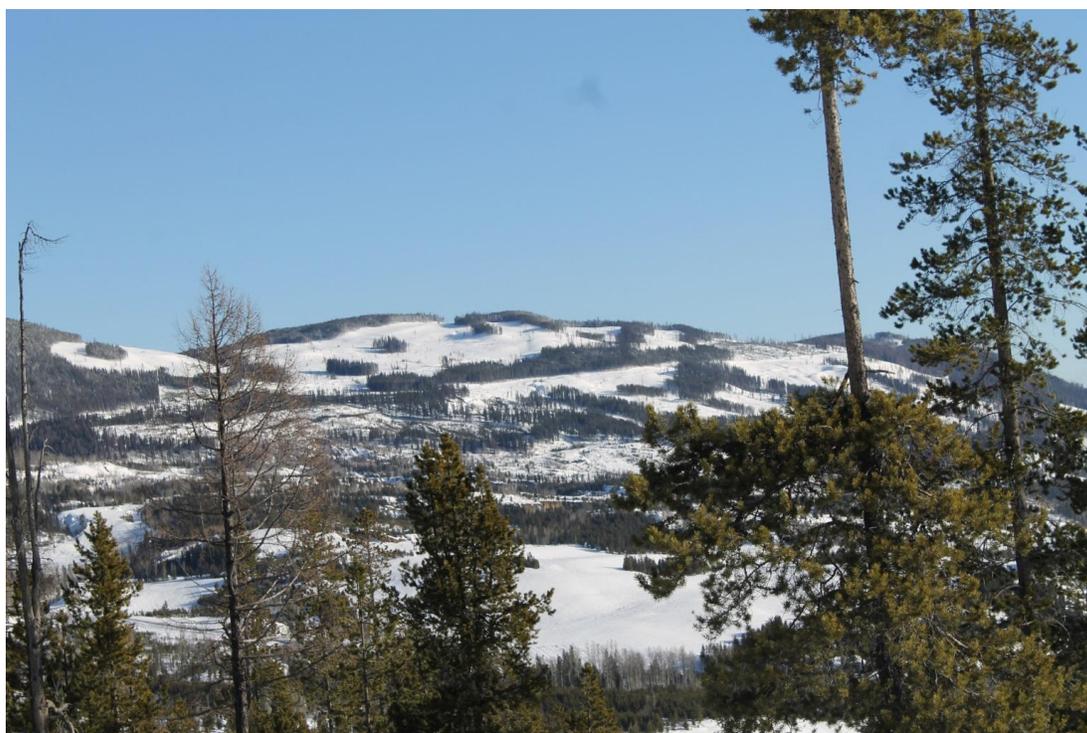




## MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE - SKI

Automne 2017



National Office / Bureau National  
32 Ancolies St., SADL, Qc J0R 1B0  
[www.cads.ski](http://www.cads.ski)

CADS

# MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE - SKI

## Mission

CADS offre aux personnes vivant avec une situation d'handicap des occasions de bénéficier des plaisirs associés à la participation et aux compétitions dans les sports alpins adaptés sur neige. Ceci est rendu possible grâce au rôle de CADS de perfectionner et de promouvoir les sports alpins adaptés sur neige par l'entremise de partenariats, formation, et de programmes de certification des moniteurs.

## Vision

CADS est reconnue à l'échelle nationale et internationale pour son leadership dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

## Le but de l'équipe technique de CADS

L'objectif de l'équipe technique (ET) de CADS serait de fournir une expertise technique et un mécanisme de soutien pour la réalisation des programmes d'entraînement et des exigences de la certification des moniteurs de CADS. Le tout pour contribuer à l'essor et le plaisir dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

# Introduction

Dans ce guide d'étude, vous allez retrouver plusieurs termes et phrases qui vont servir à plusieurs reprises, et qui sont définis comme suit:

**L'élève:** Une personne vivant en situation de handicap.

**Bénévole:** Une personne qui n'est PAS certifié mais qui travail dans le domaine des sports alpins adaptés sur neige.

**Candidat:** Une personne qui cherche à compléter la certification complète de CADS, ou bien un des module de CADS.

**Moniteur:** Une personne qui possède la certification complète de CADS, ou bien un des module de CADS.

**Formateur:** Une personne qui possède la certification niveau 3 de CADS et qui a complété le stage du formateur de CADS au cours préparatoire, ou bien possède la certification niveau 4 de CADS ou bien est formateur niveau 4 de CADS.

