- Révision technique
- Quizz
- Planification, Étoile des Neiges et ski coach

Olivier Trudel vs Michel Paquette

- Planifier
- Perfectionner son œil
- Avoir un mentor
- Ne pas s’arrêter qu’à la technique
  - Son intention
  - L’école

La confrontation

Plaisir

Niveau Intro

- **IACR**
- **Les 5 points techniques**
- **Les plans d’équilibre**
- **L’analyse des habiletés**
- La sécurité
- **Étoile des Neiges**

Niveau développement

- Contenu intro
- Traçage
- Feedback plausible
- **La ligne**
- La tactique
- Implication niveau cognitif
- Gestion du risque
- Intention du coureur

Terminologie Alpine Canada

Position athlétique

Flexion des chevilles

Pression contre les tibias

Skis parallèles

Ski extérieur

Plateforme

Séparation entre le haut et le bas du corps

Angle des carres

Planté de bâton (synchronisme et mouvement)

coach.ca

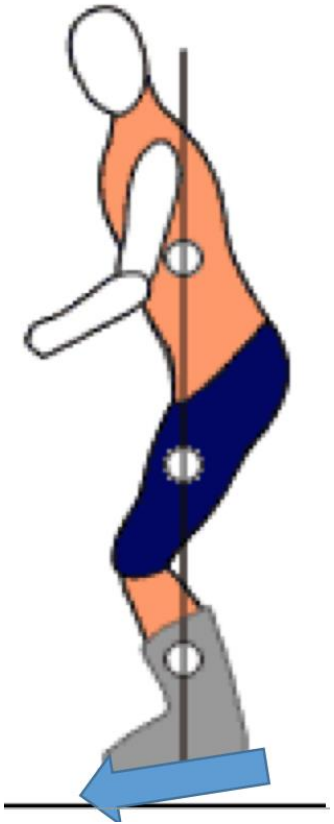
Position athlétique – posture stable

Quoi rechercher?

1. Position vers l’avant (pression contre les tibias)
2. Flexion des chevilles
3. Skis parallèles (largeur des hanches et des épaules)
4. Plateforme (position équilibrée)
5. Mouvement
   - ✓ Entre les virages (vertical)
   - ✓ Différents terrains (en se déplaçant vers l’avant avec les skis)

Flexion des chevilles

Permet au skieur de maintenir la bonne position au centre des skis dans toutes les situations.



La flexion des chevilles permet de créer une pression contre les tibias.

coach.ca

Pression contre les tibias (position vers l’avant)

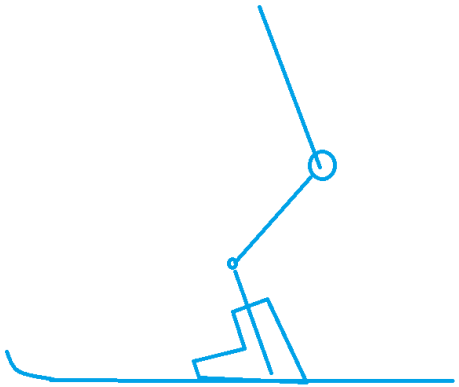
Une bonne pression contre les tibias permet au centre de masse d’être bien placé afin de maintenir l’équilibre et d’utiliser l’équipement.

La flexion des chevilles permet de créer une pression contre les tibias.

Pression contre les tibias (position vers l’avant)

Qu’est-ce qu’une posture adéquate?

- ✓ Il n’y a pas de posture «précise», mais le skieur doit pouvoir fléchir les chevilles dans les chaussures dès le début.
- ✓ Les chevilles et les genoux doivent bouger ensemble pour maintenir le centre de masse le plus près possible au milieu des skis à mesure que le skieur se déplace sur différents terrains.



Erreurs courantes

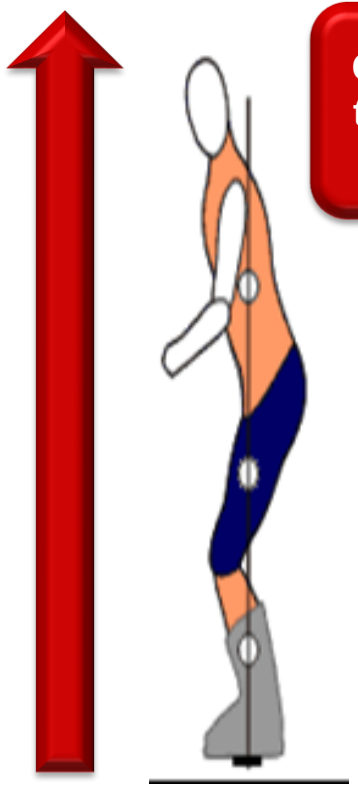
Pas de flexion des chevilles
Position assise

versus

Flexion des chevilles
Position vers l'avant

Évaluation de la position athlétique

- ✓ **Mains:** Utiliser les mains pour maintenir l'équilibre.
- ✓ **Tête/yeux:** Regarder en avant pour scruter le terrain.
- ✓ **Poitrine/épaules:** Posture ouverte qui travaille avec le haut du corps.
- ✓ **Hanches:** Légèrement fléchies et prêtes à se déplacer pour ajuster le CM à mesure que le terrain change.
- ✓ **Genoux:** Le skieur peut-il faire une flexion et une extension en restant au milieu des skis?
- ✓ Les chevilles et les genoux travaillent ensemble.
- ✓ **Chevilles:** Les chaussures fonctionnent-elles? Le skieur peut-il les fléchir?



