



FAMILIARISE-TOI AVEC TON ÉQUIPEMENT



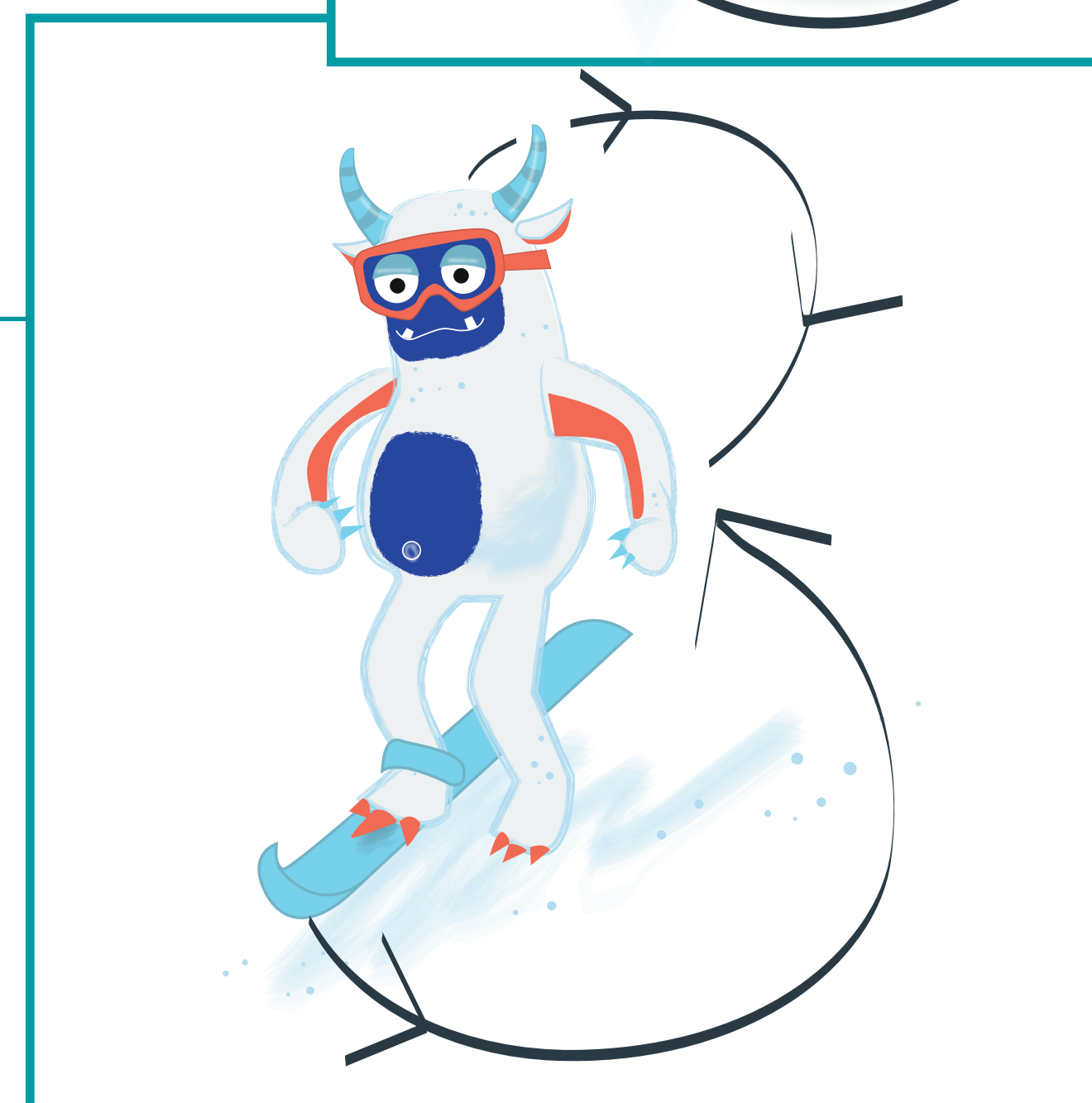
1a. SANS TES SKIS

- Reproduis un ange dans la neige avec ta botte. Le point de rotation doit se trouver au centre de ton pied, afin de tracer un bel ange, à tes orteils et à ton talon.



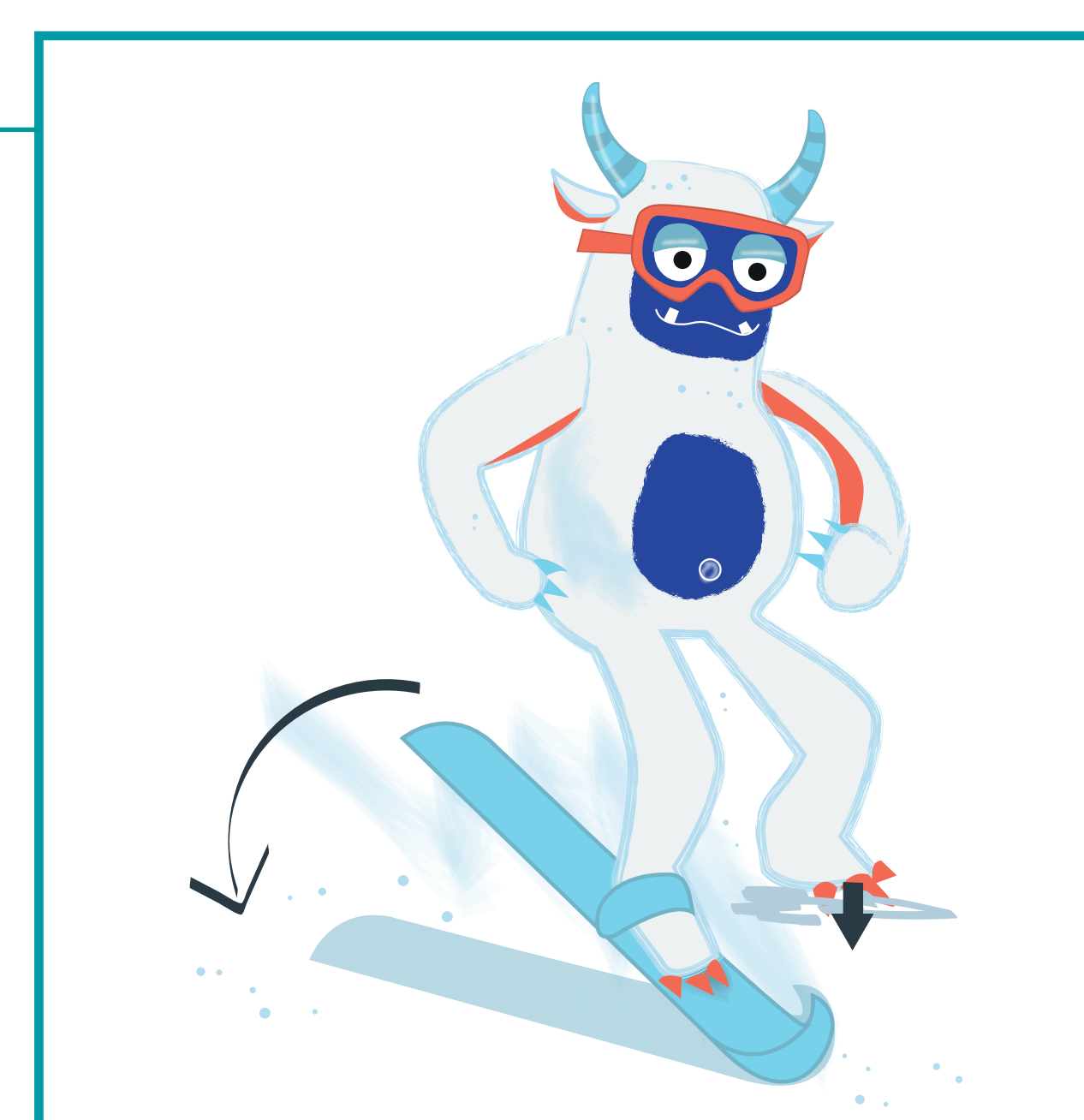
1b. AVEC UN SKI

- Pousse-toi avec ton pied libre pour te faire glisser (comme sur une planche à roulettes).
- Promène-toi en faisant un 8.
- Fais l'exercice avec l'autre pied.



