

Voici le programme détaillé

“Devenez un meilleur skieur”

(8h30 heures de vidéos!):

MODULE 1 - LES CHAUSSURES DE SKI (1h50min) :

- **Vidéo 1 - Introduction et explication des points importants :** Intro - la position naturelle de la jambe - Le respect de la position naturelle du pied dans la chaussure - Particularité avec les chaussures de location - Pourquoi des chaussures rigides haut de gamme ou de course - Qu'est ce que l'on doit ressentir quand on rentre le pied dans la chaussure - L'étalement du pied - Contact avec les bords et malléoles - Mon cas personnel - La position naturelle des pieds et les implications - Tests - L'importance d'avoir les pieds à plat dans les chaussures - Approche sur la bonne longueur de chaussure.
- **Vidéo 2 - Trouver sa flexion de cheville de référence, le serrage et ses conséquences :** Introduction sur la flexion de cheville de référence - 1er exercice pour trouver la flexion de cheville de référence, 2ème exercice - Vérification dans la chaussure 1 - Tordre du plastique et ses conséquences - Vérification dans la chaussure 2, vérification dans la chaussure 3 - Le serrage du collier et conséquences - Explication sur la longueur de l'avant pied au niveau de la chaussure.
- **Vidéo 3 - Le canting, l'ajustement du collier de la chaussure :** Qu'est ce que le "canting" (inclinaison latérale du collier de la chaussure) - A quoi cela sert ? - Comment le régler.
- **Vidéo 4 - 2 tests en intérieur avec la chaussure de ski :** Test 1 du basculé de la chaussure sur les 2 côtés - Test 2 de tenu sur l'arête de la chaussure - Les conséquences en skiant.
- **Vidéo 5 - L'angle de rampe de la chaussure de ski :** Qu'est ce que l'angle de "rampe" de la chaussure ?, Explications - L'angle de "rampe" recommandé", Exemple : mon cas personnel - Les conséquences - Bonus : l'importance de la planéité de la semelle de fond de coque.
- **Vidéo 6 - Le Flex de la chaussure de ski :** Ce qui est admis à propos du flex de la chaussure de ski - On ne doit pas tordre du plastique - Les tests des capteurs de pression de la chaussure de David MacPhail - Le mythe de l'appui languette - Ce que je pense à propos du flex : à quoi il sert ? - Explication par un exemple.
- **Vidéo 7 - Bien chausser ses chaussures de ski :** Comment bien chausser ses chaussures.
- **Vidéo 8 - Le serrage des chaussures de ski :** Comprendre que c'est individuel - qu'est ce que l'on doit ressentir - ce que doit faire le pied dans la chaussure et pourquoi ! - Conséquence d'un serrage inadapté, Le cercle vicieux du serrage / blocage - les cas particuliers - Le pivot coulissant de la cheville.
- **Vidéo 9 - Stockage des chaussures et des chaussons après une sortie de ski :** Ce que je vous recommande faire de vos chaussures et chaussons après chaque sortie.
- **Vidéo 10 - Résumé du module 1 - Les points essentiels pour faire le meilleur choix :** Un résumé de tous les points vus dans les vidéos.

MODULE 2 : LES SKIS (56min) :

- **Vidéo 1 - Les points importants à connaître à propos des skis** : La courbure d'un ski - Le phénomène de flexion et de torsion - Le côté "accessible d'un ski" : explications - Ce qu'il faut comprendre à propos des rayons de courbure des skis - Problème pour ceux qui veulent apprendre le carving (le coupé) avec des skis plus larges et plus long.
- **Vidéo 2 - Les skis, leurs réactions, largeur et polyvalence** : Comment les skis vont réagir en fonction du type de neige ? - Pourquoi les skis décrochent (en carving/coupé) ou dérapent trop (en virages dérapés/brossés) en fin de virage ? - Plus doux dans la neige souple - Pas forcément obligé de skier avec des skis de slalom - Les skis plus larges, polyvalents - Quels skis pour la poudreuse (on ne change pas forcément la technique de ski) - La largeur du ski par rapport à la taille.
- **Vidéo 3 - Démonstration du basculé du ski sur le côté, ski fin et large** : Ce qui se passe vraiment - Conséquence - Comparaisons.
- **Vidéo 4 - Ne pas appuyer sur les skis** : Que ce passe-t-il quand le ski est basculé sur le côté ? - Le propre poids du corps suffit - Les conséquences sur les neiges dures et molles - Résister au lieu d'appuyer : Pourquoi ?
- **Vidéo 5 - Les types de skis que j'utilise** : Je vous parle des types de ski que j'utilise et pourquoi.