Les standards de certification de CADS ont été développés par le comité technique (CT) national de CADS et révisés par un groupe de moniteurs d'expérience de CADS, et ont été approuvées par le conseil d'administration (CA) national de CADS. Ces normes représentent les standards minimums demandés aux **bénévoles** et **futurs moniteurs**. La procédure de la certification peut s'offrir en un cours complet sur plusieurs jours, ou bien dans un format modulaire que les candidats peuvent entreprendre de façon individuel(le)s. Pour recevoir la certification niveau 1 de CADS, tous les modules du niveau 1 doivent être complétés avec succès.

Les standards de certification sont basés sur les connaissances, les habiletés d'enseignement et les compétences en ski et sont décrits en détails dans le cahier de certification de chaque niveau. Ces standards sont constamment évalués par le CT en consultation avec des parties prenantes clés. Toutes normes révisées doivent être autorisés par le CA de CADS.

**En s'appuyant sur les résultats d'études et consultations le comité technique (CT) de CADS a su rassembler les principes de base qui soutiennent les modifications au Manuel du Moniteur de CADS et du système de certification. Les résultats de cette démarche sont:**

- ✓ *Accessibles*
- ✓ *Universels (entraînement des bénévoles, des moniteurs et les standards de certification)*
- ✓ *Pratiques exemplaires (vivants d'une situation d'handicape ou ou personnes valides)*
- ✓ *Éducatifs (compétences)*
- ✓ *Financièrement abordables*
- ✓ *Réalisables (modulaires - à votre rythme)*
- ✓ *Attrayants / intéressants (pas de date limite entre les niveaux; fierté dans la réalisation d'un module ou d'un niveau complet)*
- ✓ *Utiles (un plus grand nombre de bénévoles instruits, de moniteurs, de formateurs, de niveaux 4 et formateurs niveau 4)*
- ✓ *Flixibles*
- ✓ *Ludiques (utilisation d'une approche expérientielle dans les entraînements et les stages de certification)*
- ✓ *Pluridisciplinaire (inclusive - le sport de glisse adapté, en incluant le snowboard)*
- ✓ *Bilingues*
- ✓ *Soutenus (nouvelle base de données du CT harmonisé avec les exigences de CADS au niveau national)*
- ✓ *Répondent au plan de succession dans les insuffisances de la certification des niveaux 3 et 4*

**Volets de la leçon:****L'expérience de la glisse - la formation de nouveaux skieurs**

L'**expérience de la glisse** est fondée sur quatre objectifs, utilisés par les moniteurs pour développer les habiletés de base au travers de différents exercices et tactiques centrées sur l'élève. L'**expérience de la glisse** se différencie des approches par étapes et techniques traditionnelles, et remplace la progression "voie rapide au parallèle."

**Les exercices d'apprentissage sont bâtis autour de quatre objectifs en ski:**

- ✓ **Mobilité** dans l'environnement de ski
- ✓ **Gérer la vitesse** diminuer, maintenir ou augmenter, au besoin
- ✓ **La glisse** à l'aise et en équilibre
- ✓ **Changement de direction** en contrôlé et avec rythme

**L'expérience de la glisse - développement à l'aide du terrain**

- ✓ Les caractéristiques naturelles du terrain ainsi que les modules fabriqués visent à améliorer l'expérience des skieurs dans la zone débutant et sur la montagne. Un terrain adéquat contribue à bâtir la confiance et les habiletés. Utilisez ces caractéristiques pour faire de l'apprentissage du ski un jeu.

**Mobilité**

- ✓ Garder un rythme soutenu.

**Gérer la vitesse**

- ✓ Utiliser et démontrer la position chasse-neige au besoin.
- ✓ Démontrer comment arrêter en parallèle.
- ✓ Modifier la forme d'un virage selon les conditions de neige et l'aspect de la piste.