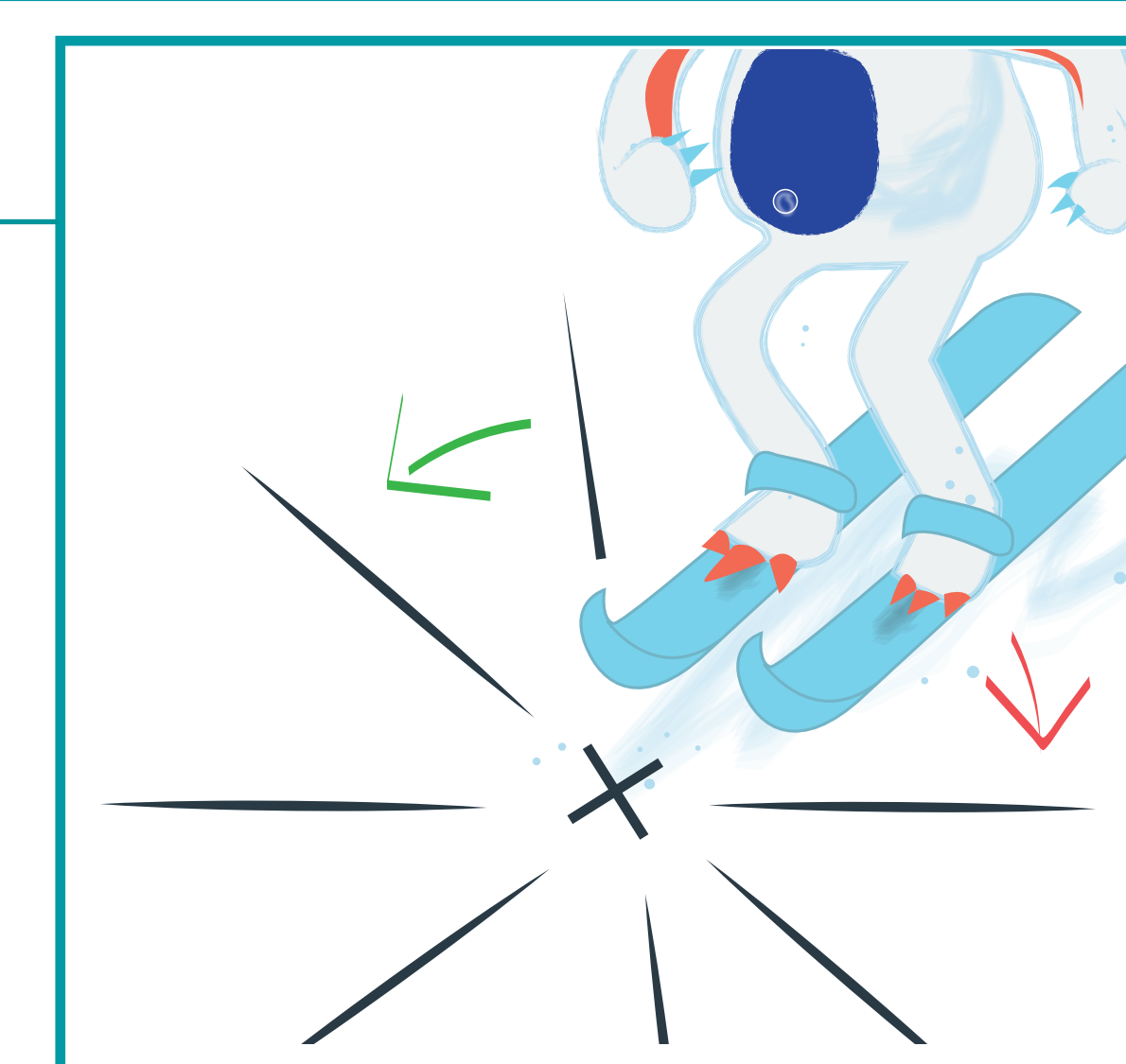
1c. AVEC UN SKI

- Mets tes pieds à la largeur de tes épaules.
- En t'appuyant sur ton pied libre, déplace ton ski vers l'extérieur pour l'éloigner et ensuite, reviens à ta position de départ.
- Répète quelques fois et fais l'exercice avec l'autre ski.



1d. AVEC TES 2 SKIS

- Tourne autour d'un point fixe pour faire une étoile. Fais un tour à **droite** et un tour à **gauche**.