MODULE 3 : TECHNIQUE DE SKI, DES BASES ESSENTIELLES (1h12min) :

- **Vidéo 1 - Echauffement avant une séance de ski** : Chevilles, genoux, hanches, poignets - Quadriceps - Amplitudes des flexions.
- **Vidéo 2 - Présentation des différents type de virages** : Virages dérapés / brossés : courts et moyens - Courbes carving / coupé : courts, moyens et longs - Le virage court (mix entre le virage brossé et carving)
- **Vidéo 3 - Garder la position de base** : La gestion de la position de base pendant tout le virage ou la courbe - Que faire pour réussir à garder la position de base.
- **Vidéo 4 - Le déclenchement du virage ou de la courbe** : Comment déclencher un virage efficacement - Virages dérapé / brossé - Virage carving / coupé.
- **Vidéo 5 - Le contact et l'appui languette** : Qu'est ce que le "contact languette" et "l'appui languette" des chaussures de ski ? - Les différences et conséquences en virages brossés/dérapé et carving/coupé - La flexion de cheville de référence en situation réelle.
- **Vidéo 6 - Se redresser au lieu de se relever entre les virages** : Pourquoi il vaut mieux se redresser au lieu de se relever - Exemple de virage en se redressant et en se relevant - 1 clé qui permet de construire un virage court.
- **Vidéo 7 - L'écart de pied ?** : Éclaircissement à propos du bon écart de pied - La différence entre l'écart horizontal et vertical - Pourquoi il y a une confusion entre l'écart horizontal et vertical ? - Démonstration virage courts avec les pieds trop écartés / écart naturel.
- **Vidéo 8 - Prise de carre, les flexions (chevilles, genoux et hanches) et l'indépendance des jambes** : Le point sur le "montant d'angle" que l'on donne aux skis - Les flexions pendant les phases du virage : jambe extérieure et intérieure.
- **Vidéo 9 - Virages et courbes : La PRESSION sous les pieds, s'appuyer et résister** : Où doit-on sentir la pression sous les pieds - Eclaircissement sur le fait de pousser ou résister avec la jambe extérieure - Démonstration avec et sans.

MODULE 4 : TECHNIQUE DES DIFFÉRENTS TYPES DE VIRAGES (2h29min):

