



Special Olympics

Ski alpin

Guide des
entraîneurs
2021



Remerciements

Special Olympics souhaite également remercier les professionnels, les bénévoles, les entraîneurs et les athlètes qui ont contribué à créer le Guide des entraîneurs de ski alpin.

Ce faisant, ils ont aidé à accomplir la mission de Special Olympics : proposer des compétitions et des entraînements sportifs tout au long de l'année dans une foule de sports de type olympique pour les personnes de 8 ans et plus atteintes de déficiences intellectuelles, afin de leur offrir des occasions permanentes de développer leur condition physique, de faire preuve de courage, de vivre des moments de joie et de participer à un partage de dons, de compétences et d'amitié avec leurs familles, avec d'autres athlètes de Special Olympics et avec leurs communautés respectives.

Special Olympics apprécie le soutien reçu de [Gallagher](#), sponsor officiel des programmes de sport et d'entraînement internationaux de Special Olympics, et de [Toyota](#), sponsor officiel des Sports Unifiés Special Olympics.



Special Olympics est ouvert à vos idées et commentaires pour les futures révisions de ce guide. Nous vous prions de nous excuser si, pour quelque raison que ce soit, nous avons omis un remerciement par inadvertance.

Auteurs contributeurs

Jeff Byrne, Special Olympics, Inc. — Délégué technique pour le ski alpin

Kathy Chandler, membre de l'équipe de ressources sportives pour le ski alpin

Patty Federer, membre de l'équipe de ressources sportives pour le ski alpin

Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.

Jim Tuttle, membre de l'équipe de ressources sportives pour le ski alpin

Clips vidéo mettant en vedette des athlètes de Special Olympics Chili

Javier Arancibia

Valeria Cuevas

Moisés Mercado

Kiara Muñoz

Camila Torres

Camila Valenzuela

Jesus Valenzuela

Ximena Puelles — Entraîneuse

Clips vidéo mettant en vedette des bénévoles de Special Olympics Chili

Antonia Baudet

Juan Pablo Délano

Maria del Pilar Délano

Pia Délano

Sebastián Délano

Personnel international de Special Olympics

Fiona Murray, Jeff Lahart, Monica Forquer, Gwendolyn Apgar

Table des matières

Remerciements.....	i
Les bases du ski alpin	1
Tenue de ski alpin	4
Enseigner les techniques du ski alpin	12
Skieur novice.....	23
Skieur avancé.....	37
Modifications et adaptations.....	42
Section Fitness Ski Alpin	44
Psychologie du sport.....	57
Le rôle de l'entraîneur	71
Enseigner les règles du ski alpin	72
Lexique du ski alpin.....	77



Les bases du ski alpin

Éléments clés de la planification d'une séance d'entraînement de ski alpin

Chaque séance d'entraînement doit contenir les mêmes éléments essentiels. Le temps consacré à chaque élément dépendra de l'objectif de la séance d'entraînement, de la période de la saison à laquelle se déroule la séance et du temps disponible pour une séance spécifique. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien d'un athlète. Veuillez vous reporter aux sections indiquées dans chaque domaine pour des informations et des conseils plus détaillés sur ces sujets.

- Échauffements
- Compétences déjà enseignées
- Nouvelles compétences
- Expérience de compétition
- Récupération
- Retour sur les performances

La dernière étape de la planification d'une séance d'entraînement consiste à déterminer ce que l'athlète va réellement faire. Lorsque vous créez une séance d'entraînement à l'aide de ces éléments clés, n'oubliez pas que la progression au cours de la séance permet de consolider progressivement l'activité physique.

- Facile à difficile
- Lent à rapide
- Connu à inconnu
- Général à particulier
- Début à fin

Principes des séances d'entraînement efficaces

Initiative	Résultat
Maintenir tous les athlètes actifs	L'athlète doit être un participant actif
Créer des objectifs clairs et concis	L'apprentissage s'améliore lorsque les athlètes sont conscients de ce qu'on attend d'eux
Donner des instructions claires et concises	Faire une démonstration : améliorez la précision des instructions
Enregistrer les progrès	Vos athlètes et vous mesurez vos progrès ensemble
Faire des commentaires positifs	Souligner et valoriser les points que l'athlète effectue correctement
Offrir de la variété	Varier les exercices : évitez l'ennui
Promouvoir le plaisir	L'entraînement et la compétition sont une source de plaisir : faites en sorte qu'il en soit toujours ainsi pour vous et vos athlètes
Créer des progressions	L'apprentissage est amélioré lorsque les informations passent de : Connues à inconnues - réussir à découvrir de nouvelles choses Simples à complexes - réaliser que « je » peux y arriver Générales à spécifiques - c'est pour cela que je travaille si dur
Planifier une utilisation maximale des ressources	Veiller à ce que les athlètes disposent d'un équipement adapté à leur niveau de capacité et conforme aux normes de sécurité en vigueur
Tenir compte des différences individuelles	Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes

Conseils pour des séances d'entraînement réussies

- Attribuez des rôles et responsabilités aux entraîneurs adjoints conformément à votre plan d'entraînement.
- Dans la mesure du possible, préparez les stations d'entraînement avant l'arrivée des athlètes.
- Présentez et saluez les entraîneurs et les athlètes.
- Passez en revue le programme prévu avec tout le monde. Tenez les athlètes informés des changements d'horaire ou d'activités.
- Veillez à disposer d'un plan de secours en cas de mauvaises conditions météorologiques.
- Prévoyez des exercices et activités qui soient brefs afin que les athlètes ne s'ennuient pas. Gardez tout le monde occupé avec un exercice, même s'il s'agit de repos.
- Veillez à garder le plaisir comme élément clé de votre séance d'entraînement.
- Résumez la séance et annoncez les dispositions pour la séance suivante.

Conseils pour effectuer des séances d'entraînement en toute sécurité

Bien que les risques puissent être peu nombreux, les entraîneurs ont la responsabilité de s'assurer que les athlètes connaissent, comprennent et mesurent les risques du ski alpin. La sécurité et le bien-être des athlètes sont les préoccupations premières des entraîneurs. Des accidents peuvent survenir si les entraîneurs oublient de prendre des mesures de sécurité. Il est de la responsabilité de chaque entraîneur de réduire le risque de blessures en assurant des conditions sûres pour l'entraînement et la compétition. Les athlètes doivent être sensibilisés aux risques liés au ski alpin.

- Établissez des règles de comportement claires lors du premier entraînement et appliquez-les :
- Écouter l'entraîneur.
- Demander la permission à l'entraîneur avant de quitter la séance d'entraînement.
- Établissez une communication adéquate avec le site de l'entraînement, notamment l'équipe de secouristes.
- Échauffez-vous et étirez-vous correctement au début et à la fin de chaque séance d'entraînement.
- Assurez-vous que les athlètes ont accès à de l'eau potable.
- Assurez-vous que des services médicaux sont disponibles.
- Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
- Assurez-vous que des techniciens certifiés sont disponibles pour régler le matériel.
- Choisissez une zone sûre. Ne vous entraînez pas dans des zones qui ne sont pas correctement préparées pour l'entraînement.
- Entraînez-vous sur des pentes adaptées au niveau de compétence de vos athlètes.
- Entraînez-vous pour améliorer la condition physique générale de vos skieurs. Les skieurs en bonne forme physique sont moins susceptibles de se blesser. Assurez-vous que vos séances d'entraînement sont actives.

Tenue de ski alpin

En matière de vêtements, l'aspect fonctionnel passe en premier. Les vêtements fonctionnels protègent l'athlète dans les différents types de conditions météorologiques. Faites attention à la qualité.

Voici les deux principes les plus importants d'une tenue de ski :

1. Maintenir la chaleur corporelle
2. Maintenir l'athlète au sec

Les vêtements et accessoires doivent être combinés pour offrir chaleur et protection contre l'humidité, le vent, le froid et le soleil.

La structure des couches de vêtement est également importante. Pour les vêtements d'extérieur, il est conseillé d'utiliser des vestes et des pantalons de ski qui ont un haut niveau d'imperméabilité, tels que le GoreTex, le Sympatex, etc.

Attention aux instructions d'entretien ! Un entretien incorrect peut réduire la fonctionnalité.



Couches du dessous

Sous-vêtements longs

Le skieur choisira le type de sous-vêtements longs qu'il préfère. Certains skieurs préfèrent les fibres synthétiques, tandis que d'autres préfèrent les matériaux fabriqués à partir de fibres naturelles, telles que la laine de mérinos.

Chaussettes

Il faut mettre des chaussettes de ski.

La chaussette fine permet à l'air de circuler à l'intérieur de la chaussure et donc de garder les pieds au chaud et au sec.

Chemise à col roulé

Une chemise à col roulé est extrêmement pratique, car elle est serrée au cou et aux poignets et permet ainsi de bien conserver la chaleur corporelle. Un col roulé permet également de se couvrir le bas du visage par temps froid.



Pulls

Plusieurs couches de vêtements d'hiver adéquats fourniront de la chaleur et des alternatives si le temps change. Nous conseillons d'utiliser un tissu qui permet d'évacuer l'humidité du corps (pas de coton).

Couches extérieures

Pantalons de ski

Les pantalons de ski extensibles portés sur des sous-vêtements longs apportent de la chaleur et soutiennent les jambes. Le pantalon doit être bien ajusté, tout en permettant une amplitude complète des mouvements des jambes.

En l'absence de pantalons de ski extensibles, envisagez de porter des pantalons d'échauffement ou coupe-vent par-dessus un caleçon long.

Les pantalons de ski isolés offrent une chaleur et une protection supplémentaires par temps froid.

Les salopettes de ski offrent une chaleur supplémentaire et sont idéales pour garder les athlètes au sec.



Blousons

Les blousons protègent le torse du vent, de l'humidité et des pertes de chaleur. Un blouson descendant jusqu'aux hanches est plus pratique pour le confort et les mouvements de ski, et une capuche offre une protection supplémentaire par temps froid, venteux ou humide.



Gants

Des gants spécialement conçus pour le ski alpin s'avèrent indispensables. Les gants de ski doivent être imperméables. Les mains peuvent se refroidir très rapidement, et des mains froides peuvent rendre la pratique du ski plus difficile.



Casques

La réglementation impose le port de casques homologués FIS. Le logo FIS doit être visible sur le casque. Une mentonnière est également importante pour les slalomeurs.

Un casque adapté à la compétition de ski alpin sera exigé pour tous les athlètes et entraîneurs lors des entraînements et compétitions officielles pour tous les niveaux de capacité.

Le choix du casque doit être fait avec l'aide d'un entraîneur de ski alpin ou d'un employé de magasin de ski expérimenté. Les casques de ski sont des équipements de sécurité et doivent être bien ajustés pour protéger un athlète contre les blessures à la tête.

Aucun bonnet de ski ne peut être porté sous le casque par temps froid.



Lunettes de ski

Les lunettes protègent les yeux des reflets du soleil sur la neige et doivent être portées en permanence. Assurez-vous que les lunettes sont adaptées à l'athlète portant un casque afin d'éviter qu'elles glissent ou bougent pendant l'activité.

Les lunettes bloquent également le vent et améliorent la visibilité lorsqu'il neige.

Les athlètes doivent porter des lunettes de ski lorsqu'ils s'entraînent ou participent à des compétitions avec des portes, car elles offrent une protection adéquate des yeux. Les verres de lunettes polarisés offrent la protection la plus efficace pour les yeux.

Pour les sportifs qui portent des lunettes de vue, il existe des masques de ski spéciaux qui permettent et facilitent le port de lunettes en dessous.



Accessoires

Veste

Par temps froid, une veste peut fournir une couche supplémentaire, et par temps doux elle peut remplacer un blouson de ski.

Masque de ski/cache-cou

Un masque de ski/cache-cou peut aider à garder le menton, le nez et les joues au sec et au chaud. Les jours de grand froid, l'athlète doit porter un masque facial ou un cache-cou jusqu'aux lunettes pour éviter les gelures.

Crème solaire

La crème solaire permet d'éviter les brûlures dues au vent et au soleil, car elle bloque les rayons nocifs provenant directement du soleil ou réfléchis par la neige.

Vêtements de pluie

Des vêtements de pluie peuvent s'avérer nécessaires si l'athlète vit dans une région où il pleut souvent en hiver. Une veste à capuche et un pantalon de pluie peuvent faire une différence en termes de confort tout en gardant l'athlète au sec.



Équipement de ski alpin

Le ski alpin requiert le type d'équipement sportif indiqué. Il est important que les athlètes soient capables de reconnaître et de comprendre le fonctionnement de l'équipement utilisé pour des épreuves spécifiques et son influence sur leurs performances.

Tâche de l'entraîneur : Demandez à vos athlètes de nommer chaque équipement au fur et à mesure que vous le montrez et d'en décrire l'usage. Pour consolider cette capacité chez eux, demandez-leur également de sélectionner eux-même l'équipement utilisé pour leurs épreuves.

Chaussures de ski

- Les chaussures de ski sont un élément important pour chaque skieur.
- Des chaussures de ski qui font mal peuvent gâcher le plaisir du ski, causer des blessures et compromettre le succès dans ce sport. Les chaussures de ski modernes requièrent une paire de chaussettes de ski fines. Il est fortement recommandé de faire régler les chaussures de ski par un technicien qualifié. Cela permet d'améliorer les performances et le plaisir de l'athlète pour le sport et d'éviter les blessures.
- La chaussure doit être compacte. On doit pouvoir bouger facilement les orteils et le talon ne doit pas glisser vers le haut.
- Lorsque vous aidez les athlètes à enfiler leurs chaussures sur la piste, tirez sur la languette de la chaussure pour éviter de devoir pousser fort pour rentrer le pied à l'intérieur.



Skis alpins

- La longueur du ski variera selon la capacité et la taille de l'athlète. Si l'athlète est faible, a des capacités motrices réduites et/ou est un débutant, on conseille un ski légèrement plus court. Il est conseillé de se rendre chez un commerçant spécialisé.
- Il existe différents modèles de ski selon les disciplines : leur longueur et leur structure diffèrent. Ceci doit être pris en compte lors de l'achat, par exemple pour faire du slalom et du slalom géant.
- Chaque ski a quatre caractéristiques qui déterminent ses performances pour des personnes différentes ayant des besoins différents :

1. La **longueur** influe sur la stabilité du ski et sa capacité à tourner. Un ski plus long sera plus stable à des vitesses plus élevées, tandis qu'un ski plus court permet de tourner plus facilement.

2. Le **cambre** est la cambrure ou l'« arc » du ski lorsque les deux bases sont réunies. La fonction du cambre est de répartir le poids du skieur sur toute la surface de glissement du ski.
3. La **ligne de côtes** est la dimension d'un ski, selon laquelle la largeur de la spatule et du talon est plus large que le milieu du ski.
4. La **flexibilité** est la résistance élastique du ski sur la neige. Un ski rigide est plus difficile à fléchir qu'un ski souple. Les skieurs plus lourds et robustes ont besoin de skis plus rigides que les skieurs plus légers.

REMARQUE : Il est important de se faire conseiller par des experts pour le choix des skis. Une paire de skis n'est PAS adaptée à tous les types de skis et de courses.



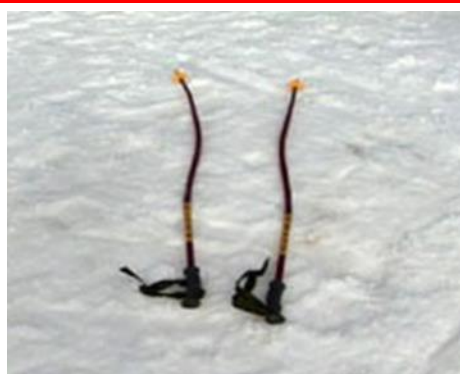
Fixations

Les fixations maintiennent les chaussures de ski sur les skis et permettent au skieur de se détacher ou de déchausser en cas de problème. Les réglages des fixations doivent être effectués par un technicien qualifié. Les réglages sont déterminés par le poids de l'athlète, son niveau de capacité et le type de ski. Faites toujours vérifier les réglages des fixations au début de chaque saison et pendant celle-ci.



Bâtons

Le point le plus important pour les bâtons est leur longueur. La longueur doit être adaptée à chaque skieur. Pour connaître la taille adéquate, retournez le bâton en maintenant la pointe tournée vers le haut. Saisissez le bâton sous la rondelle. Avec le coude plié, le bras du skieur doit être parallèle au sol. Les bâtons peuvent être importants pour la synchronisation et l'équilibre.



Mettre l'équipement

- L'athlète apprend à mettre son équipement : vêtements, accessoires, casque, chaussures, skis et parfois bâtons (selon l'athlète).
- L'entraîneur présente tout l'équipement aux athlètes avant qu'ils aillent skier.
- L'entraîneur aide l'athlète à enfiler les vêtements adéquats, si besoin.
- L'entraîneur aide l'athlète, si nécessaire, à enfiler son casque.
- L'entraîneur aide l'athlète, si nécessaire, à enfiler les chaussures de ski.
- L'entraîneur aide l'athlète, si nécessaire, à fixer la chaussure au ski, avant d'aller sur la neige.
- L'entraîneur s'assure que tout l'équipement des athlètes est bien ajusté, avec l'aide d'un technicien spécialisé en la matière.
- L'entraîneur s'assure que l'athlète a une position équilibrée et centrée.
- L'entraîneur initie les athlètes à la flexion et à l'extension des genoux et des chevilles.
- L'entraîneur peut proposer des bâtons de ski à l'athlète, si besoin.



Enseigner les techniques du ski alpin

Formation sur neige

Skieur débutant

Le niveau de capacité du skieur débutant va d'un athlète sans la moindre expérience dans ce sport à un athlète capable d'effectuer des virages enchaînés contrôlés sur un parcours de novice. Le skieur débutant commencera à skier sur un terrain plat dans un environnement d'apprentissage contrôlé, pour ensuite évoluer sur la pente la plus facile de la montagne.

Généralement, le skieur débutant concourra dans les disciplines suivantes :

- Marche de 10 mètres
- Glisse
- Super glisse

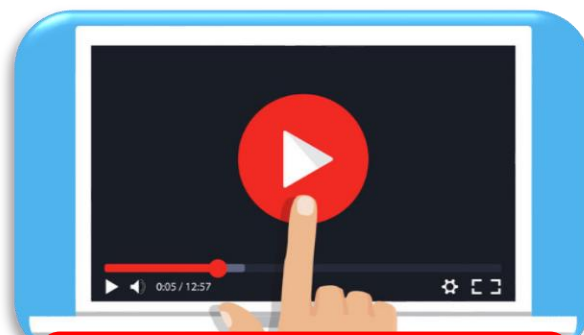


Marcher avec des chaussures de ski

L'athlète peut marcher de façon autonome avec des chaussures de ski.