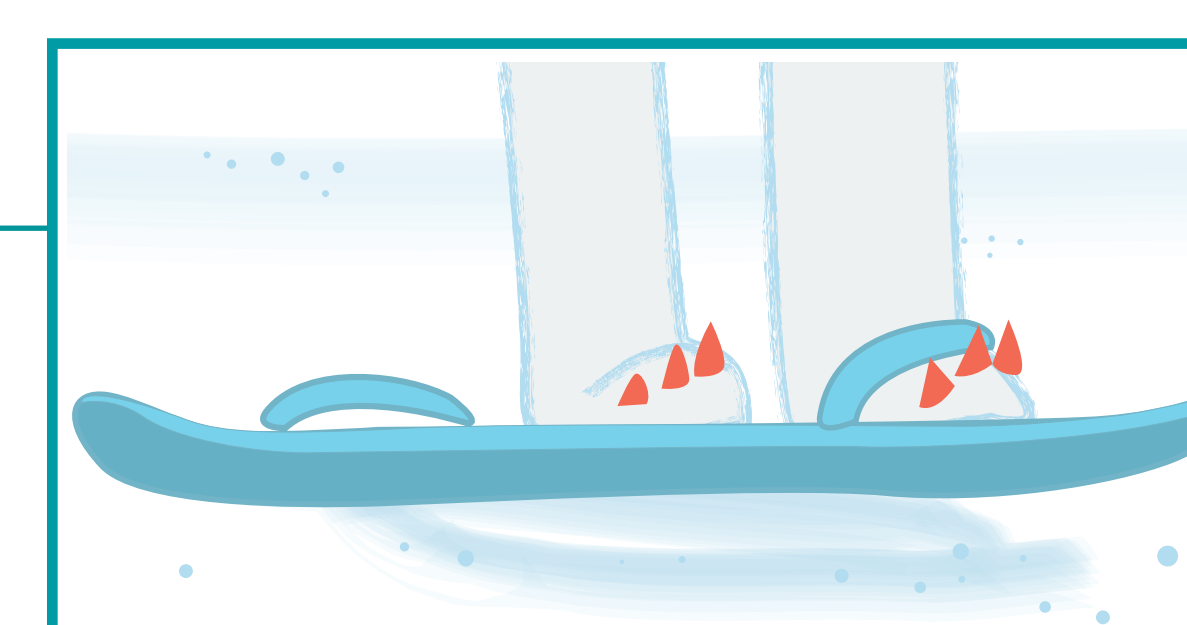
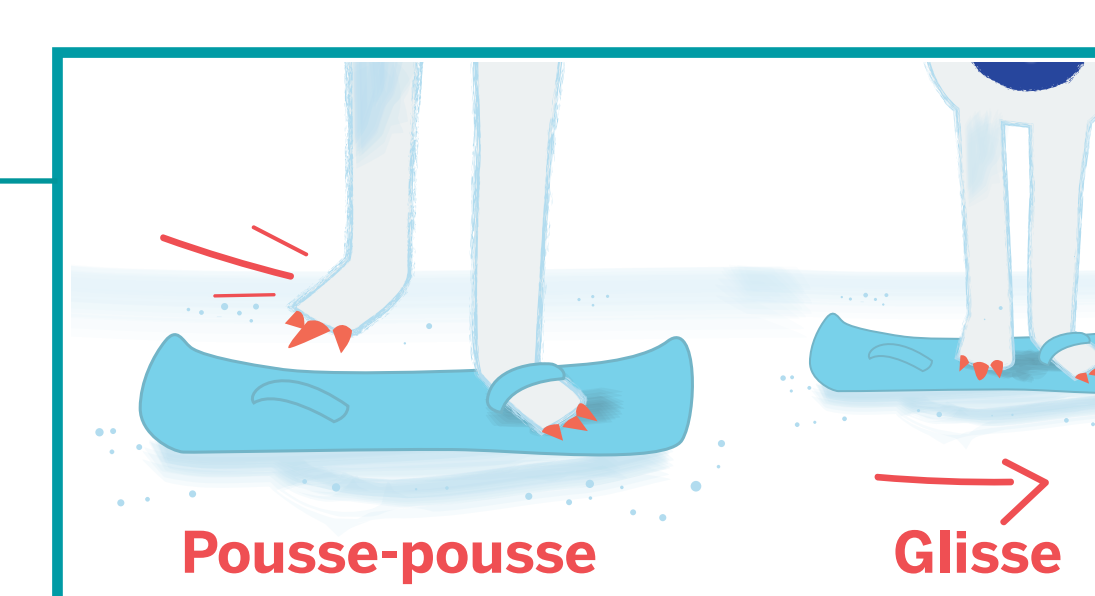
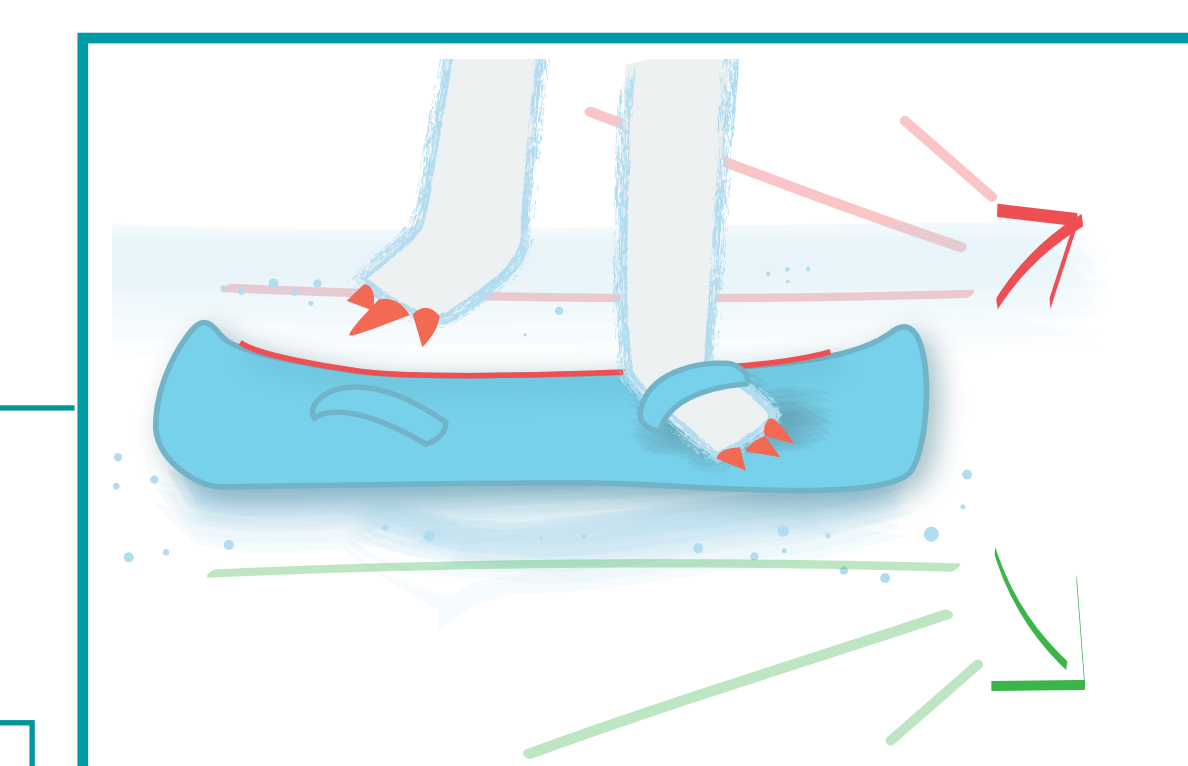
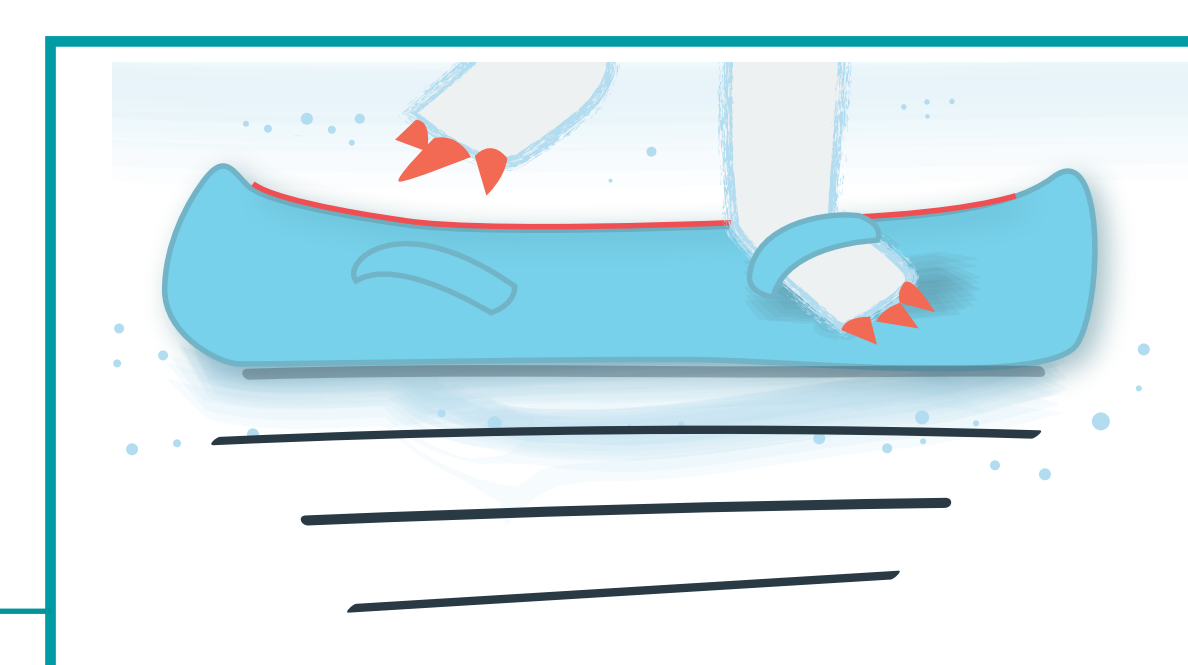
1a.

AVEC TON PIED AVANT ATTACHÉ

Quel pied doit être attaché?

Ton pied le plus puissant : Celui avec lequel tu bootes un ballon!

- Mets ta planche sur ta **carre** arrière (talons) et avance ta planche comme si tu descendais les escaliers (avec l'autre pied détaché derrière).
- Fais-le maintenant en tournant vers **l'avant** et ensuite vers **l'arrière**.
- Pousse-toi avec ton pied détaché (pied détaché toujours derrière), pour glisser sur la neige.
- Prends un peu de vitesse et mets ton pied libre entre tes deux fixations pour te laisser glisser, en laissant ton talon dépasser un peu de ta planche pour plus de stabilité.
- Freine en levant tes orteils et mets la pression sur tes talons.





