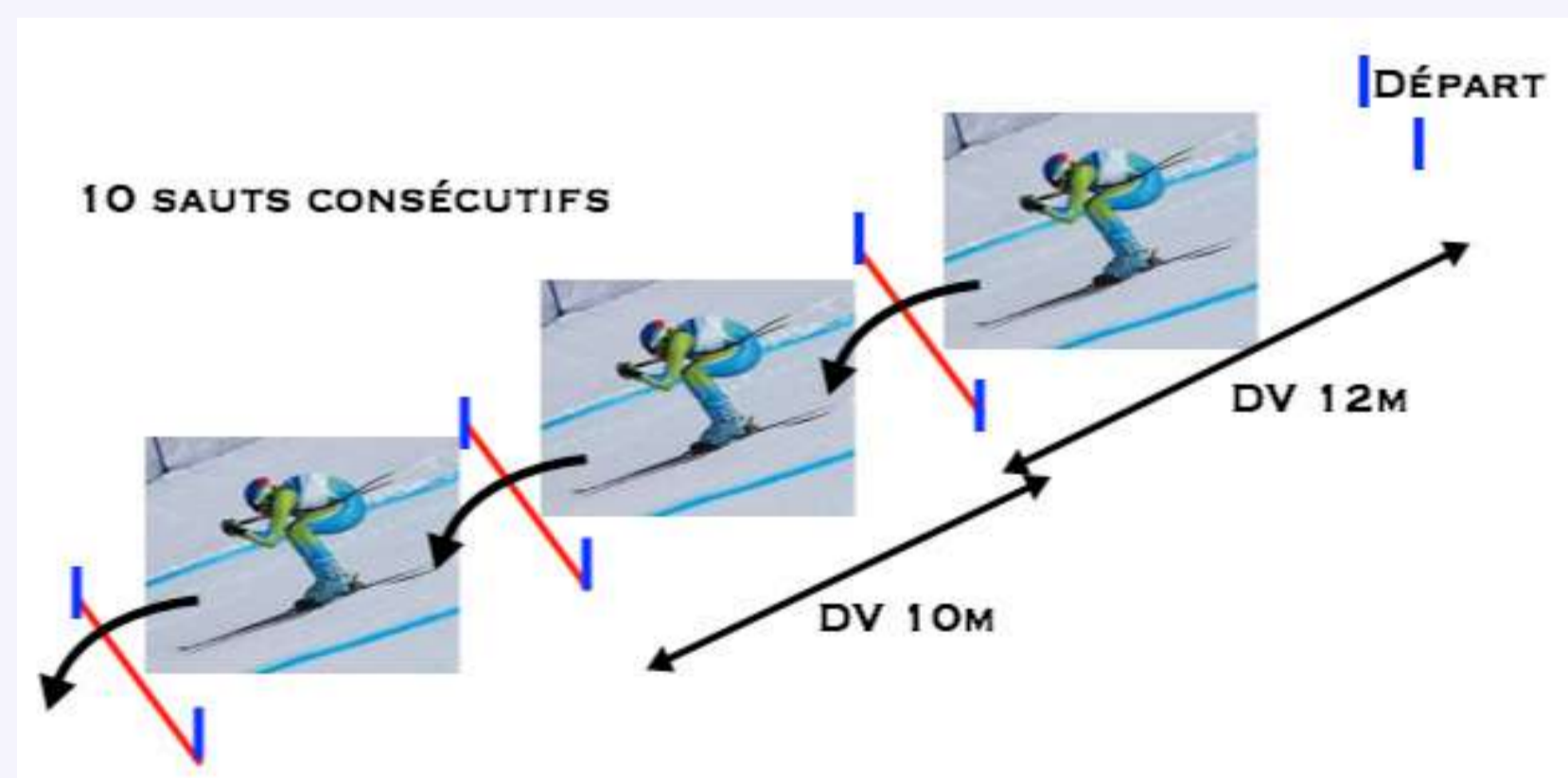
- Départ à 12 à 15 mètres du premier piquet au sol
- Placer deux (2) brosses ou mini-piquets à distance de deux (2) mètres maximum afin de retenir le piquet de SL placé au sol à 90 degrés de la ligne de pente
- Distance verticale de 10 mètres (DV) entre chaque piquet au sol
- Utiliser des piquets rouges pour meilleure visibilité
- 10 sauts consécutifs

### Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- 20 brosses ou mini-piquets pour la rétention des piquets au sol
- 10 piquets rouges de SL de pleine longueur (2m)
- 2 brosses ou mini-piquets pour le départ

### VIDÉO:

Consulter l'application  
Alpine Canada Strive au niveau 7



**NIVEAU 7**

**SKIEUR ATHLÉTIQUE**

# DESCENTE SKI EXTÉRIEUR À SKI EXTÉRIEUR

## Objectif :

Enchaîner des virages moyens et découpés (carvés), en skiant uniquement d'un ski extérieur à l'autre ski extérieur.

## Compétences principales :

Équilibre latérale, mise à carres

## Justification :

La capacité d'ajuster la pression avant et arrière ainsi que de réguler la pression à travers la transition et le virage sont essentiels pour le ski de compétition. Skier sur un seul ski à la fois élimine l'avantage d'équilibre en étant capable de se déplacer d'un pied à l'autre et exige que le skieur ajuste son centre de masse sur un seul ski.

## Piste :

Piste damée facile (verte-bleue)

## Description:

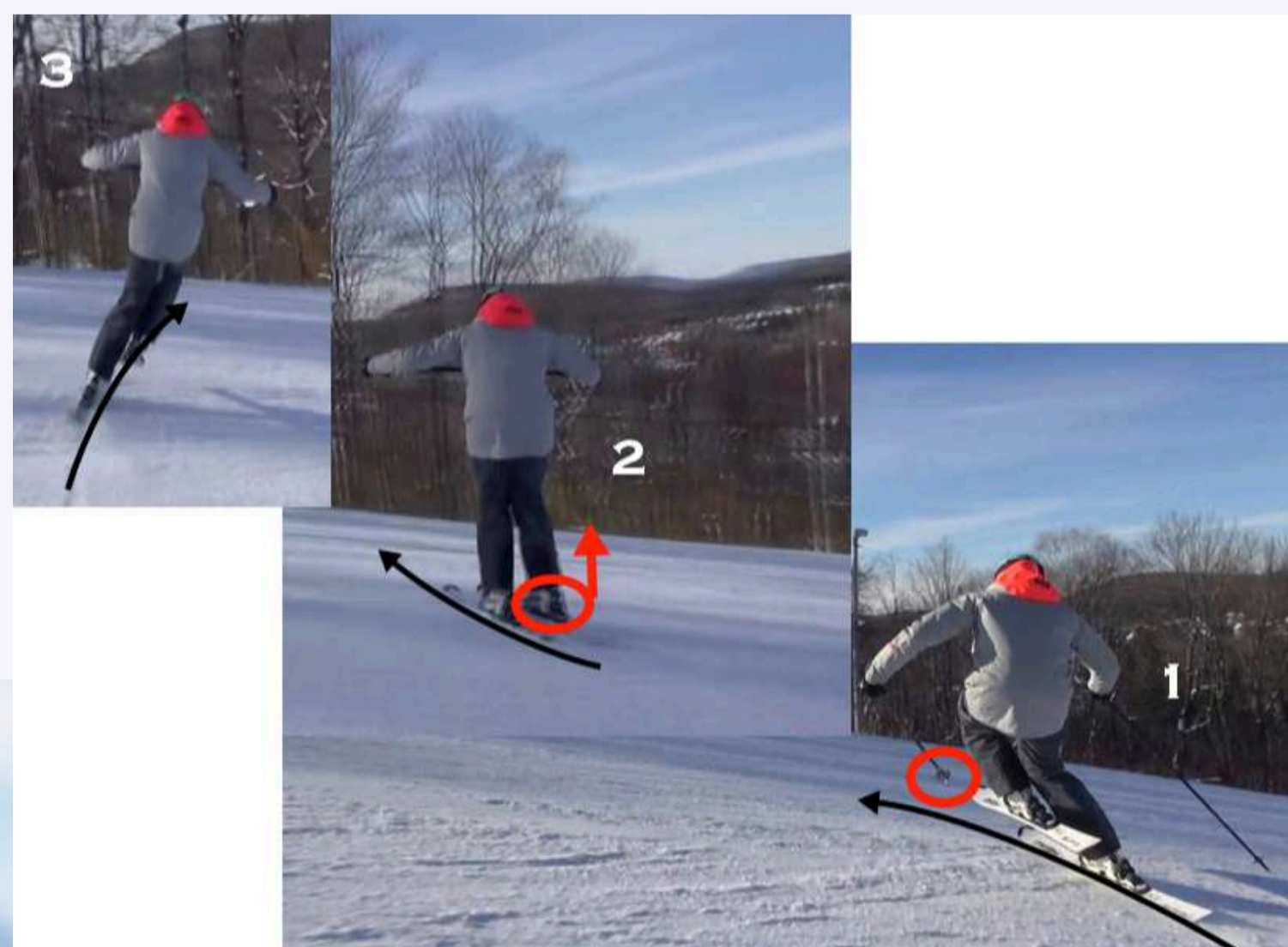
- Le skieur effectue 10 virages mini-GS découpés (carvés) en mettant tout son équilibre sur le ski extérieur.
- Le ski intérieur ne touche pas du tout la neige pendant le virage.
- Le skieur termine le virage en restant sur l'ancien ski extérieur pendant deux longueurs de ski.
- Le skieur effectue un saut pour un transfert d'équilibre identifiable sur le nouveau ski extérieur.
- Le bâton ne peut être utilisé que pour initier le virage (planté de bâton)
- Le bâton intérieur ne touche pas la neige.

