



Cours de ski – Descriptif

Objectifs de la formation

- Acquérir et développer des compétences techniques de ski hors-piste.

Contenu

- Equilibre Avant/Arrière et latérale.
- Déclenchement des virages.
- Conduites de courbes et type de virage en fonction de l'analyse du type de neige.
- Travail appuis ski extérieur.
- Variations petits virages et grandes courbes.
- Travail vertical.
- Angulation.
- Sensation et « touché de neige ».

Moyens utilisés

Evaluation des niveaux individuels. Apports théoriques adaptés aux niveaux des participant·e·s. Exercices pratiques individuels et en groupe. Observations et retours d'expériences entre les participant·e·s.

Points forts de la démarche

Conseils techniques promulgués à titre collectif et individuel dans un cadre adapté au niveau des participants. Le cours est dispensé dans une station de ski. Le nombre de participant·e·s est limité à 7 personnes.

Intervenant(s)

David Coudert, titulaire d'un Brevet d'Etat Français en Ski Alpin (BEES).

Public cible

Cours destiné aux skieuses et skieurs qui descendent sans difficulté sur des pistes rouges.

Durée

1 journée.