**La glisse**

- ✓ Choisir un terrain approprié pour démontrer la glisse sans freiner.
- ✓ Ajuster l'adhérence des carres pour démontrer le dérapage latéral / courbes dérapées.
- ✓ Démontrer la glisse en équilibre au-dessus du milieu du ski.

**Changement de direction**

- ✓ Choisir une forme de virage approprié pour l'élève.
- ✓ Démontrer des enchaînements de virages efficaces.

# Compréhension des Habilités en Ski

## Référence Technique de l'AMSC

**Le référence technique de l'AMSC est une ensemble de principes de base qui décrivent la relation entre le corps et les skis et qui mène à une technique optimale et efficace.**

*Les principes de la référence technique s'appliquent à tous les niveaux d'habiletés, à tous les âges, à tous les types de terrain et à tous les équipements. Ils s'appliquent également dans tous les types de virage, à toutes les vitesses et à tous les niveaux de performance.*

- L'utilisation de toutes les articulations contribue à maintenir l'équilibre et permet de gérer les forces qui opèrent sur les skis et sur le skieur.
  - Un bon équilibre est essentiel pour skier de façon efficace.
  - Une position en équilibre au-dessus des fixations avec une flexion suffisante des articulations assurent une position centrée et mobile.
  - La mobilité est déterminante pour répondre aux défis provoqués par les variations de forces lors du mouvement du skieur sur neige.
  
- Un virage est gouverné par le bas du corps et par la conception du ski.
  - Mettre au point la rotation des jambes au niveau de la hanche. Lors de la conduite des ski, concevoir la forme d'une courbe continue.
  - Composer le haut du corps à l'aise et tranquille.
  - La conception du ski va beaucoup influencer la forme de la courbe.
  
- La séparation entre le haut et le bas du corps permet l'angulation qui crée l'adhérence.
  - En virage le bas du corps se sépare du haut du corps.
  - L'angulation permet une séparation continue lors de la conduite du ski au travers de la courbe. Une angulation graduelle agencée avec l'équilibre permet l'adhérence des carres au travers du virage.
  
- Les mouvements moteurs coordonnés dirigent les forces qui opèrent sur les skis et l'impulsion du skieur d'un virage à l'autre.
  - Le but est la fluidité des mouvements.
  - La coordination des mouvement moteurs (flexion, extension, latéral, inclinaison et angulation) harmonisés au bons moments permettra l'adhésion continue des carres lors du virage et démontrera une fluidité du skieur lors de la descente

## Planté du bâton

- ✓ Le planté du bâton se fait à la fin du virage, pour établir l'équilibre au-dessus des carres.
- ✓ Le panier du bâton devra se déplacer vers l'avant en suivant la forme de la courbe du virage, prêt à planter.
- ✓ Pour aider avec la stabilisation du skieur et à prévenir une sur-rotation, il est possible de mettre un peu de poids sur le bâton une fois planté.
- ✓ Une fois planté, dépasser le bâton pour ensuite le préparer pour le prochain mouvement vers l'avant.
- ✓ Le mouvement du bâton aide avec le rythme et synchronisation du skieur.

## ANALYSE TECHNIQUE - Critères de Performance

Ensemble des critères de performance pour le ski parallèle intermédiaire sur pistes intermédiaires et damés:

Critères de ski de l'AMSC Niveaux 1 et 2

### Objectifs:

- ✓ Maintenir une vitesse intermédiaire.
- ✓ Agencer les habiletés pour piloter une courbe dérapée.
- ✓ Garder une forme de virage constante vis-à-vis la vitesse et le relief.

### Technique:

- ✓ Piloter le virage avec le bas du corps.
- ✓ Utiliser la conception du ski pour concevoir un virage efficace.
- ✓ Gérer la séparation du haut et bas du corps pour créer de l'angulation, qui permet l'adhérence à la neige.
- ✓ Utiliser toutes les articulations pour maintenir une position équilibrée et centrée.
- ✓ Synchronisation des mouvements moteurs pour un enchaînement de virages efficace.