### INSTRUCTIONS DE DÉPART ADAPTÉES AUX ENFANTS :

- Skie dix virages ronds, découpés (carvés) en mini-GS avec tout ton poids sur ton ski extérieur
- Soulève ton ski intérieur de la neige pendant tout le virage.
- Entre les virages, maintiens ton poids sur le ski extérieur
- Utilise un saut pour changer de ski extérieur
- Tes bâtons sont tenus dans une seule main pour éviter de les utiliser comme appui intérieur.
- Garde la même vitesse pour tous les virages.

## Évaluation de la performance (quantifiable):

- Possibilité de totaliser 50 points
- Or: 42 à 50 points
  - Améliorations mineures requises.
  - Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements.  
Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 33 à 41 points
  - Bonne exécution.
  - Manque de précision et de constance
- Bronze: 32 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires.  
Peut répéter la tâche avec une précision modérée.



**NIVEAU 4**

**SKIEUR DYNAMIQUE**



## Comptabilisation des points:

- 5 points par virage réussi (total de 25 points)

\*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

## Critères pour une exécution parfaite :

- Le ski intérieur est hors de la neige 100% du temps
- Un transfert d'équilibre peut être identifié par un saut lorsque le skieur transfère sur le nouveau ski extérieur
- Après la fin du virage, le ski extérieur est skié sur deux longueurs de ski pour indiquer que l'équilibre est toujours à 100% sur le ski extérieur.
- Les virages sont découpés (carvés)
- La vitesse est constante tout au long de la manœuvre
- La forme du virage est ronde.
- Les bâtons de ski ne touchent pas la neige, ils sont tenus dans une seule main ou par le centre du bâton horizontalement de chaque côté du skieur.

## Évaluation de la performance :

À partir d'un score parfait de 50, soustrayez jusqu'à :

- 3 point pour chaque virage qui n'est pas découpé (carvé)
- 3 points pour chaque forme de virage non arrondie où il y a perte de contrôle de vitesse
- 2 points pour chaque touche du ski intérieur sur la neige
- 2 point pour chaque virage qui ne débute pas par un saut identifiable
- 2 point pour chaque touche du bâton intérieur sur la neige pour aider à l'équilibre dans le cas où le skieur utilise les bâtons

## Traçage de l'éducatif:

- Placer un départ au centre de la piste
- Identifier la ligne d'arrivée par des piquets ou une ligne de couleur
- 10 virages consécutifs sur la distance allouée d'environ 150 mètres

