

PRISE DE VITESSE		1	2	3	4
	<i>Etre capable d'utiliser la pente pour prendre de la vitesse</i>				
	<i>Accepter l'alternance équilibre-déséquilibre</i>				
Rythme	<i>Etre capable d'avoir une prise d'angle importante au franchissement de la ligne de pente</i>				
	<i>Etre capable de perdre de l'angle rapidement</i>				
	<i>Etre capable de neutraliser le haut du corps</i>				
	<i>Savoir se servir de la réaction musculaire</i>				
	<i>Bon balancier des jambes</i>				
	<i>Etre capable de contrôler l'écrasement</i>				
ADAPTATION	<i>Etre capable d'enchaîner dans un champ de bosses en restant efficace</i>				
	<i>Etre capable de conserver un rythme soutenu imposé</i>				
	<i>Etre capable d'adapter sa trajectoire à un tracé</i>				
	<i>Etre capable de skier efficace en étant relâché</i>				
	<i>Etre Capable de s'engager et d'être équilibré lors d'un saut</i>				
	<i>Etre capable de s'adapter efficacement lors d'une modification de tracé</i>				