Commencez toujours par le bas

coach.ca

Skis parallèles et symétriques

Tout est aligné: Symétrie

1. Spatules
2. Fixations
3. Genoux
4. Hanches
5. Bonne séparation haut/bas du corps
6. Trace – largeur des épaules et des hanches

coach.ca

Ski extérieur

- ✓ But = tout le poids (100 %) sur le ski extérieur
- ✓ Meilleure stabilité (plateforme)
- ✓ Angulation - rouler les skis sur les carres
- ✓ Bonne séparation entre le haut et le bas du corps
- ✓ Permet d’exercer de la force
- ✓ Tourner

Plateforme

Position athlétique en se déplaçant

En équilibre sur le ski extérieur

Maintien d’une bonne séparation haut/bas du corps

La cheville est active

Position avant-arrière équilibrée

Équilibre latéral

Angle des carres

Commencez à partir des chevilles et remontez!

Roulez les skis sur les carres en utilisant:

- ✓ Chevilles
- ✓ Genoux
- ✓ Hanches

Planté de bâton

Utiliser pour établir

- ✓ Bon synchronisme et rythme
- ✓ Coordination et mouvement

Favorise l'équilibre et la stabilité

Le skieur devrait:

- ✓ Maintenir le haut du corps stable;
- ✓ Maintenir les mains en avant;
- ✓ Planter le bâton près de la spatule;
- ✓ Bien synchroniser le mouvement;
- ✓ Regarder en avant.

Revenez toujours aux notions fondamentales

Position athlétique
Flexion des chevilles
Pression contre les tibias
Skis parallèles
Ski **extérieur**
Plateforme
Séparation haut/bas du corps
Angle des carres
Planté de bâton