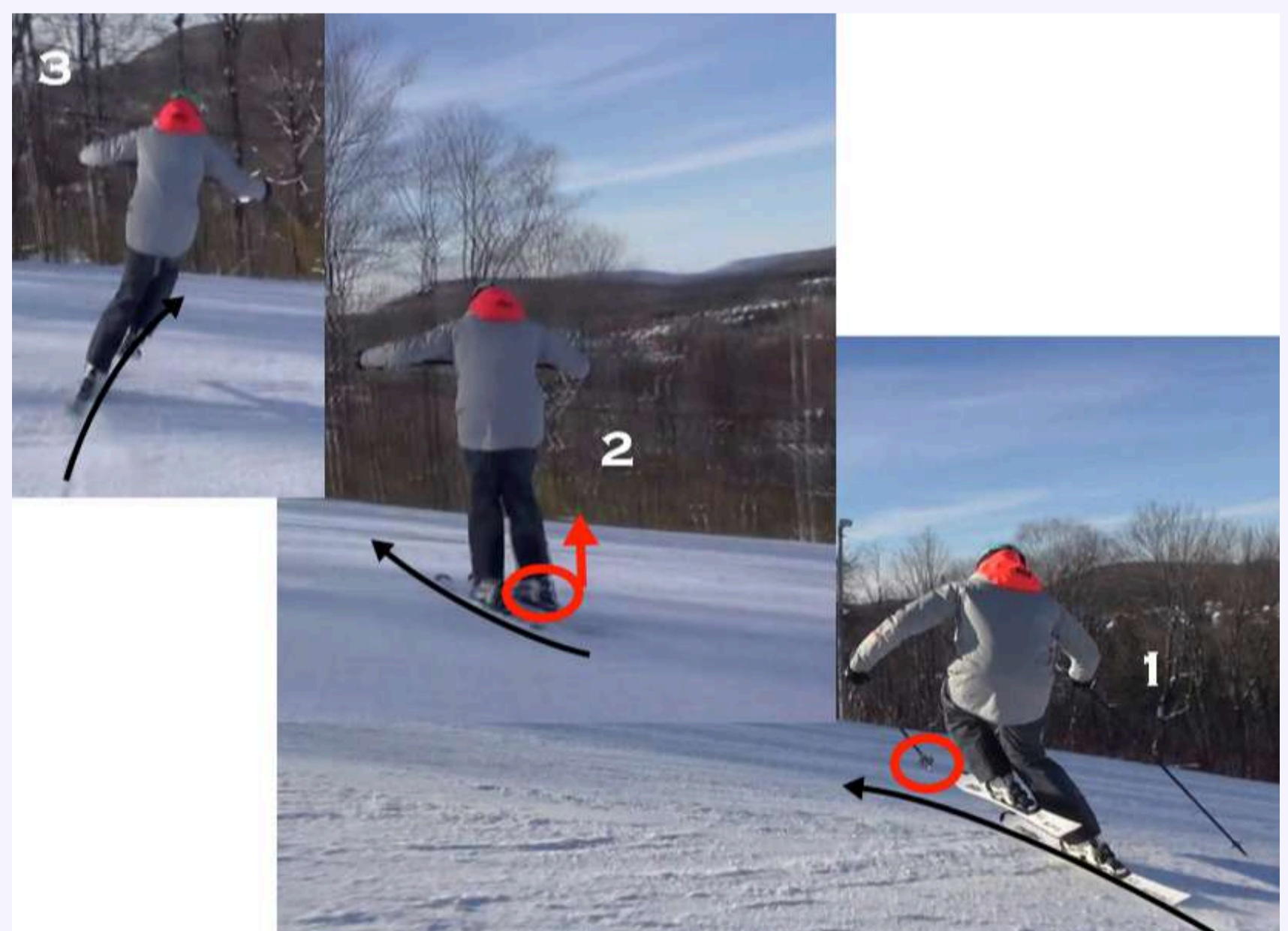
## Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- 2 broches ou mini-piquets pour le départ
- 8 piquet de SL rouges identifiant la ligne d'arrivée ou une ligne de couleur

## VIDÉO:

Consulter l'application

Alpine Canada Strive au niveau 4



# SKIER UNE CHICANE DE 1 À 3 MÈTRES

## Objectif :

Enchaîner une séquence de virages très courts à un rythme fou.