Points d'enseignement – Marcher avec des chaussures de ski

- L'entraîneur détermine si un athlète se sent à l'aise pour marcher seul avec des chaussures de ski.
- L'athlète peut se tenir sur un pied avec des chaussures de ski.
- L'athlète peut monter des escaliers avec des chaussures de ski.
- L'athlète peut sauter avec des chaussures de ski.
- L'athlète peut marcher sur la neige avec des chaussures de ski.
- L'athlète peut porter des skis tout en marchant sur la neige avec des chaussures de ski.



**Marcher avec
des chaussures de ski**

Défauts et corrections – Marcher avec des chaussures de ski

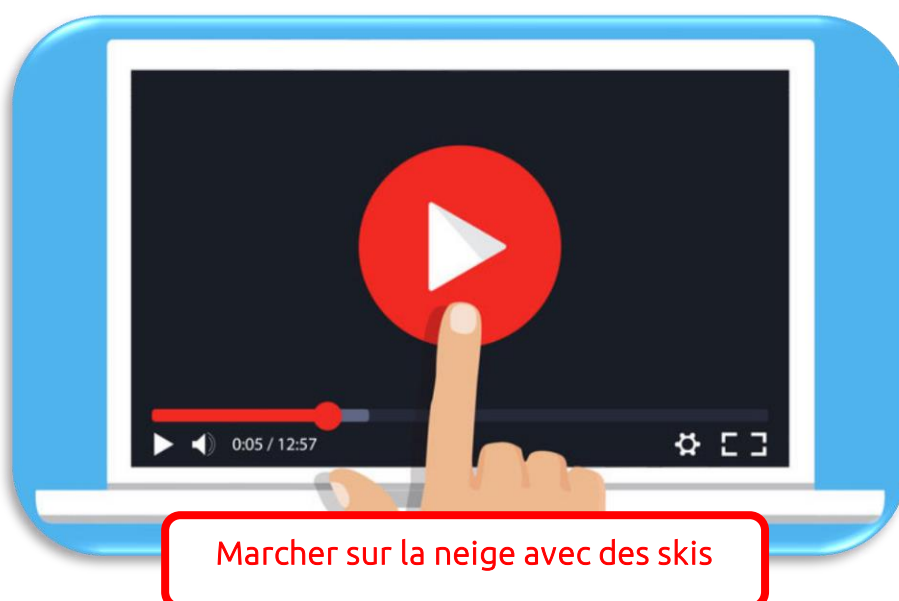
Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne se sent pas à l'aise lorsqu'il marche seul en chaussures de ski.	S'assurer que sa position est équilibrée. Aider l'athlète jusqu'à ce qu'il se sente plus à l'aise.	Marcher avec l'athlète jusqu'à ce qu'il/elle se sente à l'aise en marchant avec des chaussures de ski.
L'athlète a du mal à marcher sur la neige avec des chaussures de ski.	S'assurer que sa position est équilibrée. Aider l'athlète jusqu'à ce qu'il se sente plus à l'aise. Identifier le problème de l'athlète, car ses progrès peuvent s'en trouver ralentis.	Marcher avec l'athlète jusqu'à ce qu'il/elle se sente à l'aise en marchant avec des chaussures de ski. Établir la confiance entre l'entraîneur et l'athlète.

Marcher sur la neige avec des skis

L'athlète peut marcher de façon autonome (en avant, en arrière et en rond) avec des skis sur un terrain plat. Une fois que votre athlète a terminé cette tâche, il ou elle peut être prêt pour s'entraîner et participer à l'épreuve de marche de 10 mètres réservée aux athlètes ayant des niveaux de capacité faibles, tel qu'indiqué dans le [Règlement officiel de Special Olympics pour le ski alpin](#).

Points d'enseignement – Marcher sur la neige avec des skis

- L'athlète peut placer sa chaussure dans la fixation, sur la neige.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur un ski sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur un ski, en avant et sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur un ski, en arrière et sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur un ski, en rond et sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur deux skis sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur deux skis, en avant et sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome sur deux skis, en arrière et sur un terrain plat.
- L'athlète peut marcher de manière autonome en rond, sur deux skis et sur un terrain plat.
- L'athlète peut s'entraîner pour l'épreuve de marche de 10 mètres.
- L'athlète peut participer à l'épreuve de marche de 10 mètres.



Défauts et corrections – Marcher sur la neige avec des skis

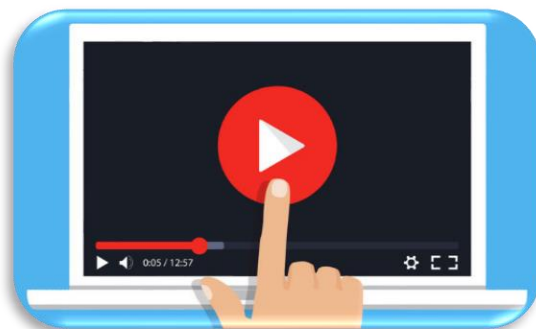
Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas placer sa chaussure dans la fixation, sur la neige.	Fournir l'aide nécessaire à l'athlète. Vérifier s'il y a un excès de neige sous la semelle de la chaussure de ski. Vérifier si la fixation est dans la bonne position pour accueillir correctement la chaussure de ski (déverrouillée).	Pour maintenir son équilibre, s'appuyer sur le bâton de ski de l'entraîneur, son bras, son dos, etc. Apprendre à l'athlète à frotter la semelle de sa chaussure de ski.
L'athlète ne peut pas marcher de façon autonome avec un ski.	Fournir l'aide nécessaire à l'athlète.	Feu rouge/feu vert sur un ski Marque sur un ski Canard, Canard, Oie Suivre le chef de file
L'athlète ne peut pas marcher de façon autonome avec deux skis.	Fournir l'aide nécessaire à l'athlète. Demander à l'athlète de recommencer à marcher de façon autonome sur un seul ski.	Feu rouge/feu vert sur deux skis Marque sur deux skis Canard, Canard, Oie Suivre le chef de file
L'athlète perd l'équilibre et tombe.	S'assurer que sa position est équilibrée. Déterminer pourquoi l'athlète a pu tomber ; apporter une correction si nécessaire.	Exercice consistant à tomber et se relever (vente de garage) Suivre le chef de file
Croisements des spatules ou des talons des skis.	S'assurer que sa position est équilibrée. Fournir une attache spatules si nécessaire. S'assurer que l'équipement est bien réglé.	

Pas de côté

L'athlète peut faire des pas de côté en gardant les skis perpendiculaires à la ligne de pente d'une piste. L'athlète fait des pas de côté sur un terrain plat ou sur le terrain en pente le plus facile.

Points d'enseignement – Pas de côté

- L'athlète peut faire des pas de côté sur un terrain plat.
- L'athlète est initié au patinage sur skis (prise de conscience des carres) sur un terrain plat.
- L'athlète est initié aux irrégularités du terrain.
- L'entraîneur initie l'athlète à la ligne de pente d'une piste.
- L'athlète peut gravir le terrain en pente le plus facile, en faisant des pas de côté avec des skis perpendiculaires à la ligne de pente d'une piste.
- Demandez à l'athlète de répéter cet exercice en se tournant dans la direction opposée.



Pas de côté

Défauts et corrections – Pas de côté

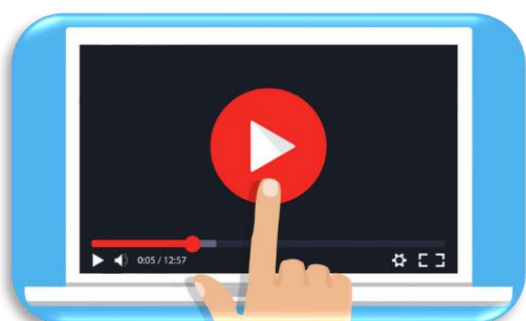
Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas patiner sur un terrain plat.	Apprendre à l'athlète à commencer à patiner sur un ski. Apprendre à l'athlète le pas de canard.	Suivre le chef de file Marque
L'athlète ne peut pas contrôler une carre lorsqu'il gravit une piste en faisant des pas de côté.	Apprendre à l'athlète à ancrer la carre du ski.	Positionner les genoux et les chevilles vers l'intérieur de la piste
L'athlète glisse vers l'avant/l'arrière lorsqu'il gravit une piste en faisant des pas de côté.	Apprendre à l'athlète à rester perpendiculaire à la ligne de pente d'une piste.	Monter latéralement les « escaliers ». Démonstration de ligne de pente

Course droite / Chasse-neige droit

L'athlète place ses skis dans la ligne de pente et glisse vers le bas, sur les skis, sur les terrains les plus faciles dans une position équilibrée et centrée. L'athlète exécute la même action en léger chasse-neige (les skis sont dans une position convergente dans laquelle les spatules sont plus proches que les talons). Une fois que votre athlète a terminé cette tâche, il ou elle est prêt pour s'entraîner et participer à l'épreuve de glisse réservée aux athlètes ayant des niveaux de capacité faibles, tel qu'indiqué dans le [Règlement officiel de Special Olympics pour le ski alpin](#).

Points d'enseignement – Course droite/Chasse-neige droit

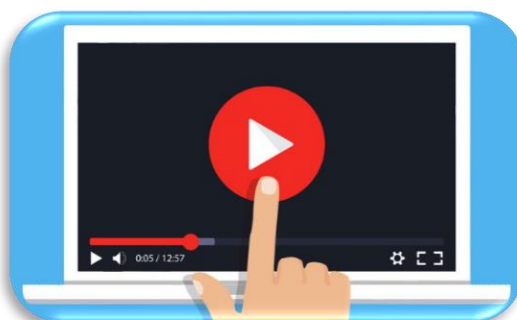
- L'athlète fait 10-15 pas de côté pour gravir les terrains les plus faciles.
- L'athlète peut placer ses skis dans la ligne de pente à partir d'une position latérale (perpendiculaire à la ligne de pente).
- L'athlète maintient une position équilibrée et centrée avec les mains vers l'avant et vers l'extérieur, tout en se laissant glisser naturellement.
- L'athlète fléchit et détend les genoux et les chevilles tout en glissant.
- L'athlète peut faire varier l'angle du chasse-neige pour contrôler la vitesse tout en glissant, le cas échéant.
- L'athlète peut sortir ses skis de la ligne de pente pour contrôler la vitesse tout en glissant, le cas échéant.



Course droite/Chasse-neige 1



Course droite/Chasse-neige 2



Course droite/Chasse-neige 3

Défauts et corrections – Course droite/Chasse-neige droit

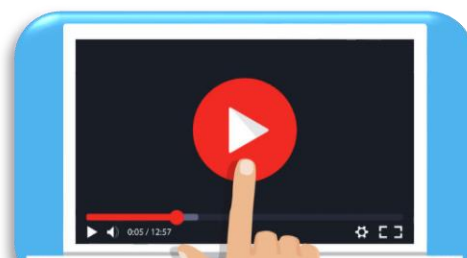
Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas contrôler la vitesse des skis.	Faire démarrer l'athlète plus bas sur les terrains les plus faciles et répéter l'exercice.	
L'athlète ne peut pas placer les skis dans la ligne de pente.	L'entraîneur doit se tenir devant l'athlète pour l'aider à se placer dans la ligne de pente.	
L'athlète ne peut pas rester en position de chasse-neige tout en glissant.	Maintenir le contact tibia/chaussure.	Écraser le raisin/l'orange
L'athlète croise les spatules de ses skis lors du chasse-neige.	Maintenir le contact tibia/chaussure. Utiliser une attache spatules sur les skis.	Écraser le raisin/l'orange
L'athlète ne peut pas fléchir ou détendre les genoux et les chevilles.	Vérifier l'équipement. Faire démarrer l'athlète plus bas sur les terrains les plus faciles et répéter l'exercice. Vérifier si l'athlète adopte une position athlétique pendant qu'il effectue le mouvement.	

Virage en chasse-neige jusqu'à l'arrêt ou virage avec skis parallèles jusqu'à l'arrêt

L'athlète développe les capacités essentielles (équilibre, rotation, carre et pression) pour changer de direction en dehors de la ligne de pente sur le terrain le plus facile et le moins accidenté. L'athlète apprend à contrôler sa vitesse en exploitant la forme du virage.

Points d'enseignement – Virage en chasse-neige jusqu'à l'arrêt

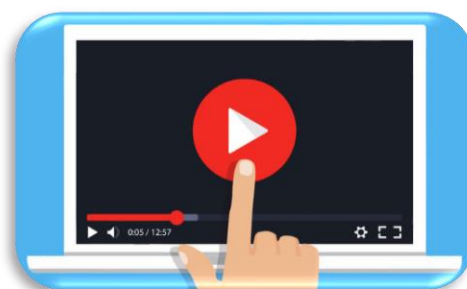
- En commençant par une courte traversée, en position de chasse-neige, l'athlète tournera sur la piste jusqu'à l'arrêt.
- En commençant par une courte traversée dans l'autre direction, en position de chasse-neige, l'athlète tournera sur la piste jusqu'à l'arrêt.
- À mesure qu'il y parvient, l'athlète répétera cette manœuvre en démarrant progressivement plus près de la ligne de pente à chaque fois.
- En démarrant dans la ligne de pente, avec les skis en chasse-neige, l'athlète orientera ses skis tout en se déplaçant jusqu'à ce qu'il/elle traverse la piste, hors de la ligne de pente, dans une direction.
- En démarrant dans la ligne de pente, tourné dans l'autre direction et avec les skis en chasse-neige, l'athlète orientera ses skis tout en se déplaçant jusqu'à ce qu'il/elle traverse la piste, hors de la ligne de pente, dans cette direction.



Virage en chasse-neige pour s'arrêter

Points d'enseignement – Virages skis parallèles jusqu'à l'arrêt

- En commençant par une courte traversée, avec les skis parallèles, l'athlète tournera sur la piste jusqu'à l'arrêt.
- En commençant par une courte traversée dans l'autre direction, avec les skis parallèles, l'athlète tournera sur la piste jusqu'à l'arrêt.
- À mesure qu'il y parvient, l'athlète répétera cette manœuvre en démarrant progressivement plus près de la ligne de pente à chaque fois.
- En démarrant dans la ligne de pente, l'athlète dirigera les skis à travers la piste tout en sortant de la ligne de pente, dans une direction.
- En démarrant dans la ligne de pente, tourné dans l'autre direction, l'athlète dirigera ses skis à travers la piste tout en sortant de la ligne de pente, dans cette direction.



Virage skis parallèles jusqu'à l'arrêt

Défauts et corrections – Virage en chasse-neige jusqu'à l'arrêt ou virage en skis parallèles jusqu'à l'arrêt

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète fait un virage trop prononcé et glisse en arrière.	Utiliser des mots-clés pour indiquer à l'athlète quand arrêter le virage.	Utiliser un bâton de ski pour que l'athlète puisse le contourner.
L'athlète quitte sa position de chasse-neige.	Utiliser des mots-clés ou des aides visuelles pour donner vos instructions à l'athlète.	Tranche de pizza
L'athlète ne peut pas s'arrêter.	Réviser la procédure de course en ligne droite et réintroduire le chasse-neige jusqu'à l'arrêt. Placer l'athlète sur une pente plus douce.	
L'athlète tombe continuellement.	S'assurer que sa position est centrée et équilibrée. S'assurer que les pieds de l'athlète sont écartés d'au moins la largeur des hanches.	Skier avec un ballon de basket entre les genoux.
L'athlète ne peut tourner que dans un seul sens.	Commencer le virage du côté le plus faible en utilisant une traversée moins longue.	

Prendre un remonte-pente (sensibilisation aux remonte-pentes)

Les remonte-pentes proposés dans les stations de ski du monde entier peuvent être de diverses sortes. À ce niveau, l'athlète utilisera le remonte-pente qui permet d'accéder aux terrains les plus faciles



Prendre un remonte-pente 1



Prendre un remonte-pente 2

Points d'enseignement – Prendre le remonte-pente (sensibilisation aux remonte-pentes)

Demandez à votre athlète de regarder les autres skieurs utiliser le remonte-pente afin qu'il/elle se familiarise avec la façon de procéder.

Simulez, avec votre athlète, les procédures d'utilisation (monter et descendre du remonte-pente) et l'étiquette.

Informez les opérateurs de remonte-pentes que votre athlète est un débutant sur les remonte-pentes et permettez-leur de l'aider.

Dans la mesure du possible, l'entraîneur doit accompagner son athlète sur le remonte-pente.

Pendant que vous êtes sur le remonte-pente, faites répéter à votre athlète le processus de descente de la remontée mécanique.

Défauts et corrections – Prendre le remonte-pente (sensibilisation aux remonte-pentes)

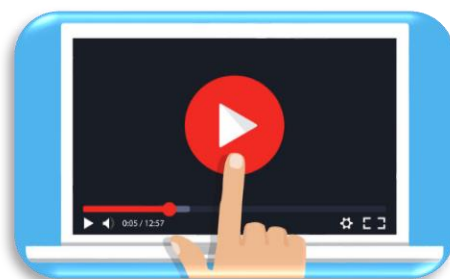
Erreur	Correction
L'athlète a peur de la hauteur.	L'entraîneur doit rediriger l'attention de l'athlète.
L'athlète oublie de descendre du remonte-pente.	Aider l'opérateur du remonte-pente, le cas échéant.
L'athlète tombe du remonte-pente.	Évaluer la situation et garantir la sécurité de l'athlète. Passer en revue les procédures avec votre athlète.

Virages enchaînés contrôlés sur les terrains les plus faciles

L'athlète peut enchaîner les virages, en contrôlant la vitesse et le rayon des virages, sur les terrains les plus faciles. Une fois que votre athlète a terminé cette tâche, il/elle peut être prêt pour s'entraîner et participer à l'épreuve de Super Glisse réservée aux athlètes ayant des niveaux de capacité faibles, tel qu'indiqué dans le Règlement officiel de Special Olympics pour le ski alpin.

Points d'enseignement - Virages enchaînés contrôlés sur les terrains les plus faciles

- L'athlète peut enchaîner un virage dans une direction et un virage dans la direction opposée avec un léger mouvement d'extension vers le nouveau virage et les deux skis orientés dans la ligne de pente. Le cas échéant, il peut effectuer un arrêt contrôlé.
- Les hanches de l'athlète doivent rester centrées sur le ski, tandis que le centre de gravité se déplace légèrement vers l'intérieur du virage.
- L'athlète peut enchaîner les virages avec rythme, fluidité et maîtrise d'un virage à l'autre.