- **Vidéo 1 - Comment faire le virage coupé / carving (1/2) : LES BASES** : - Introduction rapide, rappel matériel et chaussure - Le choix de la piste - La différence entre pivoter et basculer/incliner les pieds - Comment basculer et incliner les pieds de manière efficace - Les notions de pressions sous les pieds et allègement du pied, les conséquences pour le haut du corps - Comment démarrer le virage carving - Les 2 premières erreurs possibles - La notion de remise à plat des skis. La position spéciale à la transition. Le moment de la transition - Démonstration rapide : inclinaison des pieds à 45°, avec et sans - Enchaînement des virages, l'importance de la transition.
- **Vidéo 2 - Comment faire le virage coupé / carving (2/2) : Erreurs et solutions** : - Erreur 1 : Pivoter le pieds - Erreur 2 : L'équilibre sur les 2 pieds - Erreur 3 : Inclinaison du corps - Erreur 4 : Rotation du buste - Erreur 5 : Se relever entre les virages.
- **Vidéo 3 - Comment réaliser le "virage court dynamique" (1/2)** : - Qu'est ce que le virage court dynamique dans le détail - Différence entre virage court brossé et virage court dynamique - Ce qui est important dans ce virage : position, écart de pied, se redresser au lieu de se relever - Se relever : avec et sans - Comment déclencher le virage court dynamique - rapidité, timing, apesanteur, reculé de pied - Position du haut du corps, des bras et bâtons en fin de virage - Le double mouvement : pivoter et basculer les pieds : comment faire ? - Le ressenti dans la hanche et rotation de la jambe en fin de virage - La notion de regard (important), que faire avec les yeux ?
- **Vidéo 4 - Comment réaliser le "virage court dynamique" (2/2) : Exercices et état d'esprit** : - Exercice 1 : tenir le bâton avec les hanches ! (version 1) - Une erreur courante de position - Exercice 2 : Transfert d'équilibre (version 1) - Exercice 2 : Transfert d'équilibre (version 2) - Exercice 1 : tenir le bâton avec les hanches (version 2) - Important : comment je vous conseille de pratiquer des exercices en skiant - Exercice 3 : Gestion de l'appréhension - Pourquoi les flexions sont importantes en virage court : démo avec et sans - Les 2 autres conséquences gestuelles de l'appréhension.
- **Vidéo 5 - Comment skier dans les bosses, LES BASES** : - La différence entre les bosses naturelles et les bosses de compétition - Séparation entre l'aspect technique et tactique - Quelle technique pour skier dans les bosses ? - L'importance de la position de base - L'importance du premier virage : quand et pourquoi ? - Où tourner quand on est dans les bosses - Le "replacage" des skis - Comment construit-on une bonne descente dans les bosses - L'intérêt des "traversées" pour s'entraîner - Gestion simple de l'appréhension dans les bosses - Rappel des fondamentaux - Rôle des bâtons dans les bosses - Un exemple réel (skieuse) d'une position inadaptée - Démonstration des 3 points essentiels - Un exemple d'un rythme plus soutenu - Rappel des points essentiels.
- **Vidéo 6 - Comment contrôler sa vitesse, virages brossés et coupés** : - La distinction entre le virage brossé et le virage carving/coupé - A quel moment on contrôle la vitesse - Le concept du "couloir" - Le moment où le virage se termine - La notion de déplacement latéral - Le concept du timing, du tempo - Le décalage entre la perception et la réalité - Comment utiliser le regard pour automatiser les mouvements - Quand et comment je contrôle la vitesse à l'aide du tempo et de la position du buste - Quand et comment déclencher le virage - Que faut-il faire pour contrôler sa vitesse en virages carving moyens (1 seconde) et virages longs (3 secondes) ? - Tempo et regard en virages longs - Conseil sécurité sur le virage carving/coupé.
- **Vidéo 7 - Comment utiliser les bâtons** : - Comment manipuler les bâtons ? - Le principe de la synchronisation - Comment "planter" le bâton - Que fait le bâton après avoir "tapé" la neige ? + 1 erreur - Une astuce pour laisser le bâton au bon endroit - La notion de champs visuel - La notion de créer un "appui" supplémentaire avec le bâton (exemple en virages courts) - Bonus : Astuce pour la gestion de la vitesse et rapidité d'enchaînement des virages en pente rouge, virages courts - Résumé.

MODULE 5 : LA BOITE A OUTILS, LES EXERCICES (37min) :

- **Vidéo 1 - 3 exercices pour L'EQUILIBRE sur le pied extérieur** : - Introduction - Démonstration et explication en virages bossés / dérapés - Démonstration et explication en virages coupés / carving.
- **Vidéo 2 - Exercices pour le DECLENCHEMENT du virage et position du BUSTE** : Déclenchement : - Explication et démonstration en virages bossés/dérapés - Un erreur à éviter. Position du buste : - Explication et démonstration en virages bossés et carving - 1 erreur à éviter - Résumé et explications.
- **Vidéo 3 - 3 exercices pour les mouvements des PIEDS** : - Introduction. Exercice 1 : - La prise de carre et la remise à plat des skis - Comment dérapier et freiner : le travail des chevilles - Un clé supplémentaire pour le virage court. Exercice 2 : - Dérapage des 2 côtés - Comment s'entraîner pour le centrage du corps et la séparation du haut et du bas. Exercice 3 : - Construire un virage pour que