## Compétence principale :

Stabilité rotationnelle

## Justification :

La taille et la forme du virage sont dictées par le parcours. La taille constante du virage démontre que le skieur a un contrôle moteur précis en ce qui concerne la mécanique du corps. La perception et l'anticipation du lieu où placer et décrire le virage avec un espacement imposé de portes suggèrent que le skieur a le contrôle et peut initier et réaliser le virage prévu. Le skieur doit adapter sa vitesse en fonction du terrain, de la neige et du rayon. Une bonne stabilité est un atout pour que le skieur contrôle ses gestes moteurs en ski de compétition et dans d'autres situations.

## Piste :

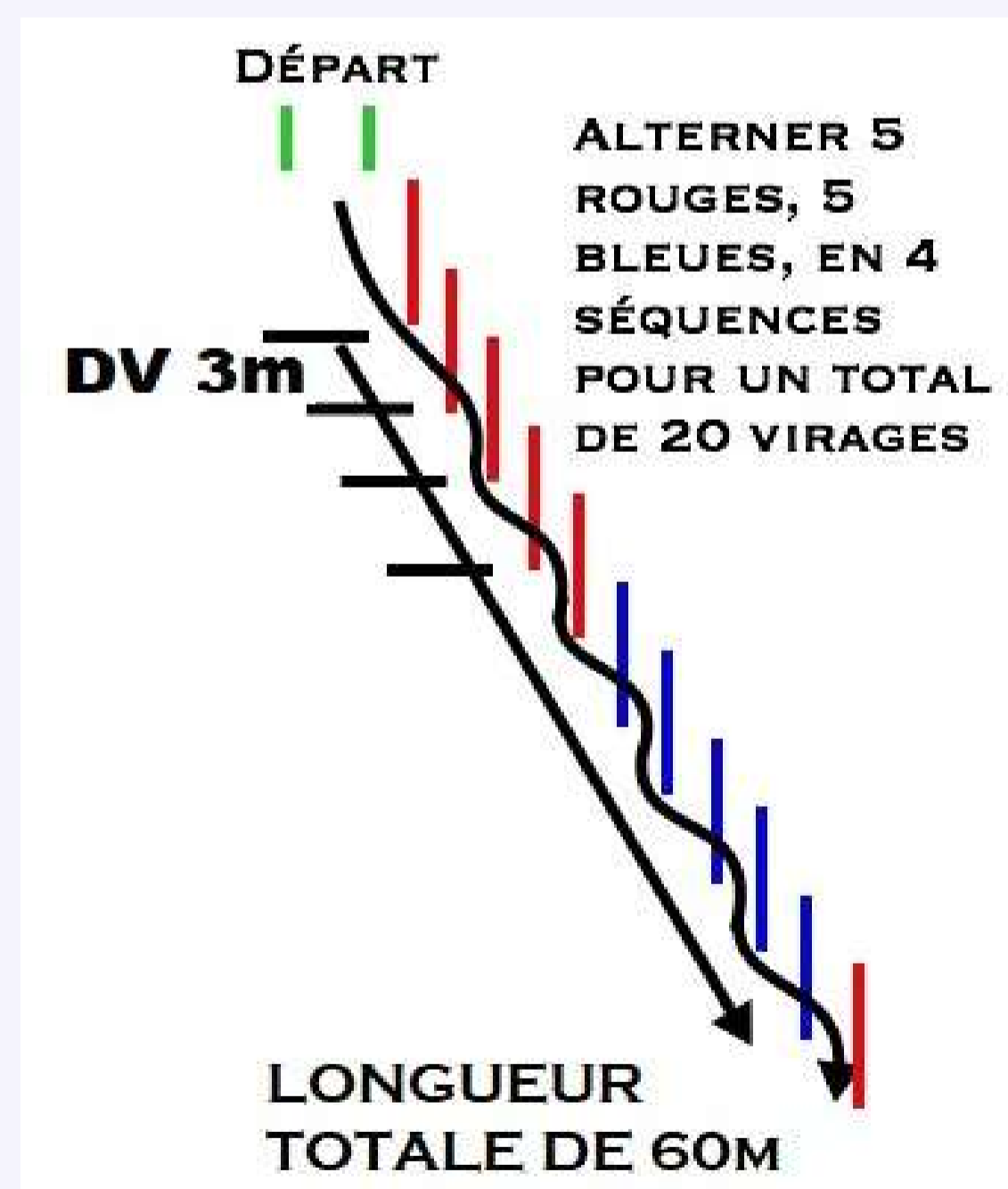
Piste damée intermédiaire (bleue)