**Virages enchaînés contrôlés
(Terrain facile)**

Défauts et corrections - Virages enchaînés contrôlés sur les terrains les plus faciles

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas exécuter la manœuvre de manière systématique sur le terrain.	Réviser et appliquer les compétences déjà acquises tout au long de la progression. Mettre en œuvre les fondamentaux dans votre progression pédagogique. Pratiquer la manœuvre sur un terrain plus facile.	Ajouter un nouveau tour / Garder les fondamentaux amusants.
L'athlète tourne mieux dans un sens que dans l'autre.	Pratiquer les virages dans la direction où il est le plus faible. Évaluer la raison de la faiblesse d'un côté.	Exercice de la guirlande Entraînement de renforcement musculaire sur le côté plus faible Modifier l'équipement pour compenser la faiblesse d'un côté.
L'athlète bloque les carres sur un côté, ce qui ne lui permet pas de négocier des virages en douceur.	Le centre de gravité doit être au-dessus du centre des skis.	Aplanir le ski amont – Percussions Placer un ballon de plage ou normal entre les genoux avec la consigne « ne crevez pas le ballon ».

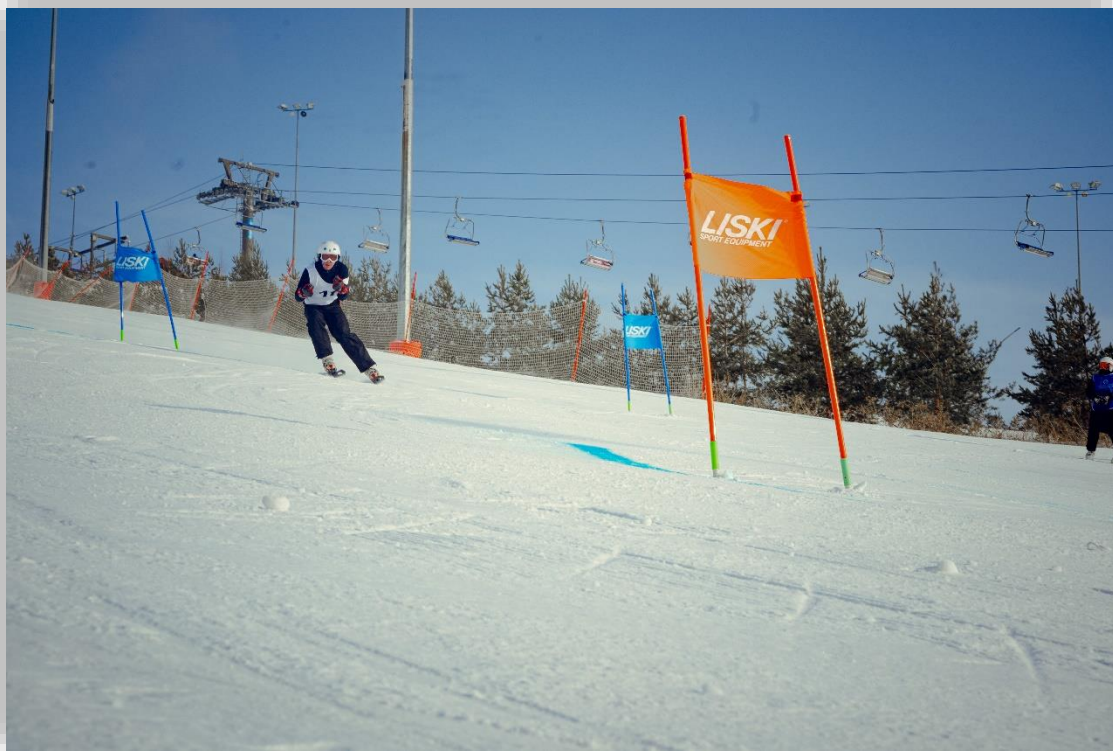
Skieur novice

Le niveau de capacité du skieur novice va d'un athlète capable d'enchaîner des virages contrôlés sur un parcours pour novice à un athlète capable d'enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire.

Le skieur novice perfectionnera ses compétences de débutant sur la pente la plus facile de la montagne.

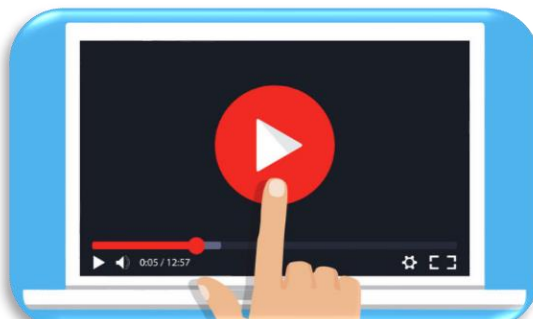
Votre athlète peut-il :

- Effectuer des virages enchaînés contrôlés sur un parcours pour novice
- Développer les modèles de mouvement de base requis pour chaque virage
- Skier sur les parties les plus faciles de la montagne avec maîtrise
- Varier la forme et la taille des virages
- Effectuer un virage de type Christiania (virage dérapé)
- Effectuer un virage de type Christiania (virage dérapé) sur un parcours intermédiaire



Virages enchaînés contrôlés sur un parcours pour novices

L'athlète peut skier sur les terrains les plus faciles, en effectuant des virages longs dans les deux sens avec rythme et fluidité d'un virage à l'autre. La vitesse est maîtrisée sur toute la longueur du parcours.



Virages enchaînés contrôlés
(Terrain pour novices)

Points d'enseignement - Virages enchaînés contrôlés sur un parcours pour novices

- L'athlète peut effectuer des virages longs dans les deux sens.
- L'athlète conserve le contrôle de la vitesse tout en effectuant des virages.
- L'athlète peut conserver le contrôle de la vitesse tout en effectuant des virages lorsque le pourcentage de la pente change.
- L'athlète peut garder le contrôle tout en effectuant des virages dans diverses conditions de neige.
- L'athlète comprend le concept de la circulation entre les portes rouges et bleues.

Défauts et corrections - Virages enchaînés contrôlés sur un parcours pour novices

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas conserver le contrôle de la vitesse lorsque le pourcentage de la pente change.	Manque de contrôle des carres lorsque le terrain change. Exercices d'inclinaison pour améliorer l'accroche des carres. Travailler sur la finition des virages.	Arrêts de hockey Compter lentement jusqu'à 3 pendant que l'athlète tourne.
L'athlète ne peut pas faire de virages longs.	Fournir des repères visuels pour favoriser une forme de virage long.	Utiliser des cônes ou des balles de tennis coupées en deux pour guider l'athlète dans les virages.
L'athlète ne peut pas maintenir l'équilibre dans des conditions défavorables (neige verglacée/molle).	Réviser la position équilibrée et centrée.	

Développer les modèles de mouvement de base lors du virage

L'athlète déplace le centre de gravité en douceur pendant qu'il effectue le virage en direction du nouveau virage pour amorcer celui-ci. L'athlète est capable de faire dériver les skis jusqu'à la fin du virage.



Modèles de mouvement de base
lors du virage 1



Modèles de mouvement de base
lors du virage 2

Points d'enseignement – Développer les modèles de mouvement de base lors du virage

- L'athlète peut déplacer son centre de gravité dans la direction du nouveau virage.
- L'athlète fléchit les chevilles lorsque les skis effectuent le virage.
- L'athlète fait des virages longs.
- L'athlète transfère le poids latéralement d'un ski sur l'autre pendant le virage.

Défauts et corrections – Développer les modèles de mouvement de base lors du virage

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète se penche en arrière.	L'athlète a besoin de fléchir la cheville. Les chaussures sont trop rigides.	Écraser le raisin/l'orange
L'athlète va tourner trop loin.	L'entraîneur aide l'athlète avec des indications verbales pour commencer le virage suivant.	Bâtons de ski en équilibre sur les poignets, haut du corps orienté dans le sens de la pente.
Transfert de poids insuffisant.	Poids sur le ski extérieur. Virages en coin (chasse-neige).	Virages en chasse-neige exagérés avec flexion-extension.

Skier sur le terrain le plus facile de la montagne avec maîtrise

Les athlètes sont capables de monter de manière autonome sur le remonte-pente approprié et de skier sur tous les terrains les plus faciles. Ils conserveront une forme de virage long et le contrôle de leur vitesse tout en skiant de manière autonome, si leur handicap le leur permet.



**Skier sur les terrains
les plus faciles**

Points d'enseignement – Skier sur les terrains les plus faciles de la montagne avec maîtrise

- L'athlète peut monter de manière autonome sur tous les remonte-pentes appropriés tel que nécessaire.
- L'athlète peut effectuer de manière constante des virages longs sur les terrains les plus faciles.
- L'athlète peut s'arrêter immédiatement en cas de besoin.
- Skier sur les terrains les plus faciles de la montagne ne pose clairement pas de problème à l'athlète.

Défauts et corrections – Skier sur les terrains les plus faciles de la montagne avec maîtrise

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas utiliser un remonte-pente de façon autonome.	L'entraîneur donne des indications pour lancer la montée et la descente du remonte-pente. S'entraîner avec l'entraîneur assis derrière.	Utiliser un mot pour indiquer quand monter/descendre.
L'athlète ne peut pas faire de virages longs.	L'entraîneur indique quand terminer un virage et en commencer un nouveau.	Utiliser des cônes ou du colorant rouge dans la neige comme aides visuelles pour amorcer et indiquer la trajectoire de virages plus longs.

Varier la taille et la forme des virages

L'athlète peut effectuer des virages avec un rayon long, moyen et court. L'athlète est capable d'exécuter des virages de différentes formes avec une transition en douceur.

Points d'enseignement – Varier la taille et la forme des virages

- L'athlète peut effectuer des virages avec un rayon long, moyen et plus court.
- L'athlète peut maintenir sa vitesse tout en changeant le rayon des virages.
- L'athlète peut contourner des cônes, des portes ou d'autres obstacles si nécessaire.

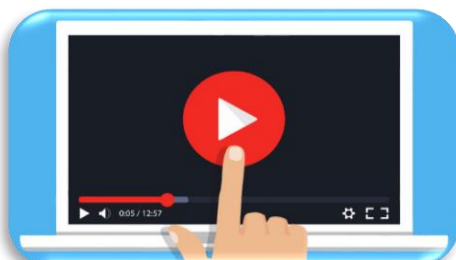
Défauts et corrections – Varier la taille et la forme des virages

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète effectue une rotation excessive, il lui est donc difficile d'enchaîner un nouveau virage.	Virages à rayon court.	Bâtons de ski sur les poignets. Haut du corps excessivement tourné vers le bas de la piste ou de la ligne de pente.
L'athlète ne peut pas faire de virages à rayon court.	L'athlète travaille sur un terrain trop escarpé pour la manœuvre.	Patiner sur terrain plat ou plus facile.
L'athlète prend de la vitesse lors de la descente de la piste.	L'athlète doit travailler sur l'utilisation des carres lorsqu'il tourne.	Dérapiage avec un arrêt.



Effectuer un virage de type Christiania (virage dérapé)

L'athlète peut passer d'un virage en chasse-neige à un virage dérapé dans les deux sens.



Virage de type Christiania

Points d'enseignement – Effectuer un virage de type Christiania (virage dérapé)

- L'athlète peut traverser la piste dans les deux sens.
- L'athlète peut faire un dérapage vers l'avant dans les deux sens.
- L'athlète peut skier aisément sur la partie la plus facile de la piste.
- L'athlète peut effectuer un virage en chasse-neige avec une traversée à la fin du virage.
- L'athlète peut effectuer un virage en chasse-neige avec un dérapage vers l'avant à la fin du virage.

Défauts et corrections – Effectuer un virage de type Christiania (virage dérapé)

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas maîtriser une carre lors d'une traversée.	L'athlète ne peut pas rester sur la carre. L'athlète n'est pas dans une position équilibrée.	L'entraîneur se tient sous l'athlète et lui place les genoux dans la piste. L'entraîneur se tient en dessous de l'athlète et essaie de lui faire descendre la piste, tandis que l'athlète essaie de maintenir sa position sur la piste. Sauts de lapin
L'athlète ne peut pas faire un dérapage vers l'avant.	L'athlète se penche vers la pente. L'athlète apprend à relâcher les carres.	Guirlandes

Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire

L'athlète peut effectuer des virages dérapés sur un terrain intermédiaire pour franchir des portes sur la même piste.



Virage de type Christiania
sur terrain intermédiaire

Points d'enseignement – Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours

- L'athlète peut effectuer des virages de type Christiania sur un terrain intermédiaire.
- L'athlète peut maintenir une forme de virage arrondie tout en skiant sur un parcours.
- L'athlète est à l'aise à une vitesse accrue sur le terrain intermédiaire.

Défauts et corrections – Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
Les skis de l'athlète accrochent chaque porte.	Compléter chaque virage en se préparant à tourner plus tôt.	Utiliser des cônes ou des broches comme portes de virage.
L'athlète n'est pas prêt pour le parcours intermédiaire.	Retourner sur un terrain plus facile ou sur la même piste sans portes et consolider ses compétences.	Virages de type Christiania enchaînés sur terrain adéquat
L'athlète recommence à utiliser le chasse-neige, sans mouvement.	L'athlète est sur un terrain trop escarpé. L'athlète devrait passer plus de temps sur un terrain plus facile et affiner ses compétences.	Virages de type Christiania enchaînés sur terrain adéquat

Skieur intermédiaire

Le niveau de capacité du skieur intermédiaire va d'un athlète capable d'enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire à un athlète capable d'effectuer des virages ouverts parallèles contrôlés sur un parcours intermédiaire. Le skieur intermédiaire continuera à perfectionner sa technique sur un terrain plus difficile.

Votre athlète peut-il :

- Enchaîner des virages de type Christiania sur un parcours intermédiaire
- Perfectionner les modèles de mouvement de base lors du virage
- Modifier le rayon des virages en fonction des conditions de neige et du terrain
- Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés
- Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés sur un parcours intermédiaire



Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire

L'athlète peut enchaîner des virages de type Christiania dans les deux sens sur un parcours intermédiaire. Le contrôle de la vitesse est maintenu sur toute la longueur du parcours, pour plus de sécurité.



Virages enchaînés de type Christiania
(terrain intermédiaire)

Points d'enseignement – Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire

- L'athlète peut continuer à effectuer des virages de type Christiania sur un terrain varié.
- L'athlète peut varier la taille ou le rayon du virage pour maintenir une vitesse constante.
- L'athlète peut maintenir une vitesse constante en faisant des virages de type Christiania sur différents terrains.
- L'athlète déplace son centre de gravité dans la direction du nouveau virage.

Défauts et corrections – Enchaîner des virages de type Christiania (virages dérapés) sur un parcours intermédiaire

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas enchaîner des virages de type Christiania.	Utiliser le contrôle des carres pour maintenir le dérapage pendant le virage Assurer la réalisation du virage	Guirlandes Arrêts de hockey
L'athlète ne peut pas maintenir une vitesse constante.	L'athlète utilise un mouvement de chasse-neige pour contrôler sa vitesse.	Guirlandes Feuille morte

Perfectionner les modèles de mouvement de base lors du virage

L'athlète peut déplacer son centre de gravité lors le virage dans la direction du nouveau virage.



Modèles de mouvement de base lors du virage

Points d'enseignement – Perfectionner les modèles de mouvement de base lors du virage

- L'athlète déplace le centre de gravité en aval, dans la direction du nouveau virage.
- L'athlète skie avec les épaules parallèles à la pente de la piste.
- L'athlète maintient le contrôle de la vitesse lors du virage.
- L'athlète conserve une position équilibrée, chevilles fléchies et hanches positionnées au-dessus du centre de la chaussure, à chaque virage.

Défauts et corrections – Perfectionner les modèles de mouvement de base lors du virage

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète utilise la rotation du haut du corps pour terminer les virages.	Travailler sur les capacités d'inclinaison. Travailler le déplacement du corps dans la direction du nouveau virage au début du virage.	Dérapages Dérapages avec le corps orienté vers le bas de la piste Feuille morte
L'athlète fait des virages en « Z ».	L'athlète doit moins insister sur la fin du virage et le freinage. Travailler sur l'amorce des virages.	Virages pop-corn La grenouille saute par-dessus la bûche Compter jusqu'à 5 (à voix haute) à chaque virage.

Modifier le rayon des virages en fonction des conditions de neige et du terrain

L'athlète peut varier la taille des virages pour garder le contrôle tout en skiant sur divers terrains et/ou dans diverses conditions de neige.



Modifier le rayon du virage

Points d'enseignement – Modifier le rayon des virages en fonction des conditions de neige et du terrain

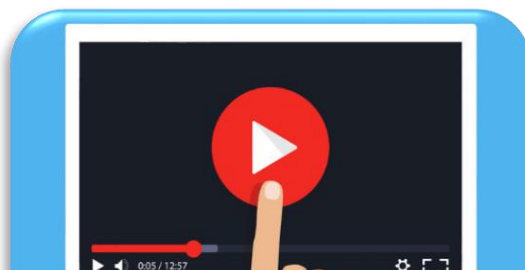
- L'athlète peut effectuer des virages à rayon long, moyen et court.
- L'athlète peut skier sur une variété de terrains à une vitesse constante.
- L'athlète peut maintenir une position équilibrée dans différentes conditions de neige.

Défauts et corrections – Modifier le rayon des virages en fonction des conditions de neige et du terrain

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
Les modèles de déplacement changent sur des terrains plus escarpés.	Consolider l'utilisation des carres sur des terrains moins escarpés.	Dérapage Feuille morte
Perte de contrôle de la vitesse lors de virages à rayon court.	L'athlète doit maintenir le contrôle des carres S'entraîner sur un terrain moins escarpé.	Virages avec saut Patinage sur terrain plat ou facile Patinage lors de virages à rayon court sur terrain facile
L'athlète n'est pas capable de changer le rayon en douceur.	L'athlète réduit progressivement le rayon du virage.	Sablier Virages en entonnoir

Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés

L'athlète peut skier avec les skis parallèles pendant qu'il effectue le virage sur un terrain intermédiaire à modérément avancé.



Points d'enseignement – Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés

- L'athlète peut garder ses skis en position parallèle tout au long du virage et d'un virage à l'autre.
- L'athlète peut maintenir une vitesse constante sur divers terrains.
- L'athlète maintient une position équilibrée tout au long du virage.
- L'athlète utilise le bâton pour amorcer les virages.