DIRECTION : EN HAUT
DE LA PENTE-ÉCOLE



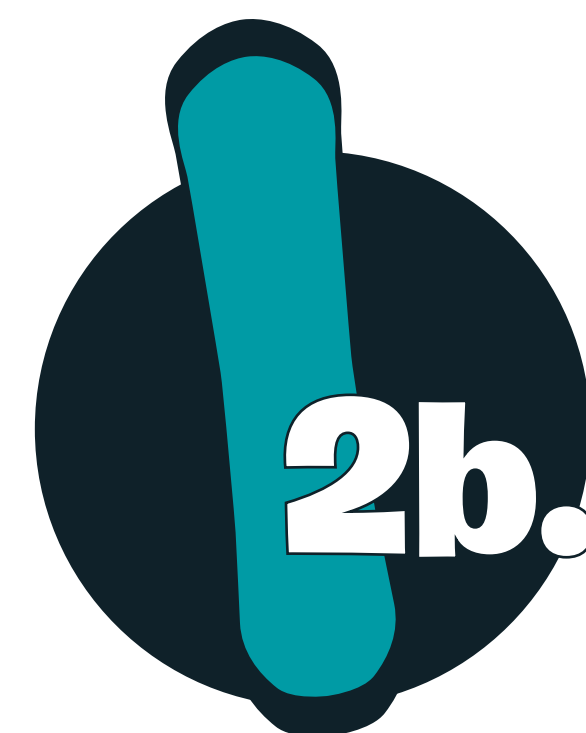
2a. **AVEC TES SKIS**

- Mets tes skis en parallèles.
- Monte sur le tapis-magique.
- Fléchis tes genoux et tes chevilles, pour plus de stabilité.



2a. **LE PIED DERRIÈRE DÉTACHÉ**

- Monte sur le tapis-magique.
- Mets ton pied détaché sur ta planche en laissant ton talon dépasser légèrement de celle-ci.
- Fléchis tes genoux et tes chevilles, pour plus de stabilité.



UNE FOIS **SUR LE TAPIS**

- Regarde loin devant.

3

MINI DEMI-LUNE

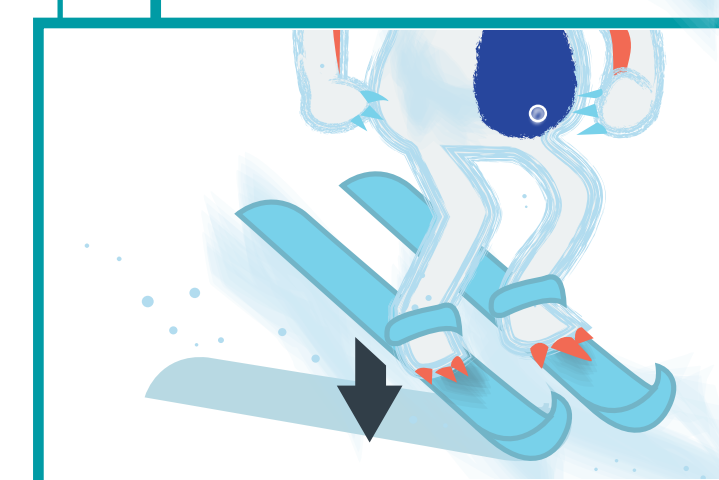
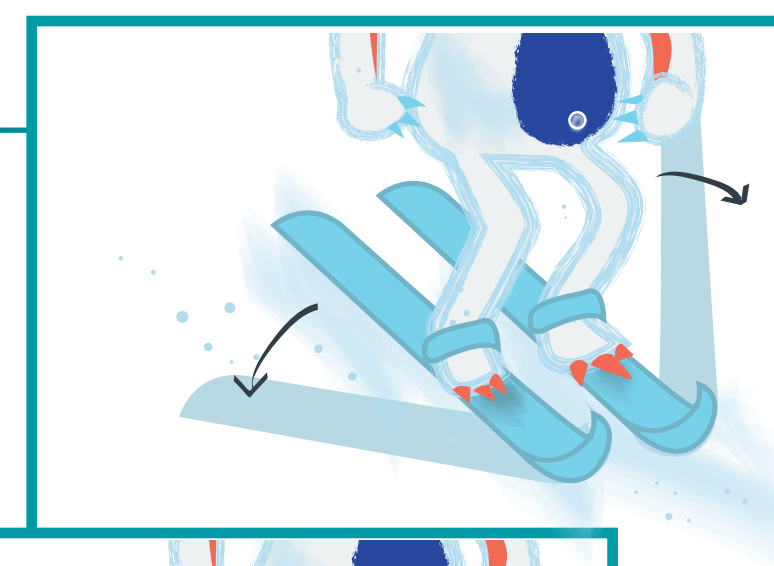
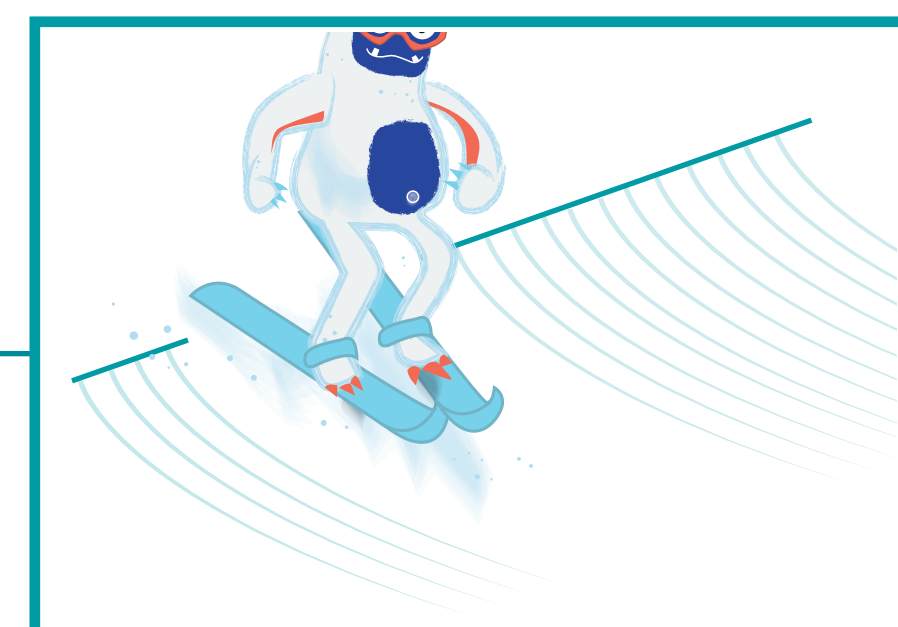
DÉCOUVRIR LE PLAISIR DE LA GLISSE



3a.