## Description:

- Effectuez vingt (20) virages à rayon très courts autour de piquets
- Le skieur devra trouver la solution pour aller jusqu'au bout de la chicane

## Critères pour une exécution parfaite :

- Les virages sont relativement ronds, dérapés et courts
- La vitesse est constante tout au long de la performance
- Le skieur pourrait avoir à utiliser le planté de bâton



NIVEAU 4

SKIEUR DYNAMIQUE

### Évaluation de la performance (quantifiable):

- Possibilité de totaliser 20 points
- Or: 16 à 20 points
  - Améliorations mineures requises. Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements. Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 11 à 15 points
  - Bonne exécution. Manque de précision et de constance
- Bronze: 10 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires. Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

### Comptabilisation des points:

- 1 point par piquet franchi (total de 20 points)

\*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

### Déductions à la performance:

- Sors du parcours (compter le nombre de piquet franchis)
- Arrêt de parcours ou chute (compter le nombre de piquet franchis)
- Dans ces deux situations, le skieur peut reprendre son essai à partir de l'endroit de sortie ou de chute avec déduction de 5 points

### Traçage de l'éducatif:

- Placer un départ
- Distance verticale de 1 à 3 mètres entre chaque piquet (en fonction du terrain et de la neige)
- Aligner les piquets pour former une ligne droite
- Alternier 5 piquets rouges, 5 piquets bleus, 5 rouges et 5 bleus
- 20 virages consécutifs

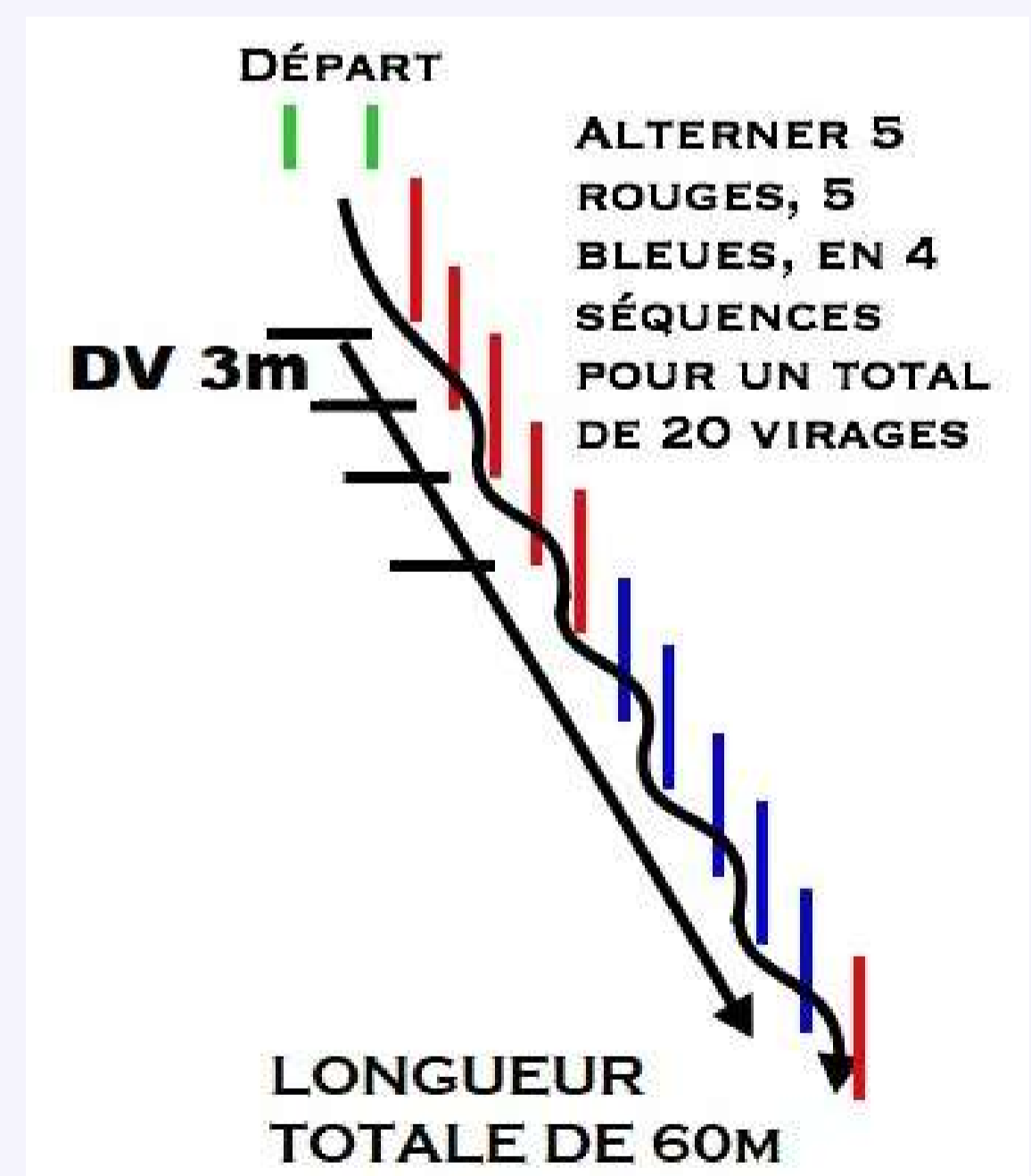
### Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- 2 broches ou mini-piquets pour le départ
- 10 piquets de SL rouges
- 10 piquets de SL bleus