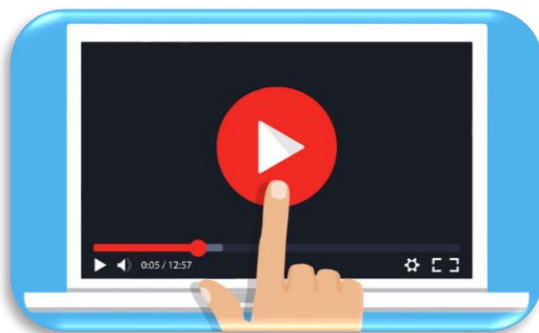
Virages parallèles ouverts

Défauts et corrections – Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète revient au chasse-neige pour contrôler sa vitesse.	Développer l'utilisation des carres sur un terrain plus facile.	Skier avec les chaussures sur terrain facile Dérapage dans un couloir vertical Dérapage avec un arrêt net
L'athlète effectue des virages en « Z » pour contrôler la vitesse.	Travailler sur l'amorce des virages.	Guirlandes Compter jusqu'à 5 pour chaque tour du début à la fin.
L'athlète se penche vers l'intérieur du virage.	L'athlète doit renforcer fortement la partie intérieure, en maintenant les épaules parallèles à la piste.	
L'athlète plante le mauvais bâton.	Traversée avec planté du bâton côté aval.	Marquer les bâtons ; l'entraîneur annonce les marques au moment opportun.
L'athlète plante le bâton au mauvais moment ou pas du tout.	S'entraîner.	Guirlandes Traversée avec planté de bâton Lors de l'entraînement, l'athlète crie « bâton » au moment approprié pour planter le bâton.

Effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés sur un parcours intermédiaire

L'athlète peut maintenir les skis en position parallèle et équilibrée en utilisant les modèles de mouvement de base sur un parcours.



Virages parallèles ouverts
(cours intermédiaire)

Points d'enseignement – Effectuer des virages parallèles ouverts et contrôlés sur un parcours intermédiaire

- L'athlète peut garder ses skis en position parallèle tout au long du virage et d'un virage à l'autre sur le parcours.
- L'athlète projette son centre de gravité dans la direction du virage, pour glisser sur le parcours.
- L'athlète peut maintenir une bonne position des mains, vers le haut et en avant, pour améliorer l'équilibre et la bonne position de son corps.
- L'athlète peut maintenir le contrôle de la vitesse sur un terrain varié.
- L'athlète peut bondir hors de la porte de départ.
- L'athlète peut se mettre en position groupée pour skier sur du plat et jusqu'à l'arrivée.

Défauts et corrections – Effectuer des virages parallèles ouverts et contrôlés sur un parcours intermédiaire

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète revient au chasse-neige pour contrôler sa vitesse.	L'athlète a besoin de plus de travail sur un terrain plus doux. Développer l'utilisation des carres sur un terrain plus doux. L'athlète a besoin de plus de temps pour skier librement sur un terrain plus escarpé.	Skier avec les chaussures sur terrain facile Dérapage sur un parcours vertical Dérapage avec un arrêt net Feuille morte avec pivotement sur terrain intermédiaire doux Guirlande sur terrain plus escarpé
L'athlète effectue des virages en « Z » pour contrôler la vitesse.	Travailler sur l'amorce des virages. Retourner sur un terrain plus facile pour travailler les compétences. L'athlète a besoin de plus de temps pour skier librement sur un terrain plus escarpé.	Compter jusqu'à 5 (à voix haute) pour chaque virage du début à la fin.
L'athlète se penche vers l'intérieur du virage.	L'athlète doit renforcer fortement la partie intérieure, en maintenant les épaules parallèles à la piste.	Traversée avec la position appropriée Entraînement au bâton avec les deux bâtons sur la neige, les mains devant, toujours à portée de vue
L'athlète relâche la main intérieure ou les deux mains dans les virages.	S'entraîner à tenir les mains dans la position adéquate.	Tenir les bâtons horizontalement (comme un plateau) et les maintenir dans cette position.

Skieur avancé

Le niveau de capacité du skieur avancé va d'un athlète qui peut effectuer des virages parallèles ouverts contrôlés à un athlète qui peut effectuer des virages parallèles dynamiques contrôlés sur un parcours pour skieurs avancés. Le skieur avancé perfectionnera ses compétences intermédiaires sur les terrains les plus difficiles.

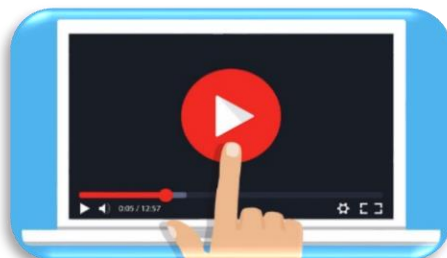
Votre athlète peut-il :

- Effectuer des virages parallèles ouverts réguliers sur un parcours pour skieurs avancés
- Augmenter et diminuer les vitesses sur terrain difficile
- Couper des virages de formes diverses dans des conditions de neige variées
- Effectuer des virages parallèles dynamiques sur un parcours pour skieurs avancés



Effectuer des virages parallèles ouverts réguliers sur un parcours pour skieurs avancés

L'athlète peut skier sur un terrain pour skieurs plus avancés avec des skis parallèles pendant qu'il effectue le virage.



Virages parallèles ouverts
(Terrain pour skieurs avancés)

Points d'enseignement – Effectuer des virages parallèles ouverts réguliers sur un parcours pour skieurs avancés

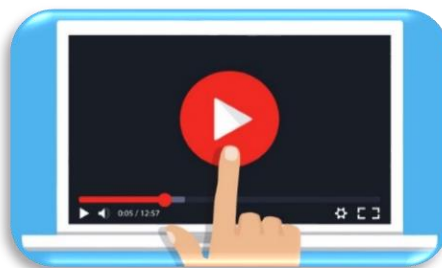
- L'athlète peut maintenir ses skis en position parallèle sur un parcours pour skieurs plus avancés.
- L'athlète peut suivre une ligne efficace le long d'un parcours.
- L'athlète peut maintenir les mouvements de base (position centrée, centre de gravité qui se déplace dans la direction du nouveau virage, mains en avant) nécessaires pour skier avec maîtrise sur un terrain pour skieurs avancés.

Défauts et corrections – Effectuer des virages parallèles ouverts et contrôlés sur un parcours pour skieurs avancés

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas maintenir le contrôle de sa vitesse sur un terrain plus escarpé.	L'athlète travaille l'utilisation des carres sur un terrain plus doux, avant d'aller sur un terrain plus escarpé.	Guirlandes sur terrain plus escarpé Sauts Marche en crabe Virages avec saut aux virages à rayon court sur un terrain plus doux
L'athlète skie vers la porte et termine le virage une fois celle-ci passée.	L'athlète s'exerce à effectuer une ligne/un parcours correct à travers les portes.	Utiliser des cônes ou des broches (ou tout ce avec quoi vous devez travailler) comme portes de virage.
L'athlète s'assoit en arrière et utilise la rotation du haut du corps dans les virages.	S'assurer que l'athlète est correctement positionné. Les chaussures sont trop rigides. Passer en revue les modèles de mouvement appropriés.	Revoir la position des mains. L'athlète tient un objet en main et ne le perd pas de vue.

Augmenter et diminuer les vitesses sur terrain difficile

L'athlète peut skier sur un terrain pour skieurs plus avancés avec des skis parallèles pendant qu'il effectue le virage.



Augmenter/Diminuer la vitesse

Points d'enseignement – Augmenter et diminuer la vitesse sur terrain difficile

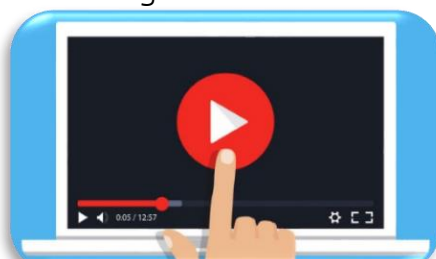
- L'athlète peut maintenir une vitesse constante sur des pentes de différents degrés.
- L'athlète peut bondir hors de la porte de départ pour accélérer son départ.
- L'athlète peut utiliser ses carres pour augmenter ou diminuer sa vitesse si nécessaire.
- L'athlète peut adopter une position groupée adéquate pour les lignes droites et pour passer la ligne d'arrivée.
- L'athlète peut patiner sur terrain plat.

Défauts et corrections – Augmenter et diminuer la vitesse sur terrain difficile

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète fait déraper ses skis pour réduire la vitesse sur un terrain plus escarpé.	Travailler sur les capacités d'inclinaison.	Guirlandes pour favoriser une finition adéquate du virage avec un bon engagement des carres Marche en crabe
L'athlète ne peut pas adopter une position groupée correcte.	L'athlète s'exerce à effectuer la position groupée devant un miroir.	Toucher ses orteils en s'accroupissant
L'athlète ne peut pas bien patiner.	L'athlète travaille avec des skis plus courts pour réussir le mouvement avant d'essayer de le reproduire avec ses propres skis.	Faire le mouvement de patinage avec des chaussures de ski.

Couper des virages de formes diverses dans des conditions de neige variées

L'athlète peut skier sur un terrain pour skieurs plus avancés avec des skis parallèles pendant qu'il effectue le virage.



Couper les virages

Points d'enseignement – Couper des virages de formes diverses dans des conditions de neige variées

- L'athlète peut effectuer des virages coupés à rayon long, moyen et court.
- L'athlète peut gérer la forme des virages et sa vitesse dans diverses conditions de neige.
- L'athlète peut faire la transition en douceur entre différentes tailles et formes de virages, selon le terrain ou les variations du terrain.

Défauts et corrections – Couper des virages de formes diverses dans des conditions de neige variées

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète ne peut pas faire pivoter le ski.	L'athlète n'est pas en position équilibrée. L'athlète n'est pas centré. Vérifier l'alignement.	L'athlète pivote d'une ligne droite à un ski sur sa carre dans la ligne de pente, perpendiculairement à celle-ci (à un dérapage dans un couloir).
L'athlète fait déraiper les skis dans un virage vers un côté ou l'autre.	L'athlète doit travailler sur le côté le plus faible. Cela peut être lié au handicap.	Guirlandes pour améliorer le contrôle des carres sur le côté le plus faible Virages sur un ski
L'athlète ne peut pas faire de transitions en douceur entre des virages à rayon court, moyen ou long.	Développer la fluidité dans les virages.	Entonnoir Sablier Virages rythmés (compter, chanter, etc.)
L'athlète ne peut maintenir le contrôle de la vitesse.	Travailler sur une forme de virage régulière.	Continuer à effectuer des virages à rayon moyen et court à la même vitesse sur un terrain escarpé à plat.

Effectuer des virages parallèles dynamiques sur un parcours pour skieurs avancés

L'athlète peut skier sur un terrain pour skieurs plus avancés avec des skis parallèles et sur la carre pendant le virage dans la plupart des conditions sur des terrains variés.

Points d'enseignement – Effectuer des virages parallèles dynamiques sur un parcours pour skieurs avancés

- L'athlète présente une position dynamique lors d'une course sur un parcours pour skieurs avancés.
- L'athlète est capable de couper des virages d'une porte à l'autre.
- L'athlète est capable de faire des virages à rayon court.
- Les mouvements de base sont réguliers tout au long des virages du haut jusqu'en bas.

Défauts et corrections – Effectuer des virages parallèles dynamiques sur un parcours pour skieurs avancés

Erreur	Correction	Référence de l'exercice
L'athlète a une plage d'équilibre inadéquate.	L'athlète doit maintenir une position centrée.	Skier sur un ski sur un terrain intermédiaire. Patiner en descendant une piste intermédiaire.
L'athlète ajuste (réduit) la vitesse.	Travailler sur la forme des virages. Développer une ligne/route plus efficace tout au long du parcours. Travailler sur l'amorce des virages.	Travailler sur les virages en « J » sur un terrain plus escarpé. Patiner en descendant la piste. Utiliser des cônes ou des brosses pour trouver une ligne plus efficace sur le parcours.
L'athlète se fatigue dans les virages à rayon court.	Plus d'entraînement hors neige. Passer en revue le modèle de mouvement correct.	Virage avec pivotement et virages à rayon court Plus de patinage pour des distances plus longues Ski avec chaussures

Modifications et adaptations

En compétition, il est important que les règles ne soient pas modifiées pour répondre aux besoins particuliers des athlètes. Il existe cependant des aides approuvées pour le ski alpin qui répondent aux besoins particuliers de l'athlète et qui sont autorisées dans les règlements. De plus, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, les méthodes de communication et l'équipement sportif pour contribuer aux succès des athlètes.

Modification des exercices

Modifiez les techniques et les compétences requises dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer. Par exemple, un skieur avec une seule jambe peut utiliser les mêmes modèles de mouvement, mais ne sera pas capable de faire un virage en chasse-neige. De même, pour effectuer les virages, un athlète skiant avec un équipement assis utilisera les mêmes tactiques, mais uniquement pour les parties du corps concernées par le mouvement.

Répondre aux besoins particuliers d'un athlète

Utiliser le son d'une cloche ou des commandes vocales pour les athlètes malvoyants.

Modifier votre méthode de communication

Des athlètes différents nécessitent des systèmes de communication différents. Par exemple, certains athlètes apprennent et réagissent mieux aux démonstrations d'exercices, tandis que d'autres nécessitent davantage une communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison des deux : voir, entendre et même lire une description de l'exercice ou de la compétence.

Modification de l'équipement

Pour certains athlètes une participation réussie nécessite des modifications de l'équipement afin de répondre à leurs besoins particuliers. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une attache qui maintient les spatules des skis ensemble. Un athlète avec des problèmes d'équilibre peut avoir besoin de stabilisateurs pour maintenir une position équilibrée. La présence d'un handicap important qui ne permet pas à l'athlète de marcher sans aide peut nécessiter le recours à un équipement pour skier assis.

Adaptations

Ci-dessous figurent des adaptations plus spécifiques au ski alpin.

Stabilisateurs

Utilisés pour les athlètes qui ont des difficultés d'équilibre en mouvement.

Uniskis ou dualskis

Utilisés par les athlètes qui n'ont pas l'usage de leurs jambes. De nombreux dualskis peuvent être accrochés au besoin pour les athlètes qui ne peuvent pas utiliser le dualski de manière autonome. Les uniskis peuvent être utilisés de façon indépendante.

Attaches

Utilisées pour les athlètes debout qui peuvent éprouver des difficultés à maintenir leurs skis ensemble. Pendant l'entraînement, les entraîneurs peuvent utiliser d'autres équipements adaptés, tels que des cerceaux et des courroies, pour enseigner des modèles de mouvement particuliers. Cependant, ces appareils fonctionnels ne peuvent pas être utilisés en compétition.

Déficiences orthopédiques

Les attelles de jambe peuvent être utilisées pour les athlètes ayant besoin de soutien. Souvent, la rigidité de la chaussure de ski est suffisante pour maintenir l'athlète droit et lui offrir un soutien adéquat pendant qu'il skie.

Déficiences auditives

Utilisez un drapeau ou des signaux manuels pour le départ. Il est impératif que le juge de départ connaisse les déficiences auditives de tout athlète afin de répondre aux besoins de ce dernier.

Déficiences visuelles

Un skieur malvoyant doit disposer d'un guide lorsqu'il skie. Le guide portera un dossard orange et skiera devant l'athlète sur le parcours. Le guide donnera des signaux, soit par commande vocale, soit à l'aide de radios à commande vocale.



Section Fitness Ski Alpin

Fit 5 + autres ressources Special Olympics

Special Olympics propose une série de ressources fantastiques sur le fitness que les entraîneurs et les athlètes peuvent utiliser pour s'informer sur les meilleures pratiques en matière d'activité physique, de nutrition et d'hydratation.

Le fitness pour les athlètes Special Olympics offre de nombreux avantages liés à la santé et à la performance.

Avantages du fitness pour les athlètes

- Optimisation des performances sportives grâce à l'amélioration des éléments suivants :
 - Endurance/résistance.
 - Vitesse et agilité.
 - Force et puissance.
 - Souplesse.
- Poids sain.
- Augmentation du niveau d'énergie, meilleure concentration et meilleure récupération après les entraînements et les épreuves.
- Réduction des risques de blessures liées au sport.
- Diminution des risques de maladies, chroniques et autres.
- Amélioration de la qualité de vie.

Activité physique en dehors de Special Olympics

Il est essentiel que les programmes de Special Olympics ne soient pas la seule source d'activité physique et d'exercice pour les athlètes. En tant qu'entraîneur, vous devez encourager vos athlètes à faire de l'exercice tous les jours et les informer sur les moyens de rester actifs en dehors de la pratique d'un sport organisé.

Il existe de nombreuses façons pour les athlètes de faire de l'exercice pour rester en bonne santé lorsqu'ils sont à la maison. Marcher, courir et faire du vélo sont autant de moyens simples pour un athlète de s'entraîner seul et d'entretenir sa condition cardiovasculaire. Les cours de fitness comme le yoga, le renforcement musculaire, l'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) et bien d'autres cours/exercices sont d'excellents moyens pour les athlètes de travailler leur forme et leur santé physique en dehors de la pratique d'un sport organisé.

Special Olympics propose aux athlètes et aux entraîneurs d'utiliser le Guide « Fit 5 ». En tant qu'entraîneur, c'est une excellente ressource à utiliser pour informer vos athlètes des bienfaits de l'activité physique sur leur santé dans son ensemble et sur leurs performances sportives.

Fit 5

Le [Guide Fit 5](#) est un plan d'activité physique, de nutrition et d'hydratation qui peut contribuer à améliorer la santé et la condition physique des athlètes et à faire d'eux les meilleurs athlètes possibles. Le Guide Fit 5 et les [Cartes de fitness](#) qui l'accompagnent proposent une excellente ensemble d'exercices recommandés aux athlètes pour les aider à améliorer les compétences nécessaires à leur sport. Parmi ceux-ci figurent des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre.



En plus de ces ressources, un certain nombre de vidéos sont disponibles [ici](#) pour être visionnées par les athlètes et les entraîneurs, qui peuvent les utiliser lorsqu'ils effectuent ces exercices dans le cadre de leurs programmes d'entraînement.

Nutrition

Une bonne alimentation est importante pour votre santé et vos performances sportives. La nutrition et l'hydratation sont des points clés de la préparation et de la récupération des athlètes pour toutes formes d'exercice. Cependant, la plupart des athlètes ne comprennent pas le lien entre la nutrition/l'hydratation et les performances sportives. En tant qu'entraîneur, il importe que vous mettiez l'accent sur ce lien et que vous enseignez les bonnes habitudes à vos athlètes. Cela est particulièrement important pour les athlètes de Special Olympics, car ils sont plus exposés au risque d'obésité.