**Démonstrations:** (pour conserver la performance technique indiquée ci-dessus)

- ✓ Démontrer une position centrée et une mobilité dans les articulations lors de la poussée avec les bâtons.
- ✓ Équilibre sur un pied, ensuite l'autre lors du patinage.
- ✓ Démontrer l'adhérence en remontant en canard ou latéralement.

# **Les 5 Habilités**

## **Position & Équilibre**

- ✓ La mise à plomb des articulations pour assurer que les chevilles, genoux et hanches sont fléchis, ce qui permet au skieur d'être en équilibre au-dessus du centre des skis.

## **Pivot**

- ✓ Le fait de piloter les skis au travers de la ligne de conduite en tournant les jambes à partir de la hanche pour créer une nouvelle direction, ce qui enchaîne un changement de direction pour le skieur.

## **Mise à Carre**

- ✓ Le fait d'incliner les skis sur les carres.

## **Pression**

- ✓ Gérer les forces qui agissent sur la base des skis.

## **Synchronisation et Coordination / Fluidité**

- ✓ Unification des quatre habiletés ci-dessus au bon moment et au bon endroit - fluidité.

## **Tactiques**

Les **Outils de Développement** utilisés pour atteindre la Référence Technique sont des tactiques qui se servent des cinq habiletés. Il est important que les cinq habiletés soient bien compris et mis en oeuvre par le candidat lors de la sélection des tactiques pour l'élève.

### **Tactiques de position et équilibre**

- ✓ Une position adéquate pour assurer l'équilibre du skieur comprend chevilles fléchis, genoux et hanches fléchis, les mains au devant et vers l'extérieur du corps ('tenir un ballon de plage'). Quand ces éléments sont réalisés correctement, le skieur devrait se retrouver "le nez au-dessus des orteils." Une position ne demeure jamais rigide - flexion et extension lors du mouvement des skis - sautiller ou un enjambement au travers de la courbe pour maintenir l'équilibre.
- ✓ Si le skieur est 'sur les talons' - mains sur les genoux, le bouts des bâtons au devant des fixations.
- ✓ Si le skieur est penché vers le haut de la piste (poids sur le ski en amont) - toucher la botte en aval; en tenant le bâton comme une épée, se pencher en aval en draguant le panier du bâton sur la neige.

### **Tactiques de Pivot**

- ✓ Le fait de pivoter les skis s'accomplit en tournant les jambes au niveau de la hanche.
- ✓ S'assurer que les spatules et talons des skis se déplacent de manière égale en opposition l'une à l'autre.
- ✓ Se servir de petits mouvements de flexion et extension pour aider avec le pivot des skis.
- ✓ Le pivot s'accomplit avec les skis à plat, et non-pas en angulation.

### **Tactiques de la Mise à Carre**

- ✓ Quand le ski est penché vers le côté du ski, la carre s'adhère à la neige. Un virage en forme de V va susciter une sensation d'adhérence. Dérapages, arrêts style 'hockey.'

### **Tactiques de Pression**

- ✓ Les petits rouleaux et bosses font prendre conscience des changements de pression sur les skis; contrôler ces changements avec des mouvements de flexion et extension du corps.

### **Tactiques de Synchronisation et Coordination / Fluidité**

- ✓ Ski synchronisé sur une piste pour débutants et damé; jouer avec le planté du bâton.

# Pédagogie

Le moniteur doit bien comprendre et maîtriser la méthodologie pédagogique.

## Méthodologie Pédagogique de Base

Le priorité est l'expérience globale et la satisfaction du client. Le moniteur excite l'intérêt de ses clients en leur proposant des activités amusantes dans le but de les aider à s'améliorer.

1. Le point de départ pour la prise de décision du moniteur est le **contrat d'apprentissage**, une relation qui se construit entre le moniteur et l'élève. Élaborez une méthode d'enseignement fondée sur l'expérience de l'élève, ses objectifs et ses facteurs physiques et psychologiques. Chez CADS la DOÉ sert de contrat d'apprentissage.