coach.ca

Développement moteur

Initiation

Acquisition

Consolidation

Raffinement

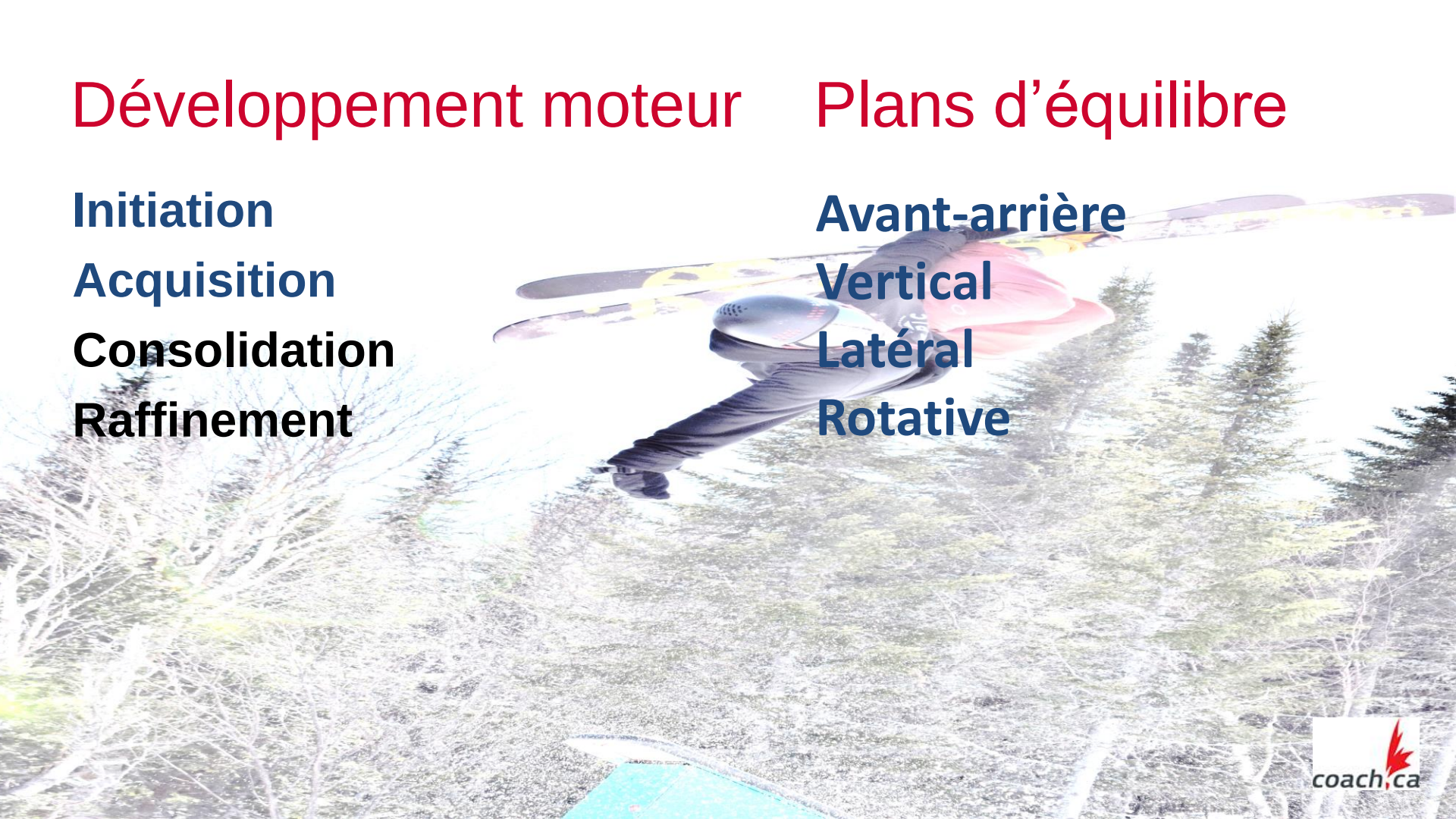
Plans d’équilibre

Avant-arrière

Vertical

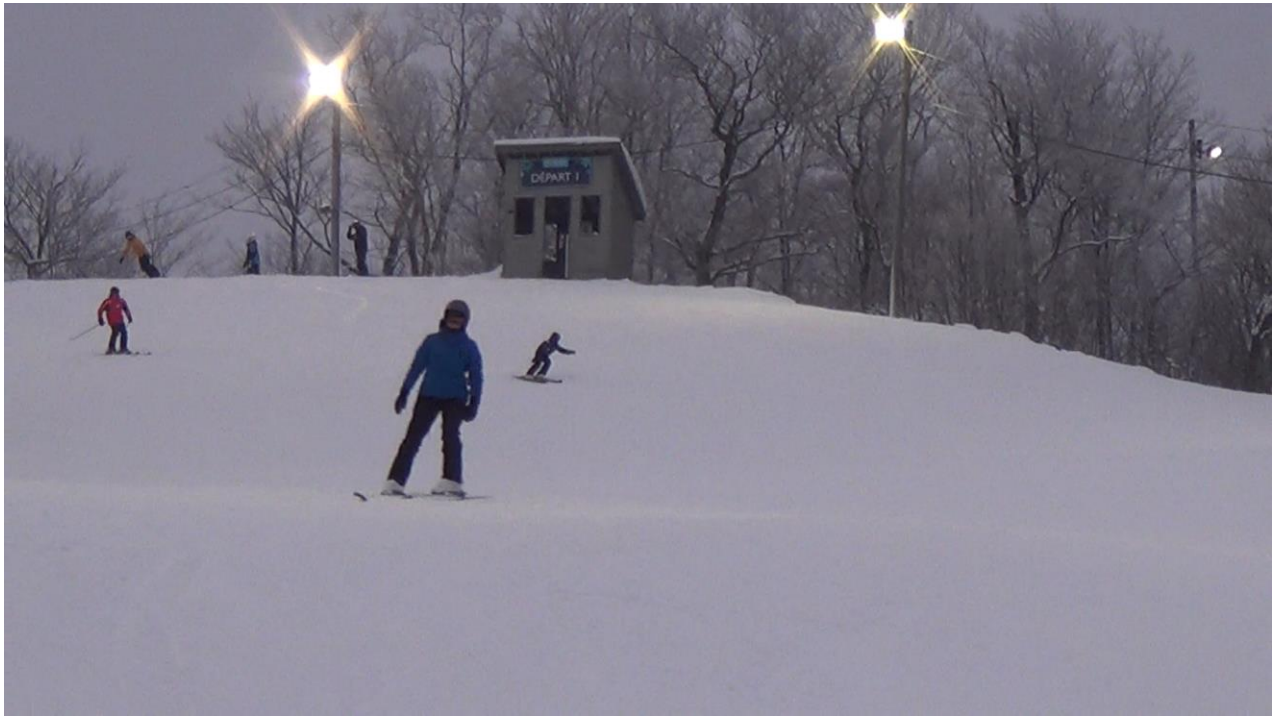
Latéral

Rotative



Le fameux quizz

23


DÉPART

Plusieurs hypothèse: normal!

- Se parler entre coaches de même la même catégorie
- Regarder beaucoup les premières journées
- Questionner l’athlète avec qui on veut donner un feedback

Étoile des neiges, skicoach et planification