

DOCUMENT DE CONNAISSANCES

3^{ÈME} SECONDAIRE

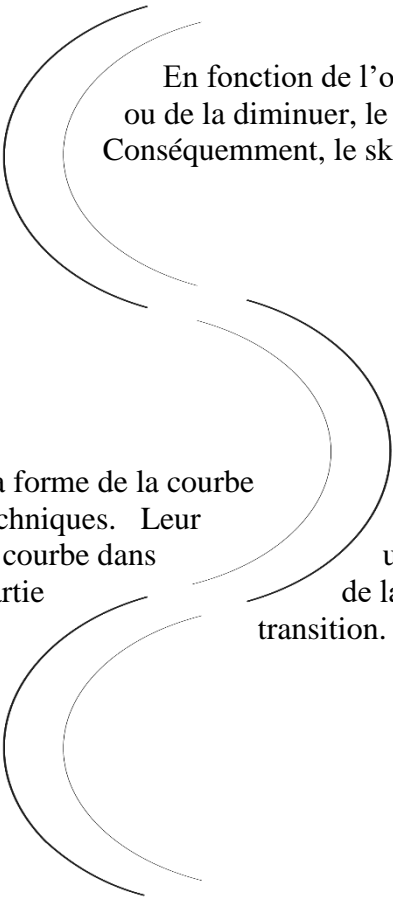


LA TECHNIQUE EN SKI

RÉVISION

HABILETÉS TACTIQUES EN SKI ALPIN

1. EN SKI LIBRE



En fonction de l'objectif visé, soit d'augmenter la vitesse, de la maintenir ou de la diminuer, le skieur doit choisir la meilleure courbe possible. Conséquemment, le skieur adaptera sa courbe en fonction du degré de pente.

La forme de la courbe techniques. Leur la courbe dans partie

doit aussi permettre d'appliquer les habiletés amélioration implique parfois de travailler la forme de un premier temps. Par exemple, allonger la première de la courbe peut aider le skieur à s'équilibrer durant la transition.

Skier trace large ou pas?



Stabilité et mobilité

Le skieur est en mesure de modifier la largeur de sa trace et la hauteur de son centre de masse tout en se déplaçant (mobilité). Le skieur polyvalent est capable de modifier sa trace et d'aborder les changements quant à :

- la vitesse;
- les conditions de neige;
- les changements de terrain;
- les différentes épreuves (SL, GS, SG, DH);
- l'entraînement et la configuration des parcours de compétition.

La stabilité et la mobilité sont également influencées par :

- la morphologie;
- le niveau d'habileté;
- les facteurs de croissance et de développement propres au skieur.

Si on baisse son centre de gravité ou si on élargit sa trace, on augmente la stabilité, mais on diminue la mobilité.

NOUVEAUTÉ TECHNIQUE

Le poids sur le ski extérieur est en lien avec :

- Équilibre latéral
- Base de support solide
- Parallélisme
- 100% sur le ski extérieur

Les mouvements globaux à ajouter pour cette année :

1. Mouvements latéraux

Mouvements d'un côté à l'autre en maintenant le haut du corps stable.

2. Mouvements rotatifs

Maîtrise et dosage des mouvements de rotation des segments corporels du bas du corps par rapport au haut du corps.

Les phases du virage

Phase 1 – Diminuer l'angle des carres

On change de carre, on plante le bâton et on se réajuste au niveau de l'équilibre.

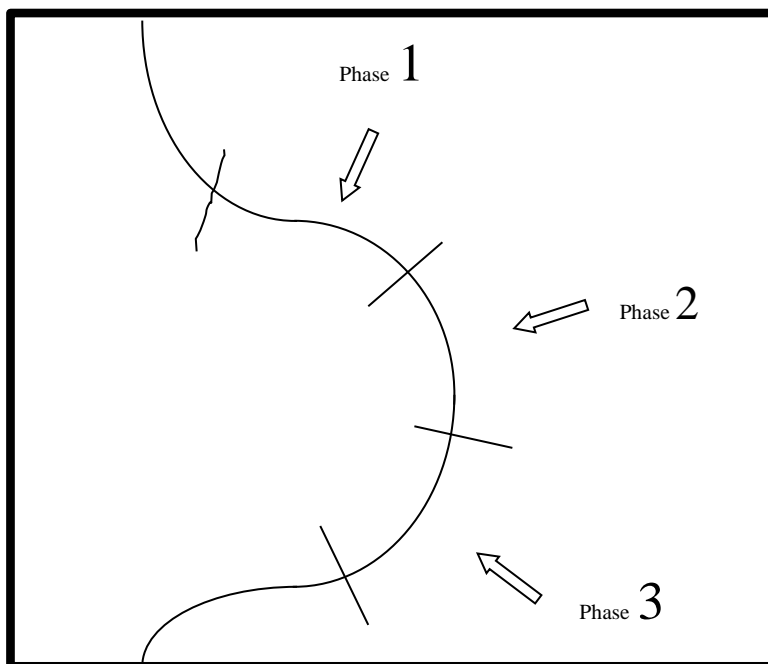
Phase 2 – Établir la plate-forme et l'alignement

Les carres augmentent grâce à l'inclinaison qui augmente.

Les segments restent grands et alignés.

Phase 3 – Pression et conduite

On angule.



RÉVISION NUTRITION

Capsule guide alimentaire canadien

Constatations

- Les aliments gras se digèrent lentement et donc diminuent les performances sur neige puisque le corps est occupé à digérer.
 - Poutine;
 - Burger du resto;
 - Pizza du resto;
 - Etc.
- Les aliments transformés sont remplis de sel et souvent de sucre. Donc, ils sont à éviter.
 - Tous les repas déjà préparés dans une boîte quelconque;
- Les boissons gazeuses et énergétiques sont remplies de sucre qui ont un effet excitant après l'ingestion. Par contre, leur assimilation provoque une baisse de sucre dans le sang qui s'accompagne d'une baisse d'énergie. Les boissons énergétiques contiennent aussi des molécules à conséquences négatives à moyen et long terme. Les jus de fruits contiennent des vitamines mais aussi beaucoup de sucres.
 - Coke et les autres boissons gazeuses;
 - Tous les jus de fruits dans les boîtes en carton;
 - Guru, NO5, Monster, etc.
- L'eau est essentielle pour avoir un système en forme. Contrairement à ce que l'on peut penser, le corps se déshydrate même quand il fait froid. Il faut donc boire entre 1500 ml (110lbs) et 2000ml (150lbs) d'eau par jour, surtout lors d'une journée de montagne. En prendre entre 200 et 500 ml avant l'effort est recommandé.
- Les barres tendres ne sont pas toujours un bon choix. Elles contiennent souvent trop de sucres.

NOUVEAUTE NUTRITION

NUTRITION EN MONTAGNE

COMMENT FAIRE DU SYNCHRO?

1. Se donner une façon de bien communiquer au départ. Exemple : attendre que tous les skieurs ou planchistes glissent avant de commencer les manœuvres, celui ou celle qui est en arrière donne le signal et la personne en avant donne un signal visible qu'elle tourne à gauche ou à droite.
2. Tout le monde fixe son regard sur la même personne afin d'éviter les décalages.
3. La concentration des personnes qui suivent doit être de type externe étroite.
4. La personne qui est en avant doit contrôler sa vitesse pour éviter de perdre le groupe. Elle doit aussi être très constante concernant sa vitesse et le rayon de son virage.

Le vapotage