- Le candidat trouvera des éléments à améliorer chez l'élève et présentera des tactiques pour améliorer et permettre l'évolution de l'élève.
- Le candidat présentera des démonstrations simples et faciles à suivre, tout en expliquant à l'élève les sensations qui en seront ressentis.
- Le candidat va fournir des rétroactions positives lors des séances de pédagogie et sera tout autant à l'écoute de l'élève.
- Le candidat démontrera une communication verbale claire et concise des principes requises lors de la séance pédagogique.

2. La **situation** est toujours un facteur lors de la prise de décision du moniteur. Le terrain, les conditions et un environnement sécuritaire sont des éléments à toujours prendre en considération. Les formes naturelles et les terrains aménagés peuvent servir pour le **développement à l'aide du terrain**.

- Le candidat démontrera et fera part des enjeux sécuritaires tout au long de la séance pédagogique.
- Le candidat devra choisir un terrain approprié pour encourager le succès de l'élève.
  - Le candidat démontrera une bonne gérance du group et un choix de terrain approprié aux compétences à développer, le tout avec une bonne communication verbale.

3. Les exercices de l'apprentissage sont déterminées par les quatre **objectifs de ski**, priorisés selon les besoins de l'élève et des changements de situation. L'accent est donc misé sur l'environnement de ski et l'expérience de l'élève, plutôt que les aspects techniques du ski. Le candidat devra décrire et démontrer sa capacité pour instruire un objectif de ski selon les besoin de l'élève et la situation. Les quatre objectifs sont:

- Mobilité - dans l'environnement
- La glisse - en confort et en équilibre
- Changement de direction - pour le contrôle et le rythme
- Maîtrise de la vitesse - contrôle, maintien, et accélération

4. L'**apprentissage moteur** révèle le choix et l'utilisation des exercices. À partir d'observations (la DOÉ), le moniteur ou candidat choisira l'exercice approprié pour l'élève, décidera du nombre de répétitions à compléter et du temps requis pour pratiquer l'exercice et utilisera ses connaissance techniques et de la situation pour varier les exercices pour rendre l'apprentissage amusante pour l'élève.

- Le candidat choisira un exercice approprié au niveau et réalisable pour l'élève.

## Informations de Base

Les informations suivantes servent à soutenir le candidat dans sa démarche pour aider à mieux comprendre la technique et méthodologie de l'AMSC.

### Exercices

Les outils pour aider avec le développement de la référence technique sont des exercices qui incorporent les habiletés de base. Les habiletés ne sont pas enseignées spécifiquement, mais plutôt elles doivent être maîtrisés par le candidat pour permettre le choix des bons exercices lors de la leçon.

Ci-dessous se trouvent des exercices que le candidat peut utiliser lors des leçons. Ce ne sont pas les seuls exercices disponibles au candidat. Les candidats sont fortement encouragés à dresser leur propre liste pour utiliser lors des scénarios de leçons.

- ✓ Se servir des bâtons, broches et cônes pour créer des parcours de slalom lors des leçons axés sur le changement de direction.
- ✓ Virages en forme de 'S.'
- ✓ Piste facile, vitesse maximum - diminuer le nombre de virages pour augmenter la vitesse.
- ✓ Sautillements, relever le ski en amont (à l'intérieur du virage) pour jouer avec l'équilibre.
- ✓ Mains sur les genoux, sur le genou en aval (le ski à l'extérieur du virage), flexion et extension lors des virages pour jouer avec l'équilibre et la mise à carre.
- ✓ Skier de reculons sur une piste facile, ensuite sur une piste intermédiaire.
- ✓ Flexion et extension lors du passage sur des 'rouleuses,' pour ressentir les différentes pressions exercés sur les skis.
- ✓ Encourager des petits sauts à partir de petites rouleuses pour jouer avec l'équilibre.
- ✓ Skier sur les flancs de pistes pour ressentir la mise à carre.
- ✓ Encourager les rotations complètes (360 degrés) au sol pour jouer avec l'équilibre et être conscients des carres de skis.
- ✓ Porter la main sur le haut de la botte du ski externe pour ressentir l'adhésion des carres de skis dans la neige.