### VIDÉO:

Consulter l'application

Alpine Canada Strive au niveau 4



# SAUTER PAR-DESSUS LA LIGNE BLEUE

Objectif :

En mini-GS, enchaîner des changements d'équilibre et de carres en sautant par-dessus une ligne.

Compétences principale :

Équilibre latérale, verticale, avant-arrière et rotationnelle

Justification :

La capacité d'ajuster les angles de carres et son angulation, le bon dosage de rotation des jambes et son équilibre verticale en fonction de la situation, sa vitesse, et la courbe imposée est un atout en ski de compétition. Permet d'ajuster les pressions tout au long de la courbe et à travers la transition. Ce cette façon, le skieur contrôle son centre de masse à partir de sa base de support et trouve des possibilités de jouer dans différentes situations et vitesses.

Piste :

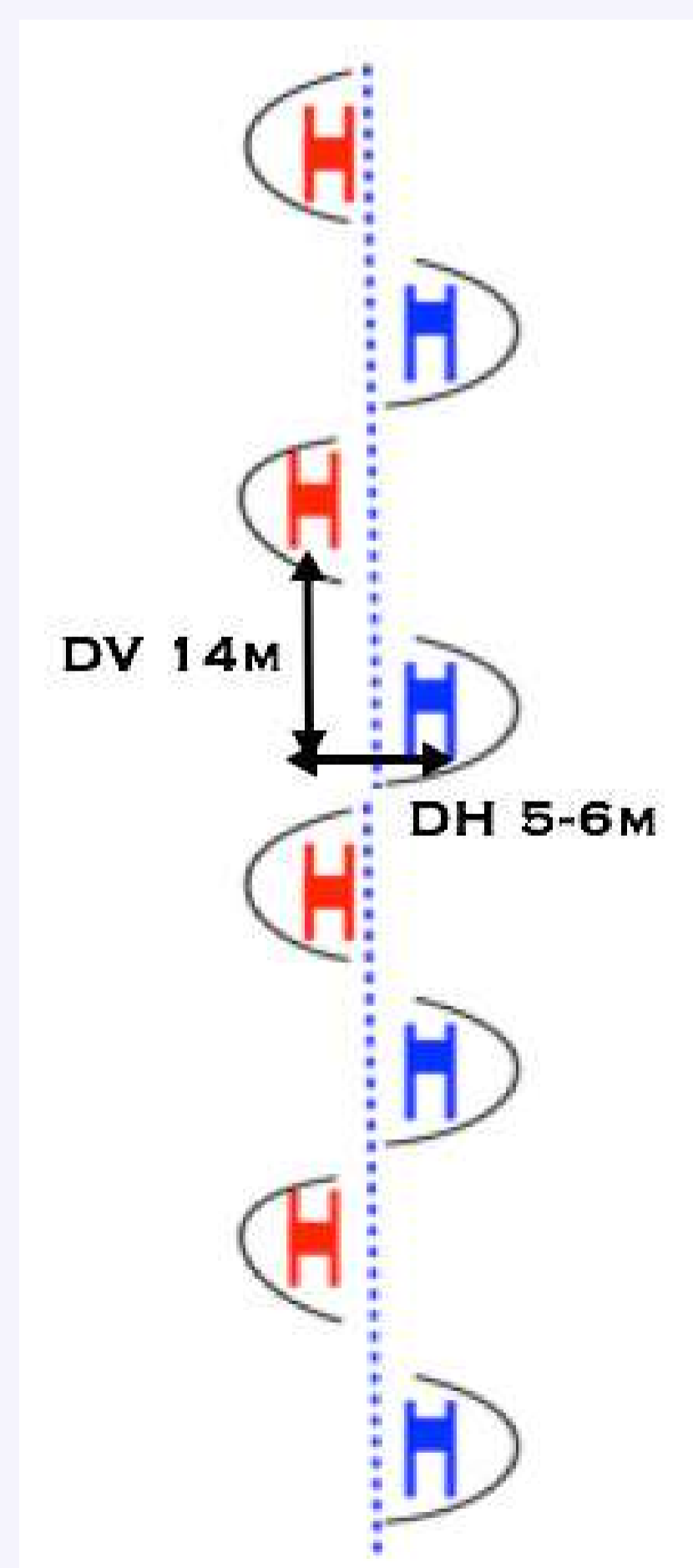
Piste damée intermédiaire (bleue)