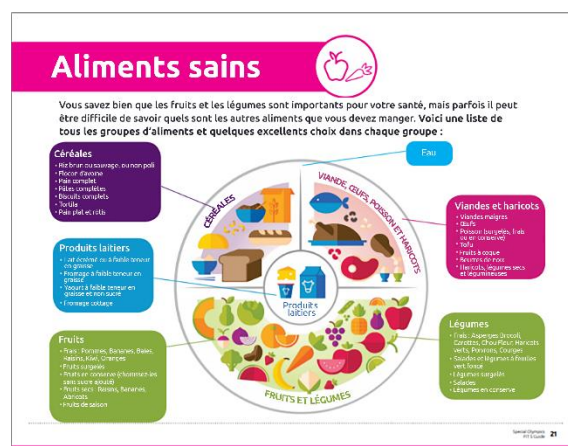
Il est essentiel d'enseigner aux skieurs alpins l'importance de planifier leurs repas ou leurs collations avant l'entraînement ou la compétition. Informez vos athlètes du risque de manger peu de temps avant l'entraînement ou la compétition et enseignez-leur les meilleurs moments pour manger et les meilleurs aliments à consommer et assurez-vous ainsi qu'ils sont bien alimentés pour réaliser de bonnes performances.

Plus précisément, les skieurs alpins doivent être conscients des effets de la météo et de l'altitude sur leurs besoins nutritionnels. Il est recommandé de manger des quantités plus importantes de glucides (tels que des patates douces, des pommes, du riz complet) et d'aliments riches en fer. En altitude, le besoin en fer dans le corps est accru en raison de l'adaptation des cellules sanguines qui se produit dans un environnement à faible teneur en oxygène. En conséquence, la carence en fer est la carence nutritionnelle la plus courante dans les sports d'hiver. Les épinards, les viandes rouges, les fruits de mer et les haricots sont d'excellentes sources de fer.

Il est recommandé de prendre le dernier repas ou la dernière collation au moins 90 minutes avant tout exercice. L'athlète est ainsi certain de digérer la nourriture et de pouvoir en disposer comme source de carburant lors de l'entraînement ou de la compétition.

Vous pouvez utiliser la section sur la nutrition et l'hydratation du [Guide Fit 5](#) pour enseigner les principes de base à vos athlètes. L'outil de suivi de la nutrition, de l'hydratation et des exercices physiques peut aider vos athlètes à accorder plus d'attention à ces éléments lorsqu'ils sont chez eux.

Tâche : Prenez 5 minutes à la fin de la séance pour couvrir les conseils de nutrition et d'hydratation. Tenez les parents et les soignants au courant des informations qui ont été communiquées aux athlètes afin qu'ils puissent les aider à manger sainement à la maison.



Hydratation

L'eau est un autre carburant important pour le sport et la vie. Il est important de boire la bonne quantité d'eau pour votre santé et pour favoriser vos performances athlétiques. Les entraîneurs doivent sensibiliser leurs athlètes aux avantages liés à une consommation d'eau quotidienne suffisante.

Le [Guide Fit 5](#) comporte une section sur l'hydratation qui fournit des informations aux entraîneurs sur les quantités d'eau que les athlètes devraient consommer, les signes de déshydratation chez les athlètes et le meilleur choix que les athlètes peuvent faire lorsqu'ils cherchent une boisson.

En tant qu'entraîneur de ski alpin, il est important d'aider vos athlètes à rester hydratés. Les entraîneurs doivent encourager les athlètes à prendre en charge leur propre hydratation avant, pendant et après l'entraînement. Les signes de soif peuvent se manifester un peu plus tard par temps froid, mais les athlètes perdent quand même de l'eau en transpirant et en respirant la bouche ouverte. Les altitudes plus élevées augmentent également le besoin de s'hydrater, suite à l'augmentation de la fréquence respiratoire observée à des altitudes plus élevées.

Encouragez les athlètes à boire une bouteille d'eau (500-600 ml) une heure ou deux avant l'entraînement afin qu'ils se présentent complètement hydratés. N'oubliez pas de faire des pauses pour boire pendant une séance d'entraînement. Nous vous recommandons de faire une **pause toutes les 15-20 minutes** pour donner à vos athlètes la possibilité de se réhydrater, car leur corps perd son eau pendant l'exercice.

Encouragez vos **athlètes à boire une bouteille d'eau** (500-600 ml) pendant une séance d'entraînement pour vous assurer qu'ils ne se déshydratent pas. Lorsqu'ils boivent, les athlètes doivent prendre plusieurs petites gorgées d'eau et non de grosses gorgées, car celles-ci peuvent rester dans l'estomac et provoquer une gêne pendant l'exercice ! Encouragez les athlètes à boire de l'eau après l'entraînement pour les aider à récupérer après leur séance d'entraînement.

Hydratation

L'eau est un autre carburant important pour le sport et la vie. Il est important de boire la bonne quantité d'eau pour votre santé et pour favoriser vos performances athlétiques.

Votre but avec FIT 5 est de boire 5 bouteilles d'eau tous les jours !

Votre bouteille doit contenir 500-600 ml



CONSEIL :

Buvez dans une gourde de sport afin de suivre votre FIT 5. Les gourdes d'eau pour le sport sont réutilisables et peuvent contenir 500 à 600 ml d'eau.



Échauffement et récupération en ski alpin

Échauffement

Avant d'entreprendre toute forme d'activité physique, vous devez toujours effectuer un échauffement. L'échauffement doit être conçu de manière à préparer le corps et l'esprit à l'activité physique et à réduire le risque de blessures.

Objectif de l'échauffement

- Augmentation progressive de la température corporelle.
- Augmentation progressive du rythme cardiaque.
- Augmentation progressive du rythme respiratoire.
- Augmentation de la circulation sanguine vers les muscles actifs.
- Augmentation de l'amplitude des mouvements des principaux groupes musculaires pour leur sport.
- Préparation mentale.

Comme vous pouvez le voir, les échauffements sont extrêmement importants pour la préparation des athlètes à l'activité physique. L'augmentation de la température corporelle et de la circulation sanguine vers les muscles actifs est essentielle pour les athlètes afin d'éviter qu'ils ne se blessent pendant l'exercice. Une augmentation progressive de la température corporelle réduit le risque de blessure au niveau des muscles et des tendons, tandis qu'une augmentation de la circulation sanguine vers les muscles actifs assure l'apport des combustibles nécessaires à la production d'énergie. En outre, l'échauffement aide les athlètes à augmenter l'amplitude des mouvements de leurs muscles. Les muscles actifs des athlètes sont ainsi correctement préparés pour les mouvements qu'ils vont effectuer (étirement, production de puissance, stabilisation du corps, etc.). Enfin, un échauffement adéquat permet de préparer mentalement l'athlète à l'exercice, ce qui se traduit par une plus grande concentration à l'entraînement ou en compétition, à un discours intérieur positif ou à une meilleure motivation car ils savent qu'il sont physiquement prêts à faire de l'exercice.

Il est recommandé d'effectuer un échauffement **complet** et **spécifique au sport** pendant **au moins 15 minutes** avant de commencer les activités d'entraînement ou la compétition.

Complet : Échauffement de toutes les parties du corps. Concentrez-vous particulièrement sur les principaux groupes musculaires concernés par le ski alpin, notamment les abdominaux, les jambes et les épaules.

Spécifique au sport : Exécution des mouvements que votre athlète effectuera pendant l'entraînement. Pour le ski alpin, vous pouvez inclure des exercices de saut, de squats et d'équilibre.

L'échauffement doit comprendre trois éléments spécifiques :

1. Activité en aérobic pour augmenter le rythme cardiaque

- Il peut s'agir de la marche, du jogging, du saut ou du saut à la corde.

2. Étirement dynamique

- L'étirement dynamique consiste en des mouvements actifs et contrôlés des parties du corps à travers une gamme complète de mouvements.

3. Mouvements spécifiques au sport

- Compétences ou mouvements qui sont au cœur de votre sport.
- Mouvements que l'athlète effectuera à l'entraînement ou en compétition.

Consultez notre [Supplément sur l'échauffement et la récupération](#) pour obtenir plus d'informations sur les composantes d'un échauffement. Le [Guide des étirements dynamiques](#) fournit également une série d'exercices pouvant être inclus dans votre échauffement.

Échauffements pour les entraînements :

Exemple d'échauffement 1 : Neige au bas du domaine skiable et/ou en haut des remontées mécaniques

Activité en aérobic : 5-7 minutes	○ Monter les genoux ○ Monter les talons aux fesses ○ Sauter d'un côté à l'autre ○ Forward Jacks
Étirement dynamique : 15-20 répétitions de chaque	○ Levers de jambe vers l'avant ○ Balancement latéral des jambes ○ Mouvements circulaires des hanches ○ Mouvements circulaires des bras ○ Toucher ses orteils avec la main opposée
Mouvements spécifiques au sport : 5-10 minutes	○ Sauts avec squats ○ Ski dirigé sur domaine ouvert

Exemple d'échauffement 2 : Neige au bas du domaine skiable et/ou en haut des remontées mécaniques

Activité en aérobic : 5-7 minutes	○ Jogging léger – 2 minutes ○ Jumping Jacks ○ Sauts avec chaussures de ski
Étirement dynamique : 15-20 répétitions de chaque	○ Levers de jambe vers l'avant ○ Balancement latéral des jambes ○ Rotations du buste ○ Balancement des bras ○ Fentes avant
Mouvements spécifiques au sport : 5-10 minutes	○ Sauts sur une jambe sur une ligne ○ Ski dirigé sur domaine ouvert



Échauffements de compétition :

Avant toute compétition sportive, un échauffement efficace est indispensable. Les échauffements sont essentiels pour préparer le corps et l'esprit des athlètes à l'activité physique, ce qui permettra d'améliorer leurs performances et de réduire les risques de blessures. Voici quelques conseils pour les échauffements de compétition :

- Demandez aux athlètes d'effectuer la même routine d'échauffement que celle qu'ils font pendant les séances d'entraînement.
 - Les athlètes avec une déficience intellectuelle réussissent mieux lorsqu'ils suivent des routines régulières. Les routines aident les athlètes à améliorer leur confiance, leurs compétences et le temps consacré à la tâche.
- Si l'espace est limité, encouragez les athlètes à faire les activités en aérobic sur place ou à faire des allers-retours dans l'espace alloué.
- Gardez les athlètes actifs et en mouvement pendant la préparation. S'ils restent immobiles pendant cette période, ils perdront les avantages de l'échauffement, tels que l'augmentation de la température corporelle et de la circulation sanguine vers les muscles actifs.
- Il se peut que l'activité en aérobic et les étirements dynamiques puissent être effectués à l'intérieur d'un bâtiment ou d'une installation, si l'espace le permet. Assurez-vous que les athlètes restent au chaud s'ils effectuent leur échauffement initial à l'extérieur, en particulier pendant la phase d'étirement dynamique.

Récupération

Une fois votre entraînement, votre exercice ou votre séance de sport terminé(e), vous devez toujours récupérer. Une bonne récupération est tout aussi importante qu'un bon échauffement. Une bonne récupération permet au corps de retourner progressivement à un état de repos.

Si l'espace est disponible, effectuer la phase de récupération à l'intérieur est une approche intelligente. Vos efforts pour démarrer le processus de récupération s'en trouveront amplifiés.

Objectif de la récupération :

- Diminuer la fréquence cardiaque.
- Diminuer le rythme respiratoire.
- Diminuer la température corporelle et des muscles.
- Faire revenir le débit sanguin depuis les muscles actifs à son niveau au repos.
- Diminuer la douleur musculaire.
- Améliorer la souplesse.
- Augmenter le niveau de récupération suite à l'exercice.
- Favoriser la relaxation.

Une récupération comprend généralement une activité légère en aérobie suivie d'un étirement. L'activité en aérobie doit diminuer graduellement en intensité/difficulté. Cela peut consister en un jogging ou une marche brève à 50 % d'intensité avec quelques étirements, sous la direction des athlètes, à la fin.

La récupération est l'occasion idéale pour les entraîneurs de faire un bilan avec leurs athlètes et d'examiner la séance qu'ils viennent de conclure. Posez à vos athlètes quelques questions **ouvertes** et **instructives** qui les feront réfléchir à la séance et à ce qu'ils ont appris. Outre la possibilité pour les athlètes de renforcer les points d'entraînement que vous leur avez donnés, cela vous donne également l'occasion, en tant qu'entraîneur, de voir ce qui fonctionne pour chaque athlète individuellement.

Les entraîneurs devraient également utiliser le temps restant pour encourager les habitudes saines. Sensibilisez les athlètes à l'importance d'une activité constante et d'une alimentation saine en dehors de la pratique du sport.

Questions ouvertes – Questions auxquelles on ne peut pas répondre par « Oui » ou « Non ». Par exemple :

« Quelle partie de la séance d'entraînement avez-vous trouvé difficile aujourd'hui ? »

Questions informatives – Questions qui fournissent des informations utiles pour vous, en tant qu'entraîneur, et pour l'athlète.

« Quelle partie (le cas échéant) de la séance d'entraînement avez-vous le plus appréciée aujourd'hui ? »

Exemple de récupération 1 :

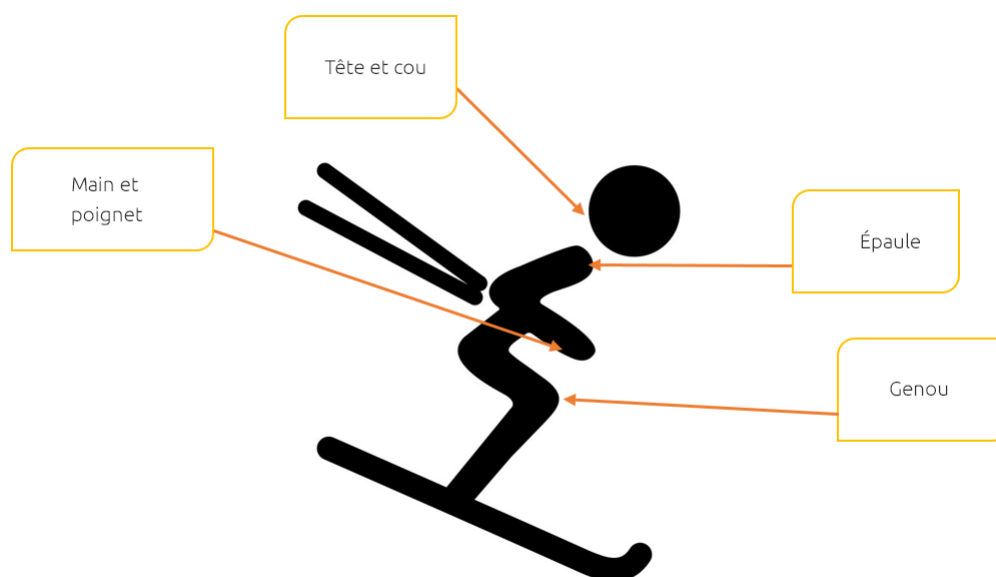
Faible intensité :	○ Pente longue et facile pour la dernière descente
Étirements : 30 secondes chacun	○ Étirement des quadriceps debout ○ Étirement des hanches genou fléchi (Niveau de souplesse 3 – Cartes de Fitness) ○ Étirement assis avec rotation (Niveau de souplesse 5 – Cartes de fitness) ○ Genou à poitrine (Niveau de flexibilité 1 – Cartes de fitness) ○ Étirement des triceps (Niveau de souplesse 3 – Cartes de fitness)

Exemple de récupération 2 :

Faible intensité :	○ Marche rapide 5-10 minutes sur terrain plat
Étirements : 30 secondes chacun	○ Étirement des muscles ischio-jambiers ○ Étirement des quadriceps (Niveau de souplesse 2 – Cartes de fitness) ○ Étirement de la hanche avec jambes croisées (Niveau de flexibilité 5 – Cartes de Fitness) ○ Étirement papillon (Niveau de souplesse 3 – Cartes de fitness) ○ Étirement des triceps (Niveau de souplesse 3 – Cartes de fitness)
Remarques pour les entraîneurs : ○ Pensez aux étirements qui pourraient être plus faciles à faire dans votre environnement spécifique. Il existe des variantes de la plupart des étirements qui permettent de les faire debout, assis ou allongé. ○ Mettez au point une routine standard pour la récupération. Cela vous donnera l'occasion de passer en revue la séance ou de trouver des idées en vue de la prochaine séance d'entraînement, en plus de créer une routine que vous pourrez suggérer à vos athlètes de suivre à la maison. ○ Observez comment vos athlètes s'étirent. Les mouvements balistiques ou de « rebond » lors des étirements peuvent causer des blessures. Les étirements peuvent être légèrement inconfortables, mais ne doivent toutefois pas être douloureux. ○ Utilisez le temps à la fin de la séance pour encourager les athlètes à adopter des habitudes saines à la maison.	

Blessures liées au ski alpin

Les blessures sont un problème pour les athlètes dans tous les sports, à tous les niveaux. Les entraîneurs se doivent d'être conscients des blessures courantes que les athlètes peuvent subir dans leur sport.



Le graphique ci-dessus montre cinq zones du corps parmi les plus susceptibles de blessures chez les skieurs alpins. Parmi elles, le genou est probablement la zone la plus fréquemment touchée. Il est important de noter que le ski est un sport où les conditions environnementales et les chutes causent de nombreuses blessures. Les risques de chute peuvent également être plus élevés lorsque les athlètes apprennent le sport et cherchent leur équilibre. **Toute blessure subie par les athlètes pendant un entraînement de SO doit être immédiatement soignée par un professionnel de la santé** (médecin, infirmière et physiothérapeute). Si un athlète vous signale des signes ou des symptômes d'une quelconque forme de blessure, il est recommandé de l'envoyer voir un professionnel de la santé.

Des échauffements et des exercices de récupération appropriés peuvent contribuer à réduire le risque de blessures graves et dues au surentraînement propres au ski alpin. En outre, les exercices de renforcement musculaire et de souplesse, soit pendant une séance d'entraînement, soit à domicile, peuvent contribuer à prévenir les blessures et à améliorer les performances. Plus précisément, le renforcement et la souplesse des quadriceps, des fessiers et des ischio-jambiers doivent être une priorité lorsque vous essayez d'éviter les blessures.

Les exercices d'équilibre et d'agilité doivent également être une priorité dans le programme d'entraînement de tout skieur alpin. Des améliorations au niveau de l'équilibre permettront aux athlètes d'être plus à l'aise et confiants, et de garder une position correcte même s'ils sont fatigués. Cela peut réduire les risques de chute et les blessures associées aux chutes. De même, une agilité accrue permet d'améliorer la capacité de l'athlète à réagir aux transitions rapides et aux modifications de pente, réduisant ainsi le risque de chute.

Conditionnement physique spécifique au ski alpin

Le conditionnement physique est l'amélioration de la condition physique par des exercices programmés. Le conditionnement spécifique au ski alpin consiste à utiliser des exercices spécifiquement liés aux mouvements utilisés par les joueurs pour développer une condition physique spécifique au ski alpin. Les principales composantes du conditionnement physique sont l'endurance cardiovasculaire, le renforcement et l'endurance musculaires, la souplesse et le développement des compétences. Un bon programme de conditionnement peut être accompli avec très peu d'équipement grâce à des exercices de musculation sans charges, des exercices de saut, etc. Certaines équipes peuvent également choisir d'incorporer des équipements tels que des bandes élastiques, des poids, des sangles d'étirement.

