

FICHE DES PROGRES TECHNIQUE INDIVIDUALISÉ

Commission Alpin - Comité Mont Blanc

période été

Fiche n° : 1

PRISE DE VITESSE						
	niveau		orientation technique	orientation physique/mentale	évaluation fin cycle	réorientation
<i>Savoir plonger dans la pente</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir garder le bassin au dessus des pieds</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir anticiper avec le haut du corps</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Prise d'angle importante(action des genoux)</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir se servir du ski intérieur</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir s'incliner en entrée de virage</i>	acquis non acquis en cours					
CONSERVER LA VITESSE						
	niveau		orientation technique	orientation physique/mentale	évaluation	réorientation
<i>Savoir dérouler les chevilles</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir contrôler l'écrasement</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir lâcher les angles très tôt</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir se servir de la réaction musculaire</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Savoir utiliser le bon mouvement vertical</i>	acquis non acquis en cours					
OPTIMISER UN BON ENCHAINEMENT						
	niveau		orientation technique	orientation physique/mentale	évaluation	réorientation
<i>Neutralité haut du corps</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Bon balancier des jambes</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Bonnes trajectoires</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Bon timing</i>	acquis non acquis en cours					
<i>Bon relâchement</i>	acquis non acquis en cours					