Description:

Effectuez vingt (20) virages de mini-GS en sautant par-dessus une ligne bleue dans la transition d'un virage à l'autre

Critères pour une exécution parfaite :

- Le skieur effectue un saut par-dessus la ligne les skis parallèles au sol
- Le skieur ne touche pas à la ligne
- Coordination d'un virage à l'autre par l'utilisation de toutes les articulations inférieures et le rebond du ski créant une énergie positive de changement de carres, de direction et d'équilibre lors d'un saut





Évaluation de la performance (quantifiable):

- Possibilité de totaliser 40 points
- Or: 34 à 40 points
  - Améliorations mineures requises. Degré élevé de précision et de constance dans l'exécution des mouvements. Peut exécuter la tâche à haute vitesse sans faute.
- Argent: 28 à 33 points
  - Bonne exécution. Manque de précision et de constance
- Bronze: 22 points et moins
  - La tâche est exécutée dans sa forme générale, mais des améliorations majeures sont nécessaires. Peut répéter la tâche avec une précision modérée.

Comptabilisation des points:

- 1 point par piquet franchi (total de 20 points)
- 1 point par saut effectué skis parallèles au sol (total de 20 points)
- Grand total de 40 points

\*\* L'Évaluateur doit se placer à la mi-parcours

Déductions à la performance:

- Le saut de ligne ne compte pas si les spatules ou talons des skis touchent la ligne
- Sors du parcours (compter le nombre de piquet franchis et de saut de ligne effectués avant la sortie)
- Arrêt de parcours ou chute (compter le nombre de piquet franchis et de saut de ligne effectués avant la sortie)
- Dans ces deux situations, le skieur peut reprendre son essai à partir de l'endroit de sortie ou de chute avec déduction de 5 points

Traçage de l'éducatif:

- Placer un départ
- Distance verticale de 13-14m entre chaque piquet de GS (en fonction du terrain et de la neige)
- Distance horizontale de 5-6m de corridor (en fonction du terrain et de la neige)
- Ligne bleue en plein centre du corridor du premier au dernier virage
- 20 virages consécutifs

Équipement requis pour la tenue de l'atelier:

- 2 brosses ou mini-piquets pour le départ
- 10 piquets de GS rouge avec fanion
- 10 piquets de GS bleus avec fanion
- Pulvérisateur avec mélange de couleur bleue ou rouge mixé

VIDÉO:

Consulter l'application

Alpine Canada Strive au niveau 7

