le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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 DÉFI PIERRE LAVOIE

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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 DÉFI PIERRE LAVOIE

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

SUR LA PISTE DES CUBES énergie

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