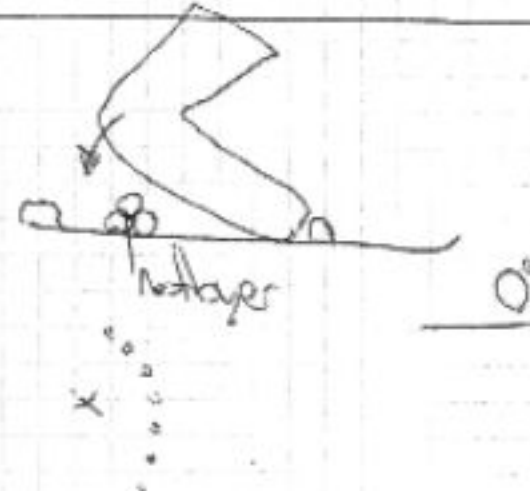
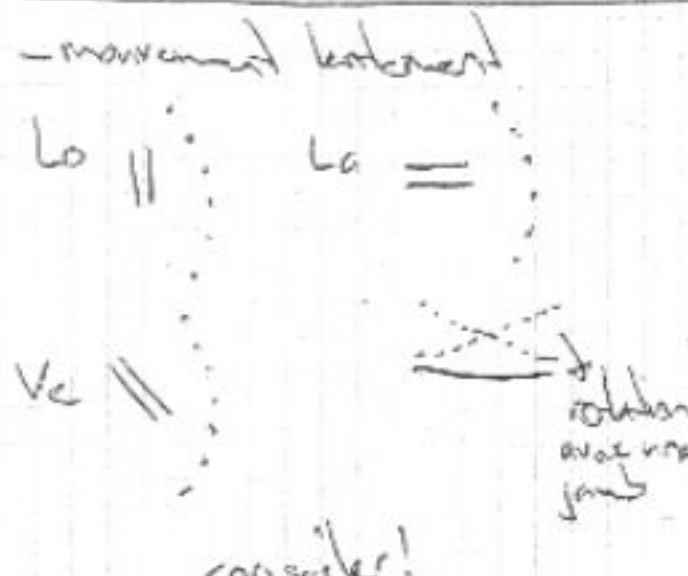




Quoi	Pourquoi	Comment	Où	Important	①
Infos Ski	Connaitre les noms	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fixation</li> <li>- <del>Valises</del> réglage</li> <li>- chaussures</li> <li>- bâtons / dragon</li> </ul>	—		2'
Mettre les skis	commencer et terminer skier		—		1'
Alt. des skis	Expérience des mouvements	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 axes <math>L_o, V_e, L_a</math></li> <li>- position des skis</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- mouvement lentement</li> </ul>  <p>consulter!</p>	
Premier forme pas utiliser les bâtons	pour monter et se déplacer sur le plat			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planter les bâtons en arrière pour pousser contre.</li> <li>- Pas escalier <math>\Rightarrow</math> ski doit rester parallèle</li> <li>- Pour tourner gauche, ski gauche au premier</li> </ul>	3'

Quoi	Pourquoi	Comment	Où	Important	②
Monter à pied	Apprendre monter pour skier en bas	Monter avec pas exubés, les ski doit être en par la ligne de pente		<p>Princip rotation - 2 descent si possible - monter les deux côtes</p> <p>⚠ ligne de pente   direction de monter</p>	2-3'
Glisser dans la ligne de pente parallèle	<p>Ne pas faire skier Tension les ski avec des petite pas, ski avant premier, la pression un point en avant pour les descent</p>			<p>DEMO pas freiner</p>	
Axe longitudinal dans la ligne de pente	plus de stabilité contrôle	Pendant descente bayer le DCM en avant et rebou au milieu.		<p>Regarder en avant</p> <p>mouvement dans les chevilles</p>	
Axe vertical dans la l. d. pente	position stable équilibre, cotes, sauter	Tendre descendre <del>un</del> <del>est</del> et plier les deux ensemble <del>important</del>		<p>⚠ densité dures pression un point en avant</p> <p>plier la cheville aussi</p>	
Axe lateral dans la ligne de pente	plus de pression sur un ski	Tendre une jamb on peut plus que l'autre. on bascule avec le coiffeur		<p>des mouvement latéraux et petite</p>	

Quoi	Pourquoi	Comment	On	Important	
chasse d. neige dans le link depend	Reduire la vitesse Contrôler	Descendre dans un position dresse de neige.		<p>⚠ Tension du corps</p> <p>des angles parallele</p>	
Changer les angles de chasse de neige	freiner plus de moins			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer la position lentement</li> <li>- Des angles parallele les deux cotés</li> <li>- ⚠ Direction si trop grande</li> </ul>	
Changement de direction en dresse de neige	Decider on on va.	Descender le corps haut pour avoir plus de pression sur un ski		<p>⚠ sauter, laisser les skis</p>	
Traverse parallele SEM - Parallele	Traverse les piste	Control rot. avec <del>avec</del> le jamb. amont.		<p>rotation</p> <p>⚠ carie amont dans la neige</p> <p>rotation</p>	
Virage de base (Superman)	1. virage ☺	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dresse d. neige</li> <li>- preparation main exterieur</li> <li>- lo en avant avec la rotation</li> <li>- Bloquer la rotation</li> </ul>		<p>⚠ Rotation lentement 2°</p>	