En ski alpin, ces éléments peuvent être développés **sur la neige** ou sur **terrain sec** à travers des exercices, activités et répétitions diverses. . Une combinaison de conditionnement *sur la neige* et sur *terrain sec* s'avère optimale pour les performances d'un skieur alpin.

Conditionnement sur la neige :

Le conditionnement *sur la neige* est une option de mise en forme que les entraîneurs peuvent proposer à leurs athlètes, pour reproduire ce que feront les athlètes en skiant. Voici quelques exemples de conditionnement *sur la neige* :

- Descentes à skis longues et répétitives – Dans un but précis
 - Virages à rayon court, virages à rayon long, combinaison
- Entraînement aux épreuves de ski alpin
- Épreuves de ski alpin
- Exercices techniques et tactiques de ski alpin

Conditionnement sur terrain sec :

Les exercices de conditionnement sur *terrain sec* consistent à se renforcer et à renforcer l'endurance et la souplesse des muscles qui seront le plus utilisés pendant la pratique du sport. Cela peut être fait grâce à diverses méthodes reposant sur des exercices de musculation sans charges, certaines avec une résistance supplémentaire ou des modèles de mouvement spécifiques au sport. Les compétences de base telles que la position, l'équilibre et la rotation devraient également être au centre du conditionnement sur terrain sec.

Voici des exemples de conditionnement sur *terrain sec* :

- Exercice de renforcement interne
 - Maintien de planche/planche latérale
 - Levers de jambes
 - Redressements
- Exercices de musculation sans charges
 - Pompes
 - Squats
 - Assises murales
 - Fentes – avant et latérales
 - Pointes des pieds
 - Burpees
- Techniques de base du ski alpin
 - Position et répartition du poids
 - Équilibre et rotation
 - Équilibre sur une jambe
 - Position du funambule
 - Rotation du buste base étroite
 - Agilité
 - Sauter d'un côté à l'autre
 - Échelles d'agilité

Ressources en matière de fitness

[Lien](#) vers la page Fitness pour les entraîneurs.

En plus du [Guide Fit 5](#) et des autres ressources disponibles [en ligne](#), Special Olympics propose également des cours de fitness spécifiques en ligne où les entraîneurs peuvent en apprendre davantage sur le fitness, les athlètes de SO et la façon dont les deux travaillent ensemble !

Ces cours comprennent les éléments suivants :

- Fitness pour l'Entraîneur sportif
 - Ce module est conçu pour fournir aux entraîneurs sportifs des informations qui les aideront à introduire la mise en forme physique dans leur programme sportif en cours.
- Formation en ligne des entraîneurs de fitness
 - Ce module est conçu pour fournir aux entraîneurs de fitness bénévoles des informations qui les aideront à être efficaces pour inciter nos athlètes à s'adonner au fitness.

Les entraîneurs en chef peuvent envisager de faire appel à un entraîneur pour travailler spécifiquement sur la forme physique en rapport avec leur sport (entraîneur de fitness). Ils peuvent également faire appel à leur entraîneur assistant et lui faire suivre des cours en ligne pour acquérir une meilleure connaissance du fitness et prendre en charge l'entraînement physique des athlètes. Dans les deux cas, nous encourageons les entraîneurs en chef à utiliser les modules d'apprentissage en ligne pour améliorer leurs connaissances et leur compréhension du fitness.

Consultez learn.specialolympics.org pour trouver ces cours, ainsi que de nombreux autres cours disponibles, et commencez à apprendre dès aujourd'hui !

Psychologie du sport

Qu'est-ce que la psychologie du sport ?

La psychologie du sport est un nom donné à un sujet qui comprend de nombreux domaines différents liés aux performances sportives, dont les suivants : (Association, American Psychological, 2021):

- Fixation d'objectifs
- Planification des images et des performances
- Motivation des athlètes
- Gestion des déceptions et des mauvaises performances

En fin de compte, la psychologie du sport se rapporte à la façon dont l'état d'esprit d'un athlète facilite ou entrave ses performances athlétiques, qu'il s'agisse d'entraînement, de compétition ou de loisirs.

En tant qu'entraîneur, votre rôle est d'aider un athlète à donner le meilleur de lui-même, tant psychologiquement que physiquement. Cette section abordera brièvement un certain nombre de concepts de la psychologie du sport qui vous aideront lors de l'entraînement des athlètes de Special Olympics.

Pour plus d'informations, il est recommandé d'explorer les recherches effectuées par les experts sur le sujet, telles que des articles universitaires, des cours d'apprentissage en ligne, des podcasts et des livres.

Domaines clés de la psychologie du sport :

Motivation:

Qu'est-ce que la motivation ?

Souvent, nous considérons que la motivation consiste à faire ce dernier mouvement dans le gymnase, à faire cette dernière course en haut de la colline et à se battre pour gagner la finale d'une compétition. Cependant, ce ne sont que quelques exemples parmi beaucoup d'autres. La plupart du temps, la motivation peut consister à aller à l'entraînement, à suivre votre routine d'exercices ou à boire toute l'eau prévue pour la journée.

La motivation dépend des objectifs. Cela signifie que chaque personne aura une motivation différente, car chaque personne aura des objectifs différents.

Selon Burton et Raedeke dans *Sport Psychology for Coaches* (2008), les grands entraîneurs savent que ce ne sont pas eux qui donnent la motivation aux athlètes. Ils créent plutôt les conditions ou l'esprit d'équipe permettant aux athlètes de se motiver. Les entraîneurs y parviennent en reconnaissant l'importance de la **motivation intrinsèque et extrinsèque**.

Les **athlètes dont la motivation est intrinsèque** participent pour l'amour du sport. Ils apprécient le processus d'apprentissage et de maîtrise de compétences sportives difficiles et jouent pour la fierté qu'ils ressentent lorsqu'ils travaillent dur pour atteindre un objectif ambitieux.

Les **athlètes dont la motivation est extrinsèque** participent à un sport pour recevoir des éloges, pour gagner ou pour éviter une punition. En règle générale, le processus n'est pas aussi agréable. Ils n'aiment pas accomplir des tâches difficiles et il arrive souvent qu'ils abandonnent le sport en cours de route.

La motivation extrinsèque peut également être utile pour aider les athlètes à acquérir une compétence ou à essayer une nouvelle tâche. Le recours aux éloges comme facteur de motivation peut inciter les athlètes à tenter ou à accomplir une tâche qu'ils n'essaieraient pas en temps ordinaires. Cependant, la motivation extrinsèque ne doit pas être utilisée à long terme et doit être progressivement supprimée si elle sert à motiver les athlètes à accomplir des tâches.

Par exemple, un golfeur n'aime pas frapper la balle dans l'herbe haute et est prêt à accepter une pénalité pour déplacer la balle. Encouragez l'athlète à tenter de frapper la balle dans l'herbe haute et félicitez-le pour ses efforts. Avec le temps et à mesure que l'athlète est plus à l'aise pour exécuter le tir et continue de frapper la balle dans l'herbe haute, il faut réduire les éloges.

Special Olympics a mené une enquête sur la satisfaction des athlètes. Cette enquête visait à découvrir pourquoi les athlètes participaient aux sports de Special Olympics et quelle était leur motivation à le faire. Les résultats sont visibles dans le diagramme circulaire ci-dessous.

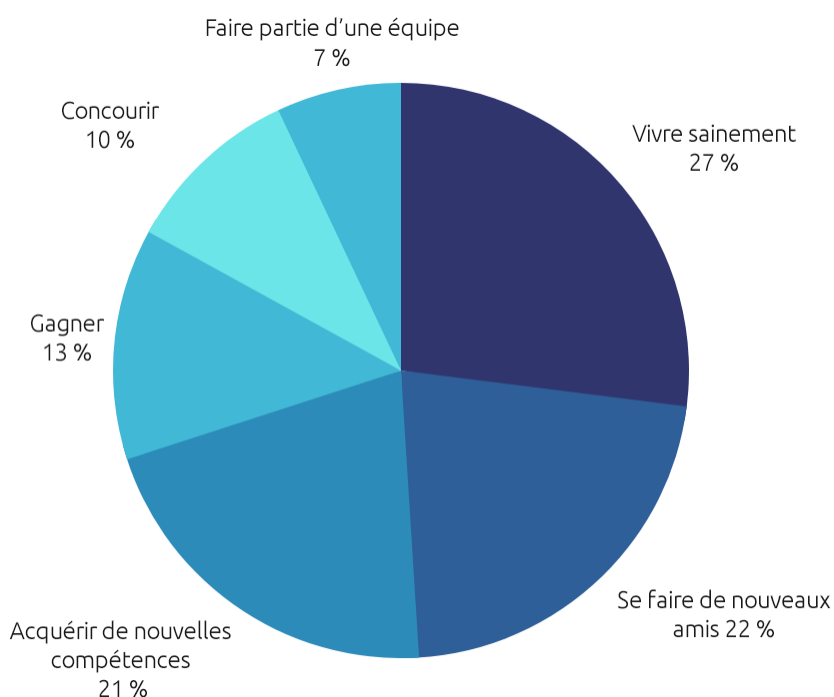


Figure ii : Résultats de l'enquête sur la satisfaction des athlètes – Pourquoi les athlètes participent à un sport de Special Olympics. Ceux-ci peuvent être considérés comme les sources de motivation des athlètes et doivent être pris en compte dans votre prise de décision en tant qu'entraîneur

Mythes de la motivation :

Mythe de la motivation 1 : Les athlètes sont motivés ou ils ne le sont pas

Certains entraîneurs pensent que la motivation est simplement un trait de personnalité, une caractéristique personnelle intangible. Ils pensent qu'un athlète est motivé ou non. Ils ne pensent pas que les entraîneurs puissent développer la motivation. En ce qui les concerne, la clé pour avoir une équipe motivée consiste à trouver et recruter des athlètes ayant la personnalité adéquate. Toutefois, si certains athlètes sont plus motivés que d'autres, ce point de vue ne fournit aucune orientation ou aucun conseil sur la manière dont les entraîneurs peuvent aider à développer et à maintenir la motivation des athlètes. En fait, les entraîneurs peuvent aider les athlètes à développer leur motivation.

Mythe de la motivation 2 : Les entraîneurs motivent les athlètes

D'autres entraîneurs considèrent que la motivation peut être insufflée à leurs athlètes sur demande, tel un vaccin contre la grippe, au moyen de discours d'encouragement ou de gadgets stimulants. Ils peuvent utiliser des slogans, des affiches et des citations de leurs futurs adversaires sur des tableaux d'affichage. Ces stratégies peuvent être utiles, mais elles ne constituent qu'une petite pièce du puzzle de la motivation. L'histoire ne s'arrête pas là : la motivation n'est pas une chose que les entraîneurs peuvent simplement donner à leurs athlètes.

Mythe de la motivation 3 : Motivation rime avec carotte et bâton

Selon certains experts, une motivation efficace passe par l'utilisation de carottes (récompenses) et de bâtons (punitions) pour pousser les athlètes à faire ce qu'ils ne feraient pas seuls. Cela peut sembler anodin, mais réfléchissez-y plus en détail. Cela suppose que les athlètes ne veulent pas faire quelque chose et que l'entraîneur les y incite à l'aide de punitions ou de récompenses. Les entraîneurs qui mettent l'accent sur le bâton, sous forme de punitions, de critiques, de cris, de coercition et de culpabilisation, finissent souvent par aller à contre-courant. Peu importe ce qu'ils tentent de faire, ils rencontrent des résistances et des attitudes négatives. Non seulement cette approche est inefficace, mais elle retire tout plaisir au sport. Les entraîneurs doivent comprendre les besoins des athlètes afin de créer une culture d'équipe qui les motive naturellement.

Confiance (grâce à la définition d'objectifs)

La confiance en soi dans le sport consiste à croire en soi pour exécuter ou accomplir une tâche ou une compétence pertinente au sport ou à l'activité à laquelle vous participez. La confiance dans le sport doit être acquise grâce à l'exécution régulière de la technique ou de la tâche dans un environnement contrôlé (séance d'entraînement). Elle peut ensuite être appliquée dans un environnement plus chaotique (compétition). Par exemple, Maureen est convaincue qu'elle peut terminer le 100 mètres brasse lors d'une compétition locale parce qu'elle a réalisé cette nage à plusieurs reprises lors de son entraînement.

Un athlète qui manque de confiance en lui pense qu'il n'est pas assez bon, qu'il ne possède pas les qualités nécessaires pour réussir (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014).

1. Le développement de la confiance dans le sport chez les athlètes contribue à rendre la participation amusante et est essentiel à la motivation de l'athlète.
2. Une grande partie de l'anxiété est éliminée lorsque les athlètes savent ce que l'on attend d'eux et quand ils doivent se préparer.
3. La préparation mentale est tout aussi importante que l'acquisition de compétences.
4. La progression vers des compétences plus difficiles rend les choses plus complexes.
5. Revenir à des compétences plus faciles augmente la confiance en soi.

Développer la confiance en soi en définissant des objectifs

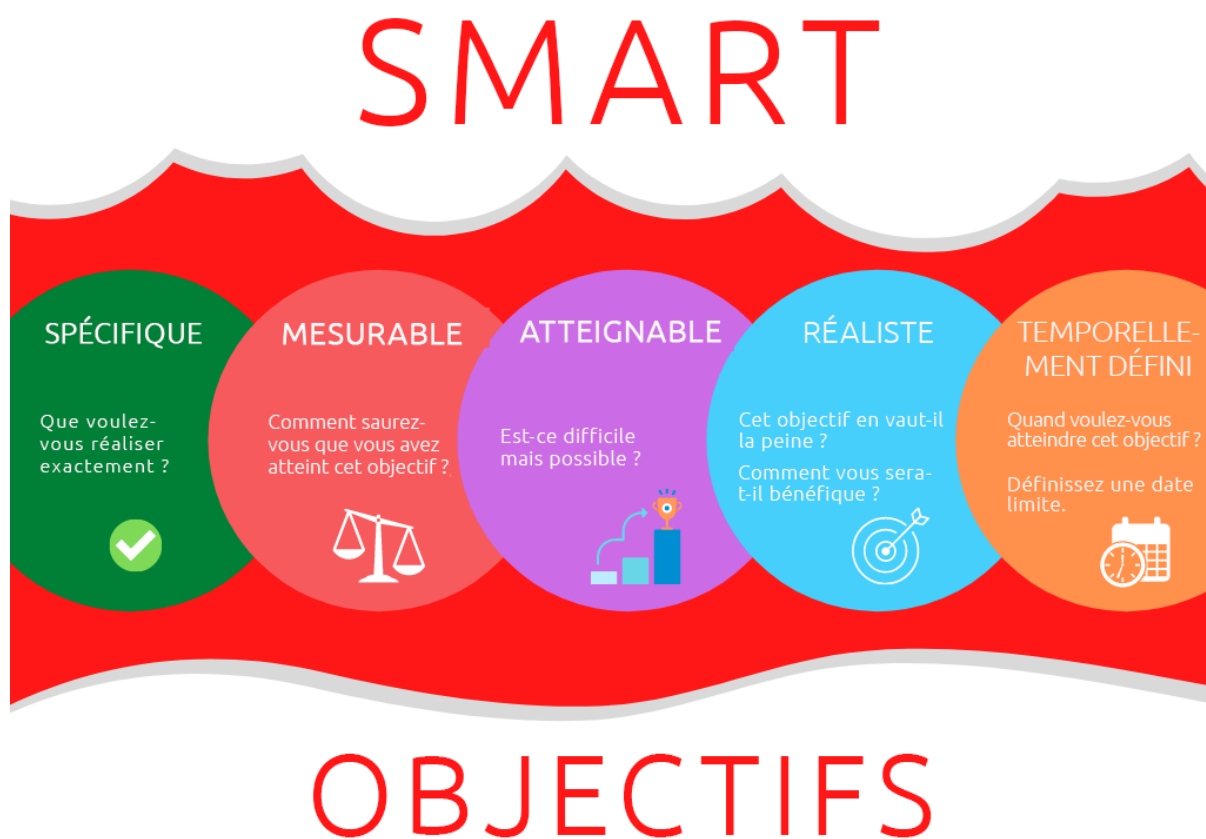
Il est important de définir des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète à des fins de motivation, tant à l'entraînement qu'en compétition. Atteindre les objectifs à l'entraînement par la répétition dans des contextes qui reproduisent l'environnement de compétition permet de renforcer la confiance. La confiance des athlètes dans le sport contribue à rendre la participation amusante et est essentielle à la motivation de l'athlète. La définition d'objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs.

La définition d'objectifs doit être un effort de collaboration. En fin de compte, les objectifs sont fixés pour l'athlète en fonction de ce qu'il veut accomplir, et non de ce que son entraîneur, ses parents, ses amis ou sa famille veulent qu'il accomplisse. Le rôle d'un entraîneur est d'aider l'athlète à créer les objectifs qui correspondent à ses désirs et de garder l'athlète sur la bonne voie pour atteindre ces objectifs.

Les objectifs doivent être :

1. Structurés en court terme, intermédiaire et long terme.
2. Considérés comme un tremplin vers la réussite.
3. Créés et acceptés par l'athlète.
4. Utilisés pour établir le plan d'entraînement et de compétition de l'athlète.
5. Flexibles
6. Écrits
7. Identifiés comme des objectifs de performance ou d'entraînement
8. Atteignables – parfois, les athlètes devront demander de l'aide pour atteindre leurs objectifs

Le modèle des objectifs SMART est un moyen simple qui permet de définir des objectifs pour votre athlète de manière collaborative et logique.



Gestion des déceptions (performance/réussite/blessures)

La déception peut se présenter de différentes manières pour un athlète. Elle peut être due aux éléments suivants :

- Performances médiocres/inférieures aux attentes (à l'entraînement ou en compétition)
- Bonne performance sans le résultat souhaité (victoire/score/position)
- Déception pour les autres (coéquipiers/amis)
- Blessure (c'est-à-dire incapacité à concourir/performer)
- Absences de félicitations (de la part de l'entraîneur/des amis/de la famille)

Et bien d'autres raisons !

En tant qu'entraîneur, il est essentiel que vous aidiez vos athlètes à gérer les déceptions. Non seulement cela leur est bénéfique dans le sport, mais c'est une compétence élémentaire qui peut être appliquée dans presque n'importe quel autre contexte (candidature à un poste, études à l'école/l'université, maladie, etc.).