SKIS EN POSITION «**POINTE DE PIZZA**» GENOUX **FLÉCHIS**

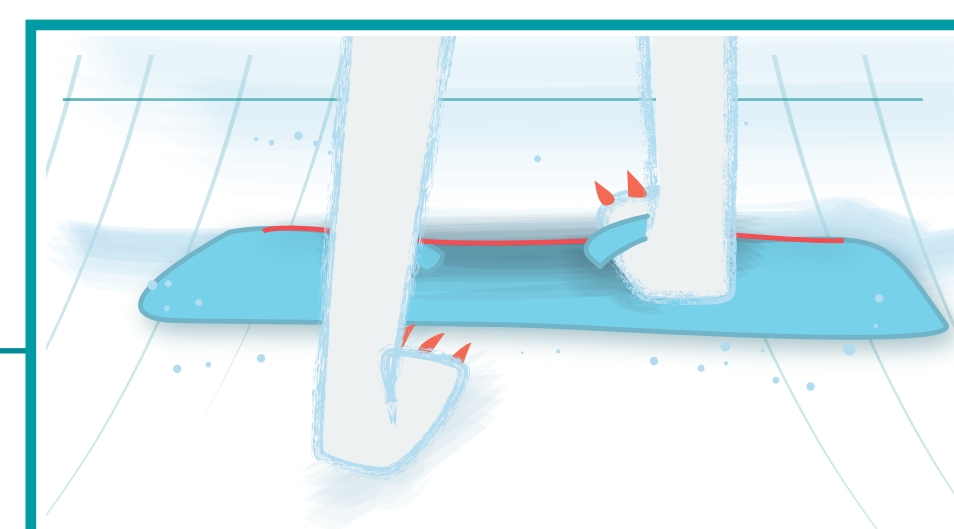
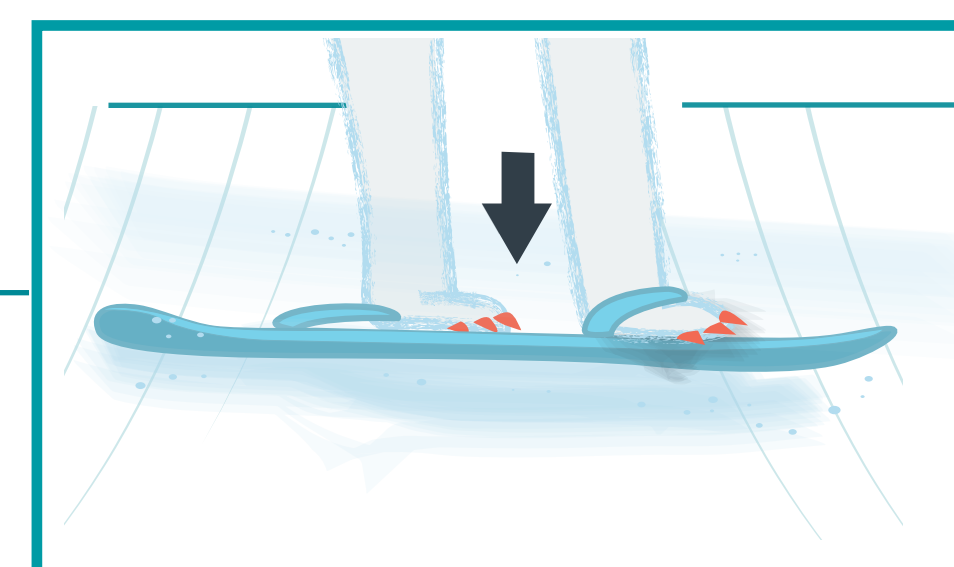
- À partir du haut, **glisse** dans la demi-lune, les genoux et chevilles fléchis pour baisser ton centre de masse.
- Pour freiner**, déplace l'arrière de tes skis vers l'extérieur, comme pour agrandir ta «pointe de pizza».
- Pour tourner**, mets de la pression sur une jambe et ensuite, sur l'autre.
- Remonte** sur le côté en faisant des pas de canard (skis éloignés à l'avant et collés à l'arrière)



3a.

AVEC **1 PIED ATTACHÉ** L'AUTRE **ENTRE TES FIXATIONS**

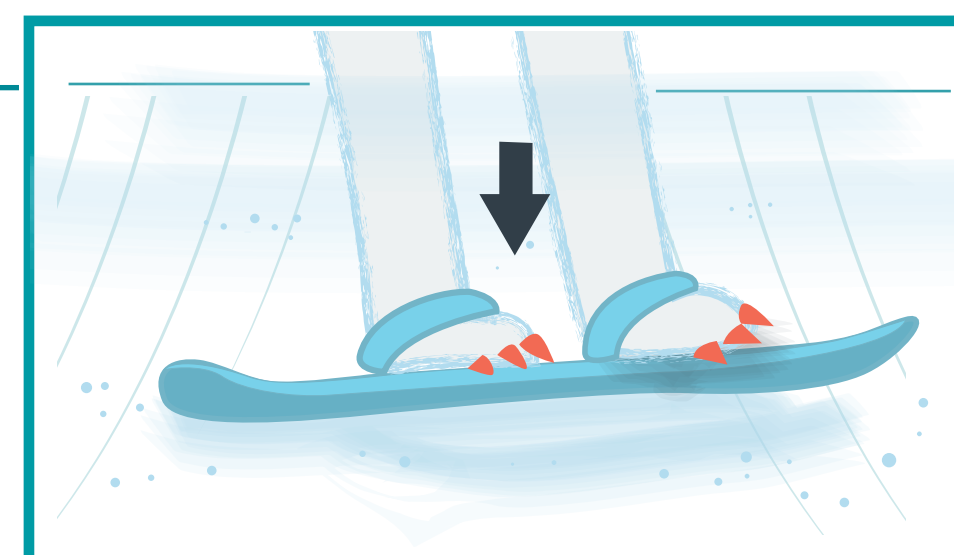
- Face à la demi-lune, descends en mettant la pression sur tes talons (relève tes orteils) jusqu'à l'arrêt complet.
- Avec la planche parallèle à la pente, remonte comme dans un escalier avec le pied libre à l'arrière.



3b.

AVEC **LES 2 PIEDS ATTACHÉS**

- Refais la première étape l'exercice 3a.



4

VIRAGE INCLINÉ

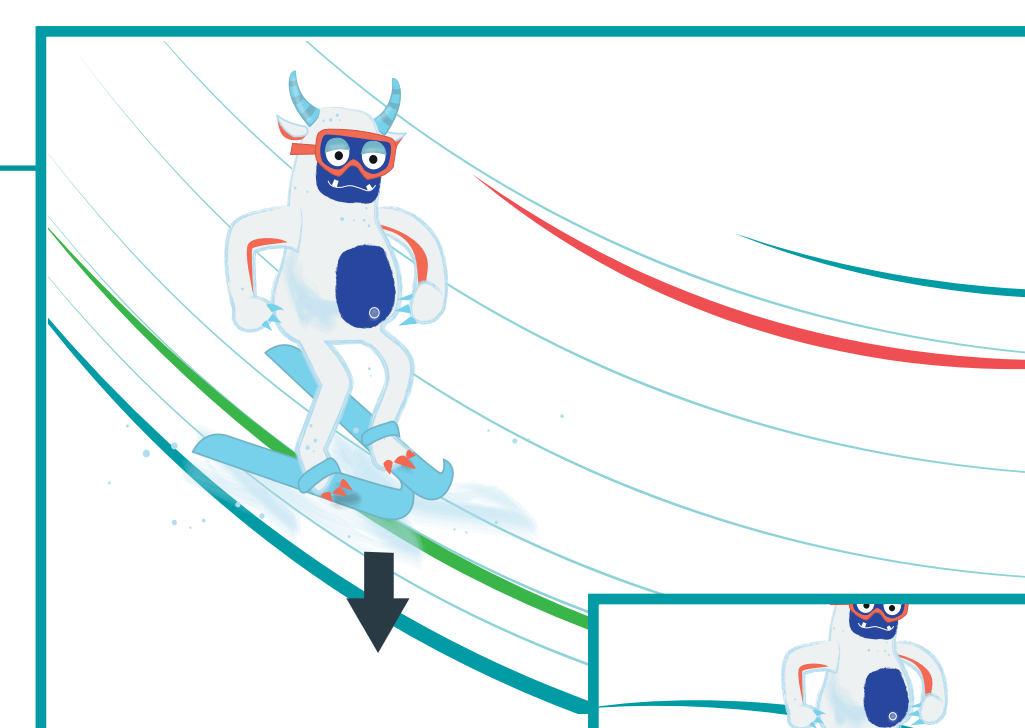
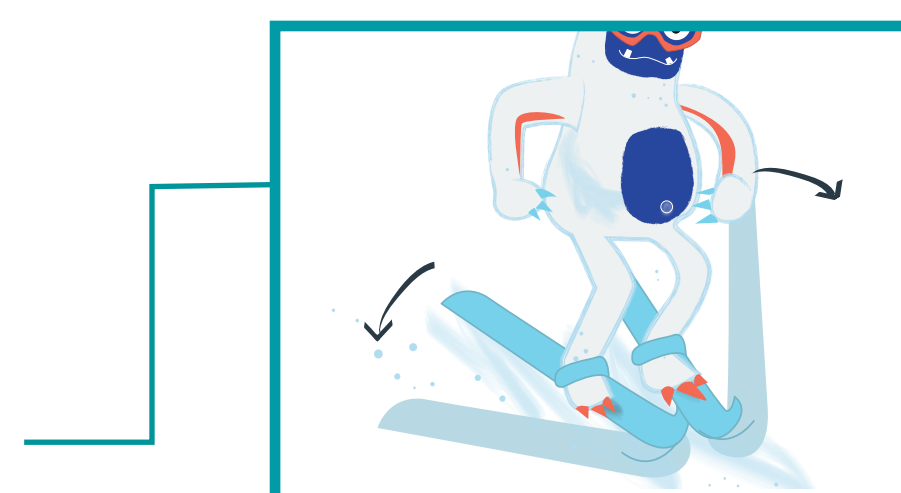
CHANGE DE DIRECTION



