

RESUME DES HABILITES TECHNIQUES PAR COULEUR DE CASQUE

	GESTION DS INCLINAISONS	GESTION DES ROTATIONS	GESTION DE LA CHARGE	LIGNE DE COURSE / ADAPTATION
B L A N C	Faire un virage en remontant la piste Acquis le : _____	Sur le plat et sur place, faire un tour entier vers la gauche puis vers la droite Acquis le : _____	Dans une traversée, enchaîner 4 sauts verticaux Acquis le : _____	Se relever dans une pente moyenne dans différentes positions des skis Acquis le : _____
	Dans une légère montée, avancer les skis divergents sans bâtons Acquis le : _____	Traverser une piste en dérapage et en biais avec 3 arrêts Acquis le : _____	Dans un couloir, déraiper skis parallèles en travers de la pente puis s'arrêter aux repères Acquis le : _____	Chausser ses skis dans une pente faible Acquis le : _____
	Maintenir une recherche de vitesse sur pente très faible Alternier appui languette et appui tige arrière de la chaussure Acquis le : _____	Enchaîner des virages moyens et regarder en bas de la piste tout le long des virages Acquis le : _____	Dans une traversée, lever le pied aval puis le pied amont Acquis le : _____	
J A U N E	Enchaîner 4 grands virages les skis parallèles sur une piste verte Acquis le : _____	Enchaîner 6 petits virages sautés sur une piste bleue Acquis le : _____	Passer une bosse avec prise d'élan, provoquant un décollement des skis, tout en restant équilibré Acquis le : _____	Enchaîner 8 petits virages avec le même rythme Acquis le : _____
	Faire la feuille morte dans un slalom rectiligne Acquis le : _____	Faire un 360° glissé de chaque côté sur une piste verte Prendre l'élan suffisant Acquis le : _____	Être capable de sauter par-dessus un piquet en travers Enchaîner 3 sauts Acquis le : _____	Réaliser un parcours technique imposé avec des rayons de courbe variés sur piste balisée adaptée Acquis le : _____
O R A N G E	Skier en arrière, en trace directe Acquis le : _____	Enchaîner 4 virages complets vers l'amont (arriver face vers l'amont se retourner en faisant des petits pas sur le côté), sur piste verte ou bleue Acquis le : _____	Passer une bosse ou des whoops tout en gardant le contact « ski-neige » Acquis le : _____	Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 10 portes simples de GS matérialisées par des boys ou des plumeaux Acquis le : _____
	Enchaîner 3 pas tournants vers l'amont Acquis le : _____	Face à la pente, alterner 4 traces directes et 4 dérapages avec arrêt complet Acquis le : _____	Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les bâtons en guidon et perpendiculaires au ski qui glisse Acquis le : _____	Skier dans des conditions changeantes : qualité de neige et/ou variation de pente Acquis le : _____
	Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe sur pente faible Acquis le : _____			
V E R T	Enchaîner 10 virages, ski intérieur levé sur pente faible Acquis le : _____	Sur un ski, enchaîner 10 virages Acquis le : _____	Enchaîner des virages dans les whoops Acquis le : _____	Sur pente et neige facile, enchaîner, sans perdre le rythme ni la ligne, 20 portes simples de GS Acquis le : _____
	Enchaîner 4 virages en pas tournant vers l'aval sur pente faible Acquis le : _____	Enchaînement de 360° glissés dans les 2 sens de rotations, 3 d'un côté puis 3 de l'autre Acquis le : _____	Faire du pas de patineur avec coordination de la poussée des bâtons Acquis le : _____	Passer une bosse en position groupée, avec prise d'élan en recherche de vitesse, provoquant un vol de 10 mètres minimum Acquis le : _____
	Maintenir une position de recherche de vitesse, en trace directe dans la pente, et dans un tracé de GS « ouvert » Acquis le : _____		Dans un couloir dont la largeur varie, adapter la longueur de ses appuis Acquis le : _____	