Comment se manifeste la déception dans le comportement des athlètes :

- Colère
- Frustration
- Repli sur soi
- Accablement (larmes)
- Perte de concentration
- Perte de motivation pour s'entraîner/concourir
- Perte d'intérêt pour le sport

La déception se traduit souvent par du stress chez les athlètes. Special Olympics propose le programme Strong Minds pour aider les athlètes à apprendre à gérer le stress. Cela peut être le stress de la compétition ou le stress qui vient des tâches quotidiennes.

Consultez la page [Strong Minds](#) pour obtenir toutes les ressources nécessaires.

Le [Manuel de l'entraîneur Strong Minds](#) est un outil utile pour les entraîneurs travaillant avec des athlètes présentant des signes de stress. Ces stratégies peuvent aider les athlètes à faire face au stress de la vie et du sport, et promouvoir des pensées saines et des mécanismes d'adaptation.

Strong Minds Conseils pour lutter contre le stress

Special Olympics
Strong Minds

Manuel de l'entraîneur



Strong Minds est une activité d'apprentissage interactive axée sur le développement de compétences d'adaptation. Les compétitions offrent une occasion naturelle de développer des stratégies actives pour maintenir le bien-être émotionnel en situation de stress, telles que : avoir des pensées positives, évacuer le stress et se connecter aux autres. Pendant Strong Minds, vos athlètes apprendront les stratégies suivantes et en profiteront grandement si vous pouvez intégrer ces stratégies dans les entraînements et les épreuves.

Station 1

- 1 Presser la balle pendant 3 secondes.



- 2 Relâcher la balle et toute tension.



Recommandations pour l'entraîneur

- En route pour un match ou une compétition
- Lors d'une discussion d'équipe avant le match
- Après le match lors d'une discussion d'équipe
- Pour un athlète assis sur le banc ou entre les tours/matches

Station 2

- 1 Avoir une pensée positive.



- 2



- Pendant les entraînements et les matches, faire des déclarations positives aux athlètes
- Commencer la pratique avec une chanson ayant un message positif
- Demander à un athlète de commencer chaque entraînement par une déclaration positive destinée à l'équipe
- Après le match, demandez aux athlètes ce qui s'est bien passé

Station 3

- 1 Sentir la fleur [moulin à vent].



- 2 Souffler sur la fleur [moulin à vent].



- Favoriser la respiration profonde pendant les étirements
- Apprendre aux athlètes à utiliser la respiration en profondeur lors d'une situation stressante dans un match (par ex. avant de tirer un coup franc).
- Avant un match, faire quelques séries de respirations profondes en équipe

Strong Minds Conseils pour lutter contre le stress

Manuel de l'entraîneur

Special Olympics
Strong Minds



Station 4

1 Effectuer quelques étirements



2 Comment vous sentez-vous ?



- S'assurer que les athlètes maintiennent des étirements statiques pendant au moins 30 secondes
- Intégrer la respiration profonde dans les routines d'étirement
- Diriger des étirements qui mettent également l'accent sur la relaxation
- Encourager les athlètes à faire quelques étirements avant d'aller se coucher chaque soir

1 Soutenir les autres



2 Rechercher un soutien auprès des autres



- Mettre en place des exercices pour travailler avec des partenaires afin de permettre aux athlètes de créer des liens
- Encourager les athlètes à utiliser des messages positifs vis-à-vis de leurs coéquipiers pendant les entraînements et les matchs
- Rappeler aux athlètes que leur entraîneur et leurs coéquipiers sont là pour les soutenir
- Encourager les membres de la famille à intégrer également ces stratégies avec leurs athlètes

1 Choisir les stratégies que vous aimez



2 Utiliser les stratégies dans la vie de tous les jours



Ce concept Strong Minds de conseils pour lutter contre le stress a été créé par Special Olympics Texas

- Encourager les athlètes à visiter Strong Minds sur Athlètes en Bonne Santé ou Game Ready Minds aux Stations de performance
- Rappeler aux athlètes qui ont visité Strong Minds d'utiliser les compétences qu'ils ont acquises lors des entraînements et des matchs
- Demandez aux athlètes de pratiquer ces stratégies à la maison

Les stratégies de communication de l'entraîneur, des autres athlètes, de la famille et des amis aideront l'athlète à gérer sa déception. Écoutez ce que dit l'athlète et la raison de sa déception. Proposez des transitions positives (commentaire positif, correction, commentaire positif) pour détourner l'attention de l'athlète de sa déception. Il faut mettre l'accent sur l'effort, l'attitude et la préparation de l'athlète, et non sur le résultat de la compétition.

Athlètes à l'entraînement

Dialogue intérieur et images

Le dialogue intérieur représente les choses que vous dites sur vous-même dans votre tête.

Le dialogue intérieur peut parfois être négatif, par exemple : « Cette équipe est bien meilleure que la nôtre ».

Le dialogue intérieur positif consiste à répéter une phrase ou un mot utile et positif, par exemple : « Je suis en forme et prêt à jouer ».



L'image ou la visualisation est un processus mental. Elle permet de simuler (imaginer) des expériences dans votre esprit. Souvent, ces expériences produisent le résultat souhaité, tel qu'un penalty marqué au football.



L'image implique également l'utilisation de vos sens (odeur, son, goût, toucher et sensation) pour créer une expérience précise dans votre esprit.

Une image et un discours intérieur positifs favorisent la confiance en soi et la réussite. Les entraîneurs peuvent aider à enseigner à leurs athlètes la valeur du dialogue intérieur et d'une image positifs.

Les entraîneurs peuvent notamment aider les athlètes à mettre en place une routine avant la performance. Au début d'une compétition, les athlètes peuvent très brièvement (10-15 secondes) faire 4 gestes utiles :

1. Fermer les yeux
2. Faire quelques respirations apaisantes et profondes
3. Répéter une phrase positive, par exemple : « Je suis prêt »
4. S'imaginer en train de réussir un départ parfait ou de terminer en force.

Cette routine peut être créée et modifiée à l'entraînement. Trouvez la meilleure solution pour les athlètes. Intégrez cette routine avant la performance dans une compétition pour aider les athlètes à mieux se préparer mentalement.

Les athlètes en compétition

Préparation psychologique

De même que vous entraînez vos athlètes à la compétition du point de vue physique et tactique, il faut également les préparer psychologiquement.

Préparation physique + préparation psychologique = préparation à la compétition



L'état de préparation de l'athlète signifie qu'il est concentré et préparé pour la compétition.

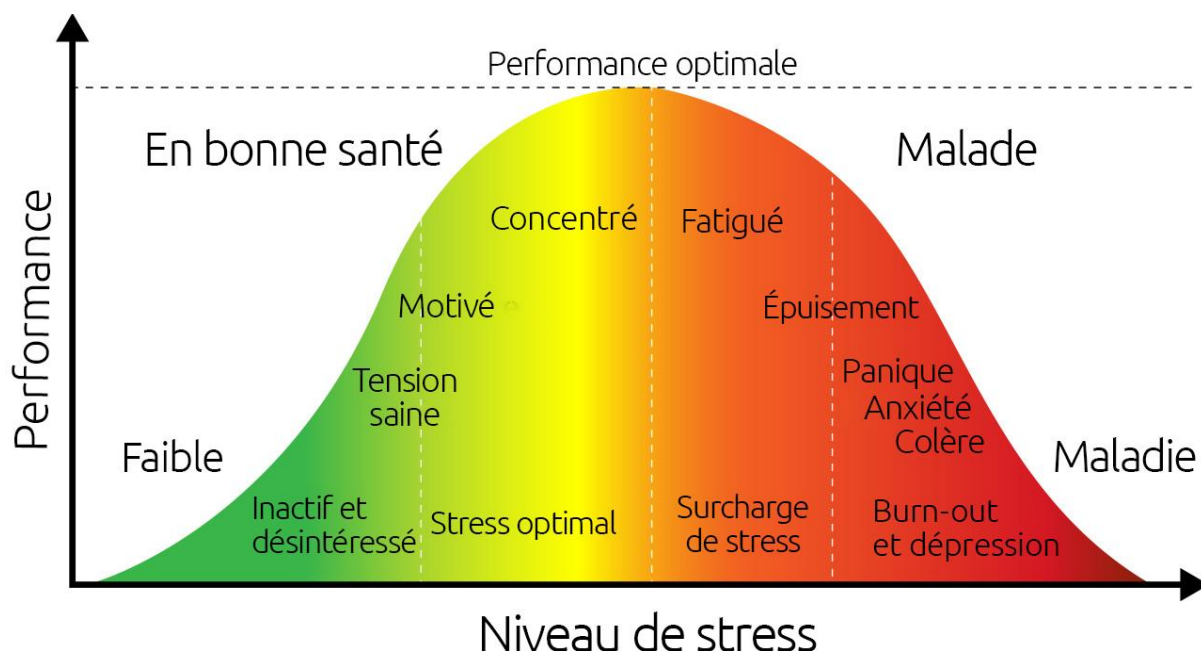
- **Préparation psychologique** : Être un participant du sport, faire preuve de confiance et comprendre la stratégie.
- **Préparation physique** : être en bonne condition physique et entraîné aux aptitudes requises pour la compétition.

Comment se préparer psychologiquement à la compétition :

1. Créer et définir des objectifs de compétition
2. Se préparer au contexte de la compétition
 - a. Dites à vos athlètes à quoi s'attendre
 - b. Utilisez des vidéos des compétitions précédentes
 - c. Faites discuter les athlètes expérimentés avec les athlètes inexpérimentés
 - d. Faites en sorte que tout l'équipement soit prêt et disponible à l'avance
3. Entraîner de la manière dont vous comptez concourir
 - a. Assurez-vous que l'entraînement prépare correctement vos athlètes à la compétition
 - b. Cela donnera confiance aux athlètes pour réaliser des performances pendant la compétition
4. Pratiquer les stations Strong Minds

L'anxiété ou le stress sont des réactions normales avant une compétition. Il semble que les athlètes qui ne souffrent pas d'une sorte d'anxiété ou de stress avant une performance sont une minorité.

L'anxiété liée à la compétition survient lorsqu'un athlète perçoit une situation de compétition comme potentiellement menaçante, ce qui entraîne une réaction émotionnelle aversive (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Bien qu'un certain niveau d'anxiété liée à la compétition soit considéré comme normal, si elle dépasse un certain seuil, elle peut devenir préjudiciable à la performance, à la motivation et au plaisir (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).



*Figure ii: Relation entre le niveau de stress et la performance. Ce graphique montre à quel stade on peut atteindre des performances maximales avec un niveau de stress modéré. Il montre également les risques d'un stress et d'une anxiété élevés.
Crédits cescasdestinationhealthy.wordpress.com pour l'image.*

En tant qu'entraîneur, votre rôle est d'aider votre athlète à ne pas dépasser ce seuil d'anxiété.

Prenez des mesures simples, telles que :

1. Routine avant la performance
2. Stations Strong Minds
3. Autres tâches pour se distraire de la compétition/performance

Ces mesures peuvent être bénéfiques pour la préparation psychologique des athlètes avant la compétition.

Il peut y avoir des moments où l'anxiété devient trop intense pour un athlète. Il se peut qu'il refuse de s'entraîner ou de concourir. L'idée de la compétition ou de la performance lui causera un stress important. Si cela est perceptible pour un athlète dans le sport et en dehors du sport (vie sociale, éducation, vie de famille, etc.), il est recommandé qu'il en parle à un professionnel. Il peut s'agir d'un médecin de famille, d'un conseiller ou d'un psychologue.

Psychologie post-performance

Qu'est-ce que le succès – d'un point de vue individuel pour l'athlète

De nombreux athlètes assimilent la victoire et la défaite au succès et à l'échec. Cette perspective est souvent vouée à l'échec, car les athlètes ne contrôlent qu'en partie l'issue des compétitions et la victoire est souvent irréaliste.

Les entraîneurs doivent se concentrer sur l'effort individuel, l'auto-perfectionnement et l'apprentissage comme baromètres du succès.

Chaque athlète a sa propre vision de ce que le succès représente pour lui-même.

Si un athlète estime que la compétition n'a pas été un succès :

- ✓ Rassurez-le en lui expliquant que la victoire n'est pas le seul objectif
- ✓ Recentrez l'athlète sur ses objectifs
- ✓ Identifiez à quel niveau il a atteint ses objectifs ou progressé
- ✓ Louez l'effort, pas la performance
- ✓ N'oubliez pas le serment des athlètes de Special Olympics :
"Que je gagne. Mais s'il m'est impossible de gagner, que je fasse preuve de courage dans mes efforts."

Comment gagner et perdre – code de déontologie

Tous les athlètes doivent se familiariser avec la section sur l'esprit sportif du [Code de déontologie des athlètes de Special Olympics](#).

- Je m'engage à faire preuve d'esprit sportif.
- Je m'engage à agir avec respect envers moi-même, mes entraîneurs, mon équipe et Special Olympics.
- Je m'engage à parler poliment.
- Je m'engage à ne pas prononcer de jurons ni d'insultes contre d'autres personnes.
- Je m'engage à ne pas me battre avec d'autres athlètes, les entraîneurs, les bénévoles ou le personnel.

En tant qu'entraîneur, votre rôle est de rappeler aux athlètes la conduite appropriée et comment gérer eux-mêmes la victoire, la défaite ou l'égalité. Dans le cadre de l'apprentissage du code de déontologie, le plus important est d'expliquer aux athlètes « pourquoi » ils doivent se comporter de telle ou telle manière.

Expliquez que les athlètes doivent agir de la même manière qu'ils voudraient que les autres agissent à leur encontre dans la même situation. Si un athlète est victorieux, félicitez-le. Si un athlète échoue, encouragez-le pour la prochaine fois.

Votre rôle en tant qu'entraîneur est d'être un modèle pour vos athlètes. Vous devez toujours faire preuve d'un bon esprit sportif tout au long des compétitions, des entraînements ou des événements. Les athlètes « se nourrissent » souvent de l'énergie et de l'enthousiasme de leur entraîneur – assurez-vous que les vôtres sont toujours positifs et conformes à une bonne étiquette.

1	Enseignant	5	Mentor
2	Démonstrateur	6	Psychologue
3	Évaluateur	7	Planificateur
4	Conseiller		

Figure iii: Certains rôles qu'un entraîneur peut assumer en plus d'être un modèle.

Athlètes dans un état d'anxiété accru après la performance

Cette situation peut se produire après avoir remporté un succès (surexcitation) ou ne pas avoir atteint le résultat souhaité (déception).

Si un athlète est enthousiaste et fête un résultat obtenu, ne le découragez pas ! C'est le sentiment auquel nous aspirons tous en tant qu'athlètes, entraîneurs et fans ! Aidez l'athlète à célébrer de manière positive et sûre.

Il est important de ne pas négliger les sentiments de déception. Il est normal d'être déçu lorsque l'on perd un match ou une partie. Le défi pour l'entraîneur consiste à réorienter cette déception vers un engagement renouvelé à s'entraîner pour la prochaine compétition ou saison. L'obsession de la défaite n'est pas une réaction saine ou naturelle pour qui que ce soit.

Voici quelques stratégies pour les athlètes aux prises avec des états d'anxiété accrus :

- 1.** Utiliser les stations Strong Minds
 - a. Messages positifs
 - b. Respirations profondes
 - c. Étirements
- 2.** Offrir un soutien – par le biais de tapes dans la main, de checks avec les poings, d'autres formes de réconfort que l'athlète accepte et avec lesquelles il se sent à l'aise
- 3.** Avoir une routine post-performance régulière (en cas de victoire, défaite, égalité)
 - a. Étirements
 - b. Débriefing
 - c. Félicitations pour les efforts

Tous les athlètes sont différents et adopteront des approches différentes. Cherchez avec votre athlète quelle pourrait être sa meilleure routine post-performance et quand la réaliser.

Pour certains, il est approprié de la mettre en place immédiatement après ou peu de temps après la performance. Si vous attendez trop longtemps, elle est oubliée.

D'autres athlètes auront besoin de plus de temps pour décompresser – **Chacun fait à sa convenance.**

Les efforts, l'attitude et les compétences personnelles de l'athlète doivent être récompensés et renforcés de manière positive.

Former les athlètes

Chaque athlète est différent. Les lignes directrices et stratégies simples sur la formation des athlètes ne seront pas applicables à ces derniers de façon universelle. Cependant, la connaissance des bases énumérées ci-dessus vous aidera à préparer au mieux vos athlètes à l'entraînement et aux compétitions.

Voici quelques conseils simples pour former les athlètes à la psychologie du sport :

1. Introduire les éléments petit à petit
 - a. Commencer par fixer des objectifs
 - b. Stations Strong Minds
 - c. Introduire des routines de pré-performance
2. Utiliser des exemples sportifs pour expliquer des éléments de psychologie
 - a. Confiance
 - b. Déception
3. Travailler en groupes
 - a. Organiser des discussions ouvertes sur les éléments avant, pendant et après l'entraînement et la compétition

Références

Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.

Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.

Le rôle de l'entraîneur

Pour plus d'informations sur votre rôle d'entraîneur, lisez notre supplément Special Olympics disponible ici :



Enseigner les règles du ski alpin

Le meilleur moment pour enseigner les règles du ski alpin est pendant la pratique. Veuillez vous reporter aux Règles officielles des sports de Special Olympics pour obtenir la liste complète des règles du ski alpin. En tant qu'entraîneur, il est de votre responsabilité de connaître et de comprendre les règles du sport. Il est tout aussi important d'enseigner à vos athlètes les règles qui leur permettent de concourir en ski alpin. Un entraîneur doit conserver des copies à jour des [Règles officielles des sports de Special Olympics](#) ainsi que des Règlements des concours internationaux de ski (RIS) de la Fédération Internationale de ski (FIS) consultables à l'adresse <https://www.fis-ski.com/>.

Catégorisation

En tant qu'entraîneur, il est important que vous appreniez et compreniez les règles et procédures de catégorisation avant de participer aux compétitions. La compréhension du processus de catégorisation aura un impact direct sur la performance de votre athlète. Ce qui distingue les compétitions de Special Olympics de celles des autres organisations sportives est le fait que les sportifs de tous niveaux de capacité sont incités à participer et que chaque athlète est reconnu pour ses performances. Les compétitions sont organisées de manière à permettre aux athlètes de se mesurer à d'autres athlètes présentant des aptitudes similaires au sein de catégories équitables. Historiquement, Special Olympics a suggéré que toutes les catégories soient créées de sorte que l'écart entre les résultats les plus élevés et les plus bas au sein de cette catégorie ne diffère pas de plus de 10 %. Ces 10 % ne constituent pas une règle, mais doivent être utilisés comme ligne directrice pour établir des catégories équitables lorsque le nombre d'athlètes en compétition est approprié.