4a.

SKIS EN POSITION «**POINTE DE PIZZA**» GENOUX **FLÉCHIS**

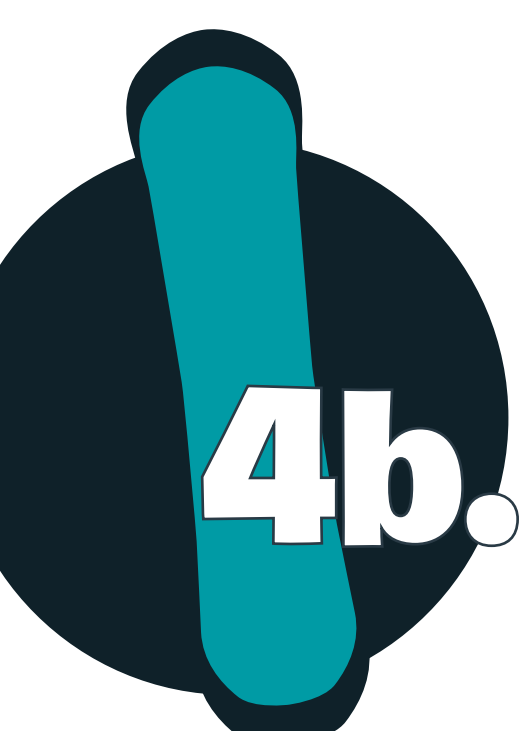
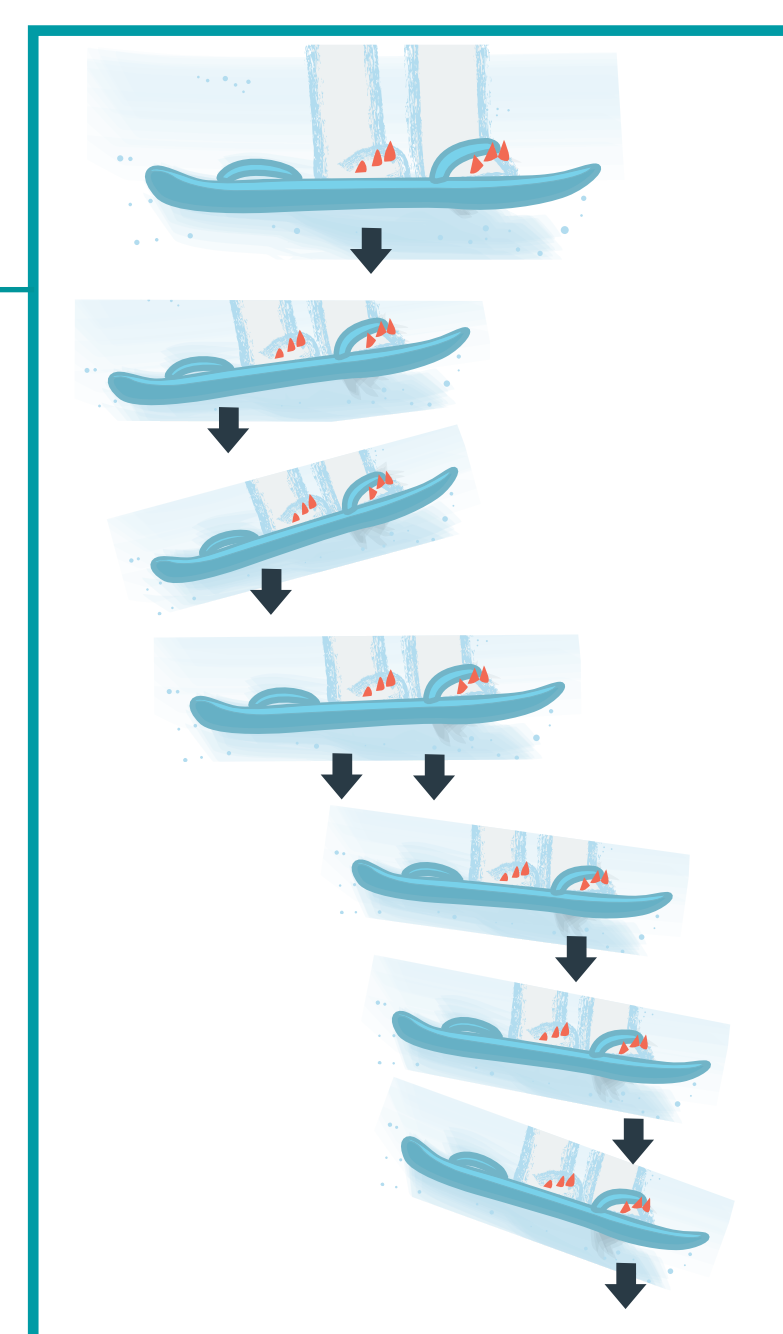
- Pratique ton freinage. À la fin de chaque virage, arrête-toi en déplaçant l'arrière de tes skis (pour agrandir ta «pointe de pizza»).
- Enchaîne les virages.
- Va le plus **HAUT possible** dans le virage incliné, en mettant la pression sur ton ski situé vers le haut du virage.
- Va le plus **BAS possible** dans le virage-incliné, en mettant la pression sur ton ski situé vers le haut du virage.



4a.