## Techniques de Base - Comprendre le Vocabulaire

- CDM - Centre de Masse - un point imaginaire dans l'espace autour duquel la masse de l'objet est répartie uniformément dans toutes les directions. Normalement, il se retrouve à l'intérieur de l'objet, mais pas tout le temps (e.g. pour un beigne, le CDM se retrouve dans le 'trou'). Ce n'est pas un point fixe, alors que les changements de forme de l'objet (dans le contexte du texte présent, le corps de la personne) peuvent faire bouger le CDM. Pour les hommes, le CDM se retrouve généralement autour du nombril, pour les femmes généralement plus bas vers les hanches.
- BDS - Base de Support - la position de base. Une position plus large est plus stable qu'une position plus étroite. Le planté du bâton crée une BDS plus grande. Une variation de la position des pieds crée une variation dans la BDS.
- Les Forces en ski:
  - Gravitationnelle - comme dans la vie de tous les jours elle est verticale, sauf que sur une piste de ski elle est verticale et parallèle à la pente.
  - Friction - créée lors du frottement de deux surfaces l'une contre l'autre: les skis et la neige.
  - Centrifuge - un objet qui se déplace dans un forme circulaire va vouloir sortir du cercle. Par exemple, une balle attachée à une corde que vous faites tourner autour de votre tête: si la corde cède, la balle va se déplacer à l'extérieur de la courbe originale.
- Angle de conduite - l'angle entre vers où les ski se déplace, et vers où vous voulez faire aller le ski. Créé par le pivotement du ski vers une nouvelle direction.
- Contre-rotation - Créé par le pivot des jambes en-dessous des hanches pour que les skis suivent la courbe du virage, tandis que le haut du corps se tourne vers la tangente de la courbe (cad une autre direction).
- Angle des carres - Angle créé la semelle des skis et la pente en penchant les skis vers les carres.
- Pivot - Action de tourner les jambes à partir de la cavité articulaire de la hanche.
- Pression - Les forces actives au niveau de la semelle des skis. Elles sont allégées et contrôlées par la flexion et l'extension du corps.
- Synchronisme et coordination - La capacité à choisir et à utiliser un geste au moment opportun avec la capacité d'harmoniser les habiletés motrices dans un mouvement global ou combiné des actions.
- Position et équilibre - les positions harmonisés des parties du corps qui permettent de centrer la masse au-dessus de la BDS.
- Virage coupé - Un virage effectué sans aucun ou très peu de dérapage; les talons des skis suivent la même trace que les spatules.
- Ligne de pente - Ligne imaginaire qui suit l'inclinaison de la pente, quel que soit l'endroit. Trajectoire empruntée par une balle de neige roulant sur la pente.
- Dérapage - Glissement latéral des skis sur la neige.
- Conduite - L'agencement de la mise à carre et le pivot tout en dosant la pression résultante. La conduite permet au skieur de varier la forme du virage, la vitesse et la trajectoire.
- Chasse-neige - les skis sont positionnés en forme de 'V' avec les spatules ensemble et les talons plus déployés lors de la descente.
- Enchaînement - Transition fluide entre les virages permettant au skieur de garder son impulsion.
- Inclinaison - Degré de mouvement vertical de la ligne imaginaire tracée entre la BDS et le CDM. L'inclinaison permet de s'équilibrer contre les forces externes générées par le virage.
- Angulation - Angles latéraux formés par les segment du corps comme les chevilles, genoux, hanches, et torse.

## Méthodologie Pédagogique de l'AMSC

Suite à sa participation dans la clinique de la méthodologie pédagogique de l'AMSC, le candidat devra démontrer les connaissances suivantes lors de la certification complète ou modulaire de CADS:

### Le candidat doit:

La référence technique et l'expérience de la glisse

Bien connaître les éléments de la référence technique et l'expérience de la glisse

Les 5 habiletés de base

Bien connaître les cinq habiletés et capable d'en élaborer.  
Savoir où se situent les habiletés dans le contexte de la référence technique et l'expérience de la glisse.  
Être en mesure de démontrer où s'appliquent les cinq habiletés dans un virage dérapé avec les skis parallèles.