Les entraîneurs sont essentiels pour aider les équipes de gestion des compétitions à faire fonctionner la catégorisation. La catégorisation fonctionne mieux lorsque les entraîneurs soumettent des résultats préliminaires. Cela permet aux athlètes d'entrer dans la catégorie adéquate et d'acquérir une expérience de compétition supplémentaire.

Mise en œuvre de la catégorisation

La capacité d'un athlète est le facteur principal qui entre en compte dans la catégorisation des compétitions de Special Olympics. La catégorisation d'un athlète est déterminée lors de la compétition. La catégorisation est déterminée par le sexe, l'âge et la capacité. Le ski alpin utilise le processus en deux étapes suivant :

Étape 1 : Déterminer les niveaux de capacité adéquats (débutant, novice, intermédiaire et avancé)

Évaluation visuelle par un officiel de course Special Olympics expérimenté sur le lieu de compétition en fonction du niveau de capacité pré-enregistré de chaque athlète.

La course chronométrée la plus rapide (sans disqualification - DQ) détermine le niveau de capacité de l'athlète.

Le niveau de capacité pré-enregistré d'un athlète peut être modifié en l'absence d'une épreuve chronométrée la plus rapide suite à une décision de l'officiel de course Special Olympics expérimentée.

Remarque : Une fois qu'un athlète est dans le niveau de capacité adéquat, tel que déterminé par l'officiel de course Special Olympics expérimenté, passez à l'étape 2 pour déterminer les catégories adéquates.

Étape 2 : Déterminer les catégories adéquates :

- Sexe
- Âge
- Niveau de capacité tel que déterminé à l'étape 1

Remarque : Dans la mesure du possible, il est conseillé de répartir les athlètes dans chaque discipline (marche 10 mètres, glisse, super glisse, slalom, slalom géant et super-G) ayant lieu lors de la compétition. Si les contraintes de temps ne le permettent pas, il est recommandé que l'athlète soit placé dans la catégorie Slalom géant.

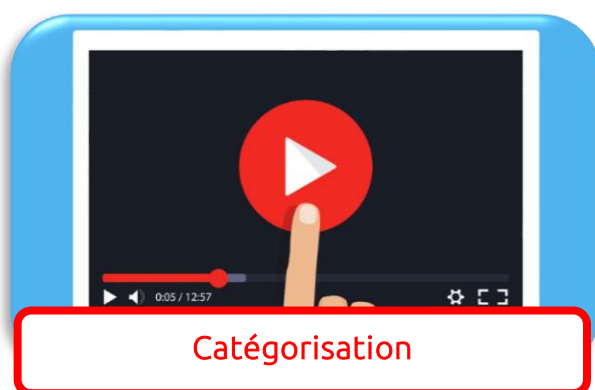
Idéalement, la compétition est renforcée lorsque chaque catégorie accueille entre trois et huit concurrents de capacité similaire. Dans certains cas, le nombre d'athlètes participant à une compétition est insuffisant pour atteindre cet objectif.

Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition et peuvent changer d'une compétition à l'autre. Seules les violations des règles peuvent être contestées. Les jugements prononcés par les officiels ou les décisions de catégorisation ne peuvent pas être contestés. Cette réclamation doit être écrite, décrire une violation précise en s'appuyant sur les règles et indiquer les raisons pour lesquelles l'entraîneur estime que le règlement n'a pas été suivi.

Avant la compétition, adressez-vous à l'équipe chargée de la compétition pour connaître les procédures de réclamation de cette compétition. La période de réclamation a une durée déterminée. Les entraîneurs doivent être conscients de l'impact sur leurs athlètes et le planning de compétition.

Le rôle de l'équipe de direction de la compétition ou du jury est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de protester contre toute action ou événement pendant que vos athlètes concourent, si vous estimez que des règles officielles du ski alpin ont été enfreintes. Il est extrêmement important que vous ne fassiez pas de réclamations parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité lors d'une épreuve. Déposer une réclamation est une affaire sérieuse qui peut avoir un impact sur une compétition.



Protocole et étiquette du ski alpin

Les règles suivantes s'appliquent à toutes les personnes sur les pistes :

- Gardez toujours le contrôle et soyez toujours capable de vous arrêter ou d'éviter les autres personnes ou objets.
- Les personnes devant vous ont la priorité. Il est de votre responsabilité de les éviter.
- Évitez de vous arrêter là où vous bloquez une piste ou n'êtes pas visible du haut.
- Chaque fois que vous commencez une descente ou que vous vous engagez sur une piste, regardez en amont et cédez le passage à ceux qui se trouvent en amont par rapport à vous.
- Utilisez toujours des dispositifs permettant de prévenir la perte de l'équipement sur la piste.
- Respectez tous les panneaux et avertissements affichés. Ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.
- Avant d'utiliser une remontée mécanique, vous devez avoir les connaissances et la capacité de l'utiliser, y monter et en descendre en toute sécurité.

Pendant la formation

Pour les entraîneurs

- Arrivez au centre de formation 15 minutes avant l'heure de démarrage prévue.
- Préparez votre entraînement. Assurez-vous que vous connaissez et comprenez les règles.
- Assurez-vous que les athlètes portent des vêtements appropriés et disposent d'un équipement adéquat avant le début de l'entraînement.
- Assurez-vous que les athlètes participent aux échauffements, aux étirements et aux exercices.
- Veillez à disposer d'une copie d'un certificat médical à jour pour chaque athlète.
- Traitez tous les athlètes de la même manière.
- Parlez calmement lorsque vous donnez des instructions ou indiquez des corrections.
- Appelez les skieurs alpins par leur prénom.
- Répondez aux questions des athlètes sur un ton respectueux et rassurant.
- Traitez les autres comme vous voudriez qu'on vous traite : soyez attentif aux autres skieurs et/ou snowboarders sur la piste.
- Établissez des règles et des objectifs pour tous les athlètes et entraîneurs.
- Respectez la nature : ne jetez pas de déchets sur les pentes ; ne skiez pas sur des pistes fermées.

Pour les athlètes :

- Venez préparé et à l'heure à l'entraînement.
- Avertissez l'entraîneur si vous n'êtes pas en mesure d'assister à la formation.
- Veillez à porter des vêtements adéquats et à disposer de l'équipement approprié.
- Donnez le meilleur de vous-même.
- Traitez les autres comme vous voudriez qu'on vous traite : soyez attentif aux autres skieurs et/ou snowboarders sur la piste.

- Avisez l'entraîneur en cas de maladie ou de blessure.
- Soutenez vos collègues athlètes.
- Respectez la nature : ne jetez pas de déchets sur les pentes ; ne skiez pas sur des pistes fermées.

Pendant la compétition

Pour les entraîneurs

- Sachez où se trouvent les athlètes pendant la compétition.
- Veillez à ce que les feuilles de marque et les autres documents soient complétés dans les délais ou rapidement.
- Passez en revue toutes les règles et procédures de la compétition.
- Assistez à toutes les réunions des entraîneurs.
- Encouragez vos athlètes à concourir au meilleur de leurs capacités en permanence.
- Appliquez la règle de l'effort loyal.
- Assurez-vous que les athlètes portent des vêtements appropriés et disposent d'un équipement adéquat avant le début de la compétition.
- Assurez-vous que vous êtes correctement préparé et disposez des éléments suivants :
 - Listes de départ
 - Dossards
 - Planning des compétitions
 - Radio/Téléphone portable
 - Tickets pour les remontées mécaniques
 - Plan d'urgence/en cas de blessure
- Veillez à disposer d'une copie d'un certificat médical à jour pour chaque athlète.
- Traitez tout le personnel de la compétition avec respect. N'oubliez pas qu'ils sont aussi bénévoles.
- Gardez une attitude calme tout au long de la compétition.
- N'utilisez jamais de langage grossier et n'élevez jamais la voix sur un ton colérique.
- Remerciez le personnel et les officiels de la compétition.
- Établissez des règles et des objectifs pour tous les athlètes et entraîneurs.

Pour les athlètes :

- Venez préparé et à l'heure.
- Avertissez l'entraîneur si vous n'êtes pas en mesure de concourir.
- Veillez à porter des vêtements adéquats et à disposer de l'équipement approprié.
- Donnez le meilleur de vous-même.

Esprit sportif

Un bon esprit sportif est lié à l'engagement de l'entraîneur et de l'athlète à respecter le fair-play, les comportements éthiques et l'intégrité. Dans la perception et la pratique, l'esprit sportif est défini par ces qualités, qui se caractérisent par la générosité et un véritable souci des autres. Ci-dessous, nous soulignons quelques points clés et idées sur la façon d'enseigner l'esprit sportif à vos athlètes et de les entraîner à en faire preuve. Donnez l'exemple.

Combativité

- Fournissez l'effort maximal lors de chaque épreuve.
- Entraînez-vous avec la même intensité qu'en compétition.

Fair-play à tout moment

- Respectez toujours les règles.
- Faites preuve d'esprit sportif et de fair-play à tout moment.
- Respectez la décision des officiels à tout moment.

Attentes envers les entraîneurs

1. Donnez toujours le bon exemple.
2. Enseignez aux participants les responsabilités adéquates relatives à l'esprit sportif et exigez qu'ils fassent de l'esprit sportif et de l'éthique leurs principales priorités.
3. Respectez le jugement des officiels de la compétition, respectez les règles de l'épreuve et n'affichez aucun comportement susceptible d'énervier les fans.
4. Traitez les entraîneurs, les responsables, les participants et les fans adverses avec respect.
5. Élaborez et appliquez des sanctions pour les participants qui ne respectent pas les normes de l'esprit sportif.
6. Faites preuve d'un haut niveau d'esprit sportif.

Attentes envers les athlètes

1. Traitez les autres concurrents avec respect.
2. Encouragez les concurrents lorsqu'ils font une erreur.
3. Respectez le jugement des officiels et conformez-vous aux règles de la compétition.
4. Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.
5. Définissez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
6. Soyez à la hauteur des normes élevées de l'esprit sportif établies par votre entraîneur.

À retenir

- L'esprit sportif est une attitude qui se manifeste par la façon dont vos athlètes et vous-même agissez sur et en dehors des pistes.
- Soyez positif à l'égard de la compétition.
- Respectez vos adversaires et vous-même.
- Veillez à toujours vous maîtriser, même si vous vous sentez énervé ou en colère.

Lexique du ski alpin

Terme	Définition
Entraînement en aérobie	Entraînement destiné à améliorer le système cardiovasculaire (transport d'oxygène). Exercice soutenu pendant trois minutes ou plus. C'est la base fondamentale de la plupart des types de conditionnement physique, par exemple, la course à pied, la randonnée et le vélo.
Disciplines des épreuves de ski alpin	Épreuves de marche de 10 mètres, glisse, super glisse, slalom, slalom géant et super G.
Entraînement en anaérobie	Entraînement destiné à améliorer le système énergétique du corps qui fonctionne à un niveau d'intensité tel que l'oxygène ne peut plus être suffisamment rapidement converti en énergie : le corps doit ainsi compter sur l'énergie stockée. Nécessite un effort maximum pouvant durer jusqu'à une minute. Les exemples sont le slalom en ski, le sprint et l'athlétisme.
Angulation	Création d'angles latéraux avec les genoux, les chevilles, les hanches et le haut du corps pour trouver l'équilibre ou tourner sur un ski à carres.
Arc	Trace d'un virage restant sur la neige.
Inclinaison	Incliner ou pencher tout le corps pour mettre le ski sur sa carre.
Dualski (ou Bi-ski)	Coque suspendue sur deux skis, dans laquelle s'assoit l'athlète n'ayant pas l'usage de ses bras et de ses jambes. Un dualski peut être attaché par un skieur debout qualifié.
Virage coupé	Un virage où l'extrémité arrière du ski suit la trace de l'extrémité avant du ski.
Centre de masse	Point du corps où, pour analyser la dynamique du mouvement, on considère que toute la masse corporelle se situe. Habituellement, ce point se situe dans la région du nombril ; au fur et à mesure que le corps fléchit et adopte des postures différentes, le centre de gravité se déplace. On l'appelle aussi centre de gravité.
Virage Christiania	Virage au cours duquel les skis dérapent en même temps sur les carres correspondantes. (Par « correspondant » on entend soit les deux carres gauches, soit les deux carres droites, telles que les voit le skieur.)
Contre-rotation	Le mouvement de rotation simultanée du buste et des jambes dans des directions opposées.

Transition	Déplacement du centre de gravité du corps vers l'avant et au-dessus des skis dans la direction du nouveau virage.
Neige trafolée	Conditions de neige variées qui existent sur neige poudreuse avec traces ou neige de printemps non damée.
DIN	Réglage sur les fixations de ski qui indique la force nécessaire pour dégager votre chaussure de ski.
DNF	Did Not Finish (« N'a pas terminé »)
DNS	Did Not Start (« N'a pas pris le départ »)
DSQ ou DQ	Disqualifié
Prise de carres	Placer la carre du ski à un angle donné par rapport à la surface de la neige.
Extension	Tout mouvement entraînant une augmentation d'un angle articulaire (c'est-à-dire l'angle entre deux parties adjacentes d'un membre).
Virage tombant	Virages effectués sur un flanc de colline.
Ligne de pente	Ligne imaginaire vers le bas d'une pente, où la gravité et le terrain permettraient à une balle de dévaler la pente. Les skieurs atteignent la vitesse la plus élevée lorsqu'ils sont dans la ligne de pente.
FIS	Abréviation de Fédération Internationale de Ski, l'organisation qui régleme toutes les compétitions internationales de ski amateur.
Piquet flexible	Porte en plastique qui est articulée au niveau de la neige.
Flexion	Tout mouvement entraînant une diminution d'un angle articulaire.
Principes fondamentaux	Éléments de base d'une bonne séance de ski.
Semelle	Semelle intérieure ou orthèse placée à l'intérieur d'une chaussure de ski qui aide à aligner le pied, la cheville, le genou et la hanche pour obtenir une position équilibrée.
Ouvreur	Skieur qui skie sur un parcours de course avant les concurrents, afin de déterminer si le parcours est sûr et prêt pour la compétition.
Guirlande	Série de virages courts à travers une piste, dans une direction.
Porte	La première et la dernière porte dans une course de slalom sont des portes complètes constituées de deux piquets de slalom. L'athlète franchit la ligne imaginaire entre les deux piquets (porte). Tous les autres virages de slalom se font autour d'un piquet, qui est considéré comme la porte. Pour le slalom géant et le Super G, deux paires de piquets de slalom maintiennent les panneaux qui forment la porte. L'athlète franchit la ligne imaginaire entre les deux panneaux.

Glisse	Skier sur un ski le plus plat possible.
Damée	Neige préparée mécaniquement.
Guide	Skieur entraîné qui communique des informations à un skieur malvoyant.
Inclinaison	Incliner ou pencher tout le corps pour mettre le ski sur sa carre.
Phase d'initiation d'un virage	Mouvement en direction d'un nouveau virage qui cause un changement de carre.
Ski interne	Ski le plus proche du centre du virage.
Exercice isométrique	Contraction musculaire utilisant la résistance, sans mouvement articulaire.
Exercice isotonique	Contraction musculaire dynamique impliquant un mouvement articulaire ; callisthénie.
Jury	Officiels principalement chargés de s'assurer que la course est équitable et sûre pour tous les concurrents.
Ligne	Chemin emprunté pour passer les portes.
Rayon long	Virages comme en Slalom géant et Super-G.
Uniski	Coque suspendue au-dessus d'un ski et disposant un système d'amortissement, dans laquelle s'assoit l'athlète n'ayant pas l'usage de ses jambes.
Porte ouverte	Porte placée horizontalement par rapport au sens du parcours.
Stabilisateur	Support de type béquille (également connu sous le nom de « béquille canadienne ») avec un petit ski à l'extrémité, pour les skieurs ayant besoin d'un support supplémentaire pour l'équilibre.
Ski extérieur	Ski le plus éloigné du centre du virage.
Planté de bâton	Utilisé comme dispositif de synchronisation dans un virage.
Pression	Gestion de la bonne répartition du poids sur le ski.
Ligne de course	Chemin le plus rapide emprunté pour passer les portes.
Arbitre	Membre du jury.
Ligne de remontée	Ligne imaginaire, dans la ligne de pente, au-dessus du piquet de virage dans un parcours de course. Elle est utilisée par les entraîneurs pour déterminer la forme du virage.
Rotation	Fonction du bas du corps, des jambes et des pieds qui détermine la forme de virage adaptée au terrain.
Rayon court	Petits virages comme dans les virages de slalom.
Ligne de côtes	Conception d'un ski où la partie centrale (milieu) du ski est plus étroite que la spatule et le talon.

Dérapiage	Mouvement des skis parallèles consistant à glisser perpendiculairement sur la pente en relâchant les carres et en aplatissant les skis.
Virage dérapé	Virage où le talon du ski ne suit pas la trace faite par la spatule du ski.
Rigidité	Flexion d'un ski à carre et pressé.
Slalom	Course dans laquelle l'athlète skie à travers la première porte (porte complète), contourne des piquets de slalom simples jusqu'à la dernière porte, puis termine la course en passant la dernière porte (porte complète) jusqu'à la zone d'arrivée.
Virage en chasse-neige	Voir Virage en coin.
Épreuves de vitesse	Descente ou Super G.
Baguette de départ	Dispositif dans le portillon de départ situé au niveau des genoux et qui active l'équipement de chronométrage.
Statique	Position de ski qui manque de mouvements.
Mini-piquets	Piquets de slalom flexibles ou coupés utilisés pour les exercices d'entraînement.
Tactique	Ligne choisie pour passer une porte ou skier sur des terrains variés.
TD	Abréviation de Délégué Technique, qui est le président du jury. Cette personne veille à ce que la course se déroule correctement et en toute sécurité.
Épreuves techniques	Slalom ou Slalom géant.
Technique	Choix fait parmi les possibilités de mouvement disponibles pour atteindre un objectif donné.
Attache	Système de corde utilisé comme mesure de sécurité. Action de guider un skieur avec une corde de 3,6 à 6 mètres.
Parcours du terrain	Circuit conçu pour présenter de nombreux éléments de terrain du ski libre, tels que les bosses, les rouleaux, les sauts, les piquets à esquiver et les ondulations décalées.
Traverser	Skier à travers la piste d'un côté à l'autre sur une carre.
Position groupée	Position aérodynamique que les skieurs de descente et de Super G adoptent pour atteindre une plus grande vitesse.
Piquet de virage	Dans une porte, le piquet de porte intérieur que le skieur contourne.

Salle de fartage	Lieu aménagé par les entraîneurs et les parents où les athlètes peuvent préparer leurs skis.
Coin	Position des skis sur la neige où les spatules sont rapprochées et les talons en éventail.
Virage en coin	Aussi appelé virage en chasse-neige. C'est un virage élémentaire avec les skis en position de coin où les spatules des skis sont plus rapprochées que les talons.