AVEC **1 PIED ATTACHÉ** L'AUTRE **ENTRE TES FIXATIONS**

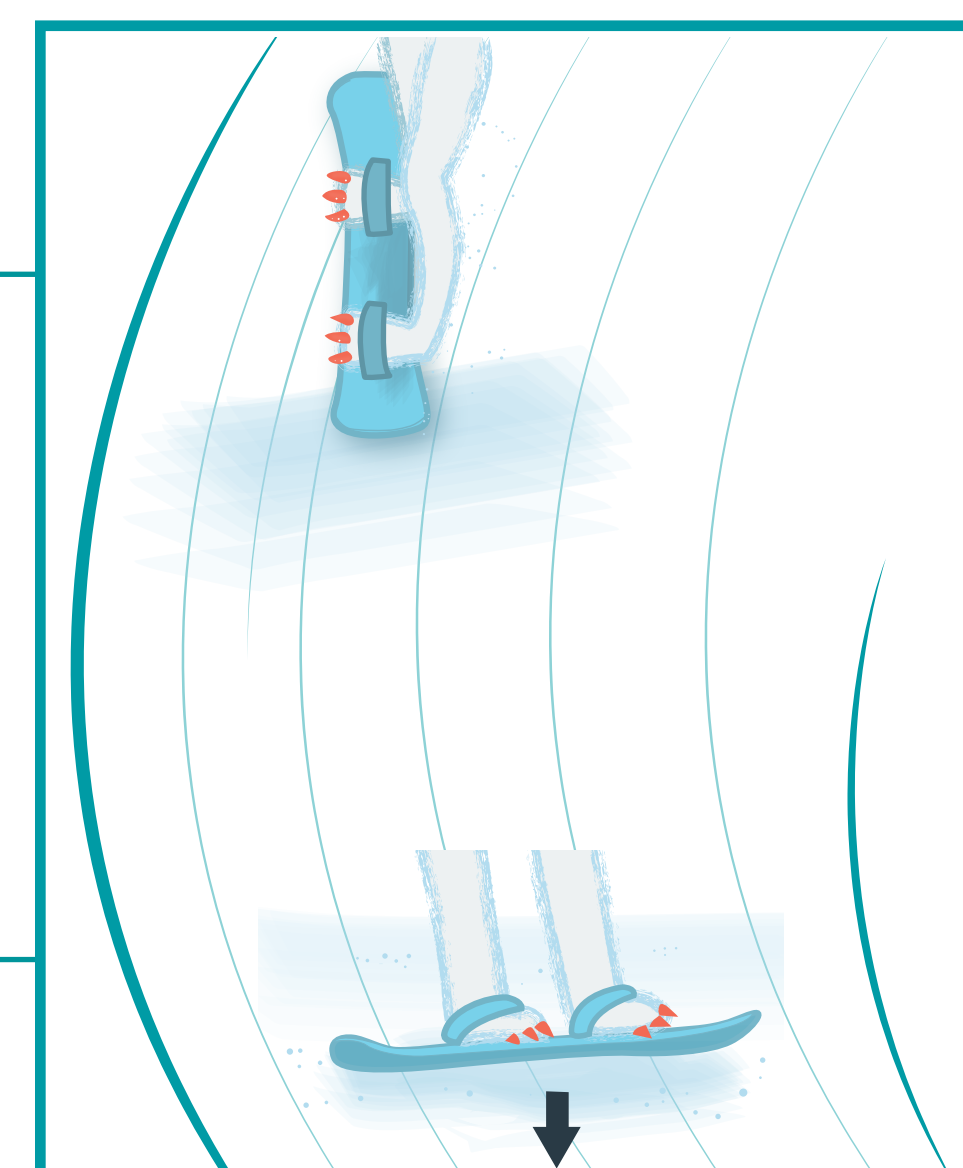
- Mets de la pression sur ta carre talons et dérape jusqu'en bas de la pente en ajoutant de la pression sur le pied de la direction souhaitée.



4b.

AVEC **LES 2 PIEDS ATTACHÉS**

- Glisse à partir du haut du virage incliné, les genoux et chevilles fléchis pour baisser ton centre de masse.
- Arrête-toi en tournant (comme pour te placer de face), en mettant de la pression sur ta carre talon.



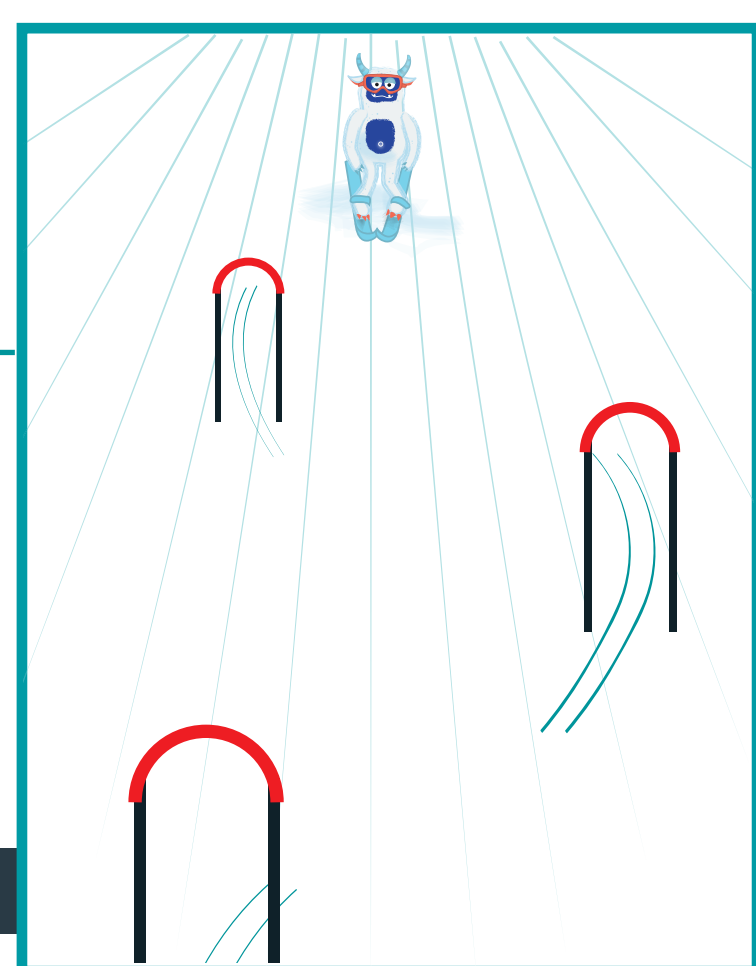
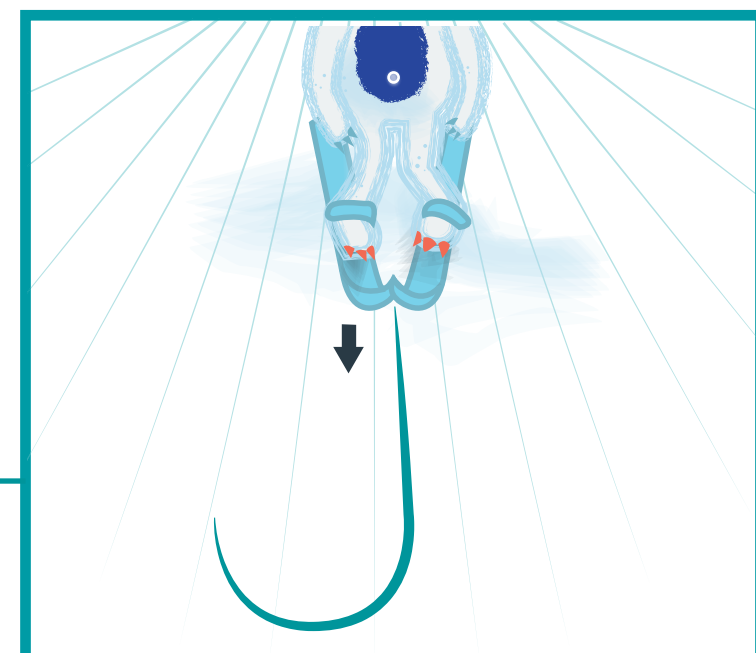


MAÎTRISE
TA VITESSE



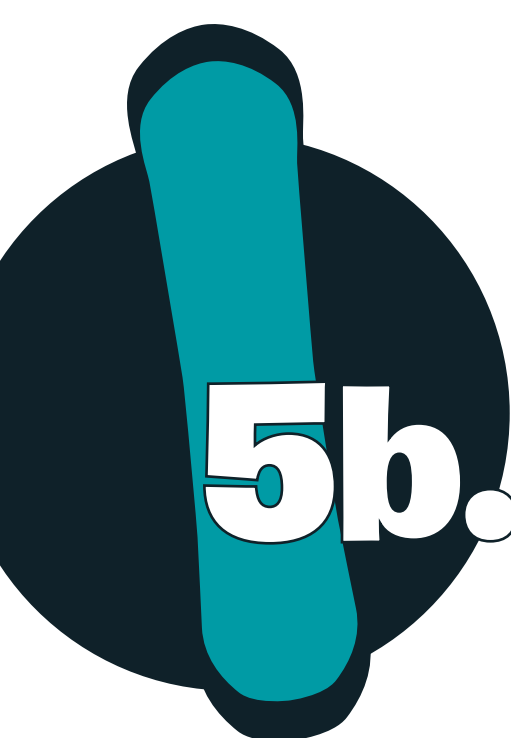
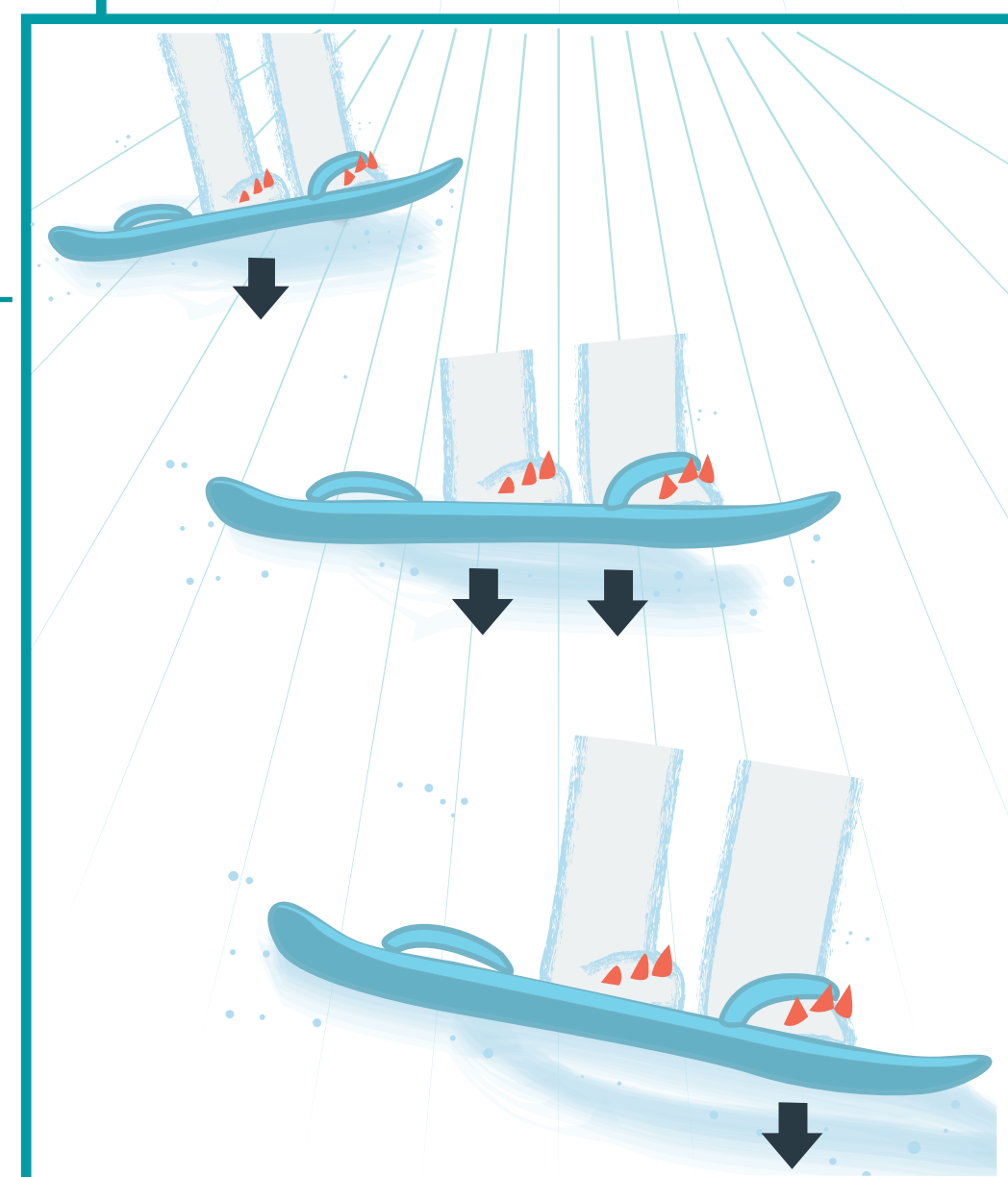
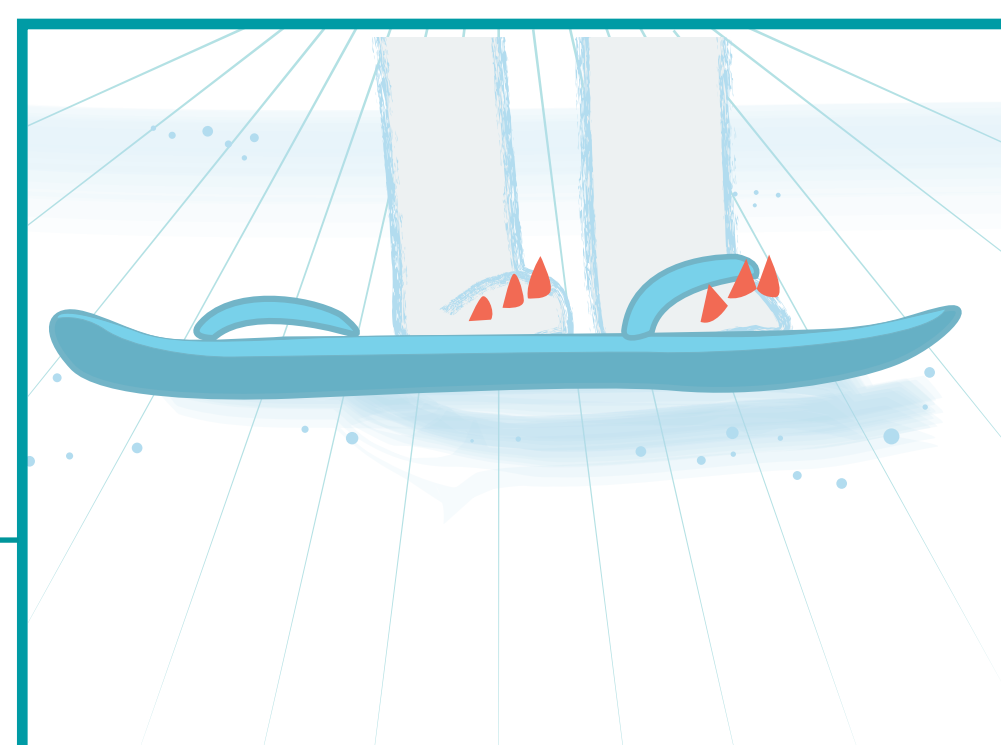
SKI EN POSITION «**POINTE DE PIZZA**» **GENOUX FLÉCHIS**

- En glissant à partir du haut, tourne en mettant de la pression sur ton ski extérieur pour former un «J» jusqu'à l'arrêt complet. Fais ensuite l'exercice dans le sens contraire.
- Maintenant, enchaîne les virages en passant sous les arcs colorés.
- En variant la pression sur tes skis, fais de petits et de gros virages.



AVEC **1 SEUL PIED ATTACHÉ** **L'AUTRE ENTRE TES FIXATIONS**

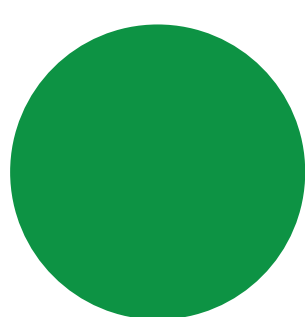
- À partir du haut, lève tes orteils et dérape dans la pente. (Laisse ton talon dépasser comme dans les exercices précédents.)
- Pour tourner, mets de la pression sur le pied de la direction souhaitée.



AVEC LES **2 PIEDS ATTACHÉS**

- Refais les deux étapes de l'exercice 5a.

Tu peux maintenant te diriger
dans les pistes familiales.
(Billet de remontée obligatoire.)



Bonifie ton apprentissage
avec un moniteur qualifié de l'École de ski !

Gleason
FAMILIAL AUTHENTIQUE