La forme du virage (AMSC)

Démontrer un virage dérapé avec les skis parallèles sur une piste appropriée et damée.

Les exercices pour aider dans le développement des habiletés (AMSC)

Être en mesure d'utiliser les exercices présentés par le le formateur pour atteindre le développement voulu de l'élève lors de la partie de l'enseignement de la certification CADS.

Skier de reculons sur pistes vertes damées

Être capable de skier de reculons sur une piste verte en enchaînant les virages soit en chasse-neige, soit avec les ski parallèles.  
Doit pouvoir s'arrêter de reculons aligné avec la ligne de pente.

Les détails complètes des exigences de l'AMSC se retrouvent dans le Guide d'Études du niveau 1 ou 2 de CADS, sous la rubrique *Méthodologie Pédagogique de l'AMSC / ACMS*.

### **Habiletés de Ski (doit comprendre les suivants):**

- ✓ Le candidat doit bien comprendre et pouvoir démontrer l'utilisation de l'expérience de la glisse et de la référence technique.
- ✓ Le candidat doit démontrer sa capacité pour utiliser les habiletés de base de façon séquentielle.
- ✓ Le candidat peut démontrer un manque de fluidité lors des virages alors il pourra utiliser un plus grand espace pour enchaîner les virages suivants mais avec une fluidité évidente.
- ✓ Le candidat doit démontrer un control de la vitesse sur les pistes vertes damées, mais pourra manquer à cette tâche selon les conditions et situations variables.
- ✓ Le candidat doit pouvoir enchaîner les virages, avec une mise à carre au travers de la courbe.
- ✓ Le candidat doit utiliser le planté du bâton à la fin de chaque courbe, en préparation pour le prochain virage; cette action peut être saccadée et manquer de fluidité.

### **À la fin du stage de l'AMSC le candidat sera en mesure de:**

- ✓ Démontrer sa capacité pour l'utilisation des habiletés de base de façon séquentielle et dans le bon ordre, et de la fluidité lors de la descente en skis.
- ✓ Choisir les exercices appropriés pour démontrer les habiletés de base.
- ✓ Démontrer l'acquisition et la compréhension des habiletés de base et de l'équilibre en démontrant une position centrée et mobile, l'utilisation du pivot et de la mise à carre.
- ✓ Commencer à démontrer sa capacité pour piloter avec le bas du corps au travers du virage et de démontrer une séparation entre le bas et le haut du corps.
- ✓ Commencer à démontrer le control de sa vitesse en enchaînant les virages et de compléter la forme du virage sur une piste appropriée damée.
- ✓ Démontrer sa capacité pour avoir les skis adhérents au travers du virage, en utilisant l'angulation du corps et l'équilibre au-dessus des skis.
- ✓ Démontrer des virages enchaînés sur une piste appropriée, le tout en démontrant un minimum de fluidité.
- ✓ Démontrer sa capacité pour skier de reculons durant la leçon.
- ✓ Utiliser le planté du bâton à la fin d'un virage en préparation pour le prochain virage.

L'évaluation des habiletés en ski, des connaissances de l'expérience de la glisse et de la référence technique de l'AMSC se feront au travers de la certification de CADS. Ceci durant les réchauffements, durant le ski libre et lors des démonstrations.

## **ÉCHELLE DE DÉVELOPPEMENT**

## **HABILETÉS TECHNIQUES**

### **ACQUISITION**

#### **AMSC Niveau 1**

- ✓ Le skieur peut coordonner les éléments clés des mouvements et dans le bon ordre.
- ✓ L'exécution des mouvements peut être inconsistant et manquer de précision.
- ✓ Le skieur peut démontrer de la prudence lors de l'exécution des mouvements.
- ✓ Une exécution inégale, qui peut manquer de la synchronisation, rythme et fluidité.

### **CONSOLIDATION**

#### **AMSC Niveau 2**

- ✓ L'apparition de mouvements coordonnés.
- ✓ Une exécution contrôlée et rythmée des exercices, avec des conditions stables.
- ✓ Des composantes de la performance seront sauvegardées, mais pourraient perdre de leur consistance si les conditions viennent à défier le skieur.