

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Tomber et se relever



Pas de côté



**Se déplacer dans
des traces**



Pas alternatif



Montée en ciseau



Double poussée



**Freinage en
chasse-neige**



le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Tomber et se relever

- 1. Placer les skis en parallèle, près du corps**
- 2. Ramener son centre de gravité au-dessus des pieds ou des fixations**
- 3. S'appuyer sur les mains et les genoux et se relever**

le
grand
DĒFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Pas de côté

- 1. Placer les skis en parallèle, perpendiculaires à la pente**
- 2. Maintenir du poids sur le côté des skis en amont de la pente**
- 3. Avancer, un ski après l'autre, vers le haut de la pente, en maintenant le poids sur le côté des skis perpendiculaires à la pente**
- 4. Répéter le mouvement**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Se déplacer dans des traces

- 1. Avancer, un ski après l'autre, dans les traces, en imitant l'action de marcher**
- 2. Les bras et les jambes se balancent, en alternance**

le
grand
DĒFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Pas alternatif

- 1. Avancer, un ski après l'autre, en glissant dans des traces, en imitant l'action de courir**
- 2. Les bras et les jambes se balancent, en alternance**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Montée en ciseau

- 1. Former un « V » avec les skis**
- 2. Exercer une pression à l'intérieur des skis pour conserver son appui**
- 3. Avancer, une jambe après l'autre, en balançant les bras**
- 4. Piquer les bâtons dans la neige, vis-à-vis ou derrière les talons, pour vous propulser**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Double poussée

1. **Tendre les bras vers l'avant, à angle de 90° avec le tronc**
2. **Piquer les bâtons dans la neige**
3. **Se pencher un peu vers l'avant, en inclinant le tronc**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ



Freinage en chasse-neige

- 1. En descente, former une pointe de tarte avec les skis**
- 2. Écarter les talons en exerçant une pression à l'intérieur des pieds**
- 3. Contrôler la vitesse en modulant l'ouverture du « V »**
- 4. Maintenir la pression et faire porter le poids du corps à l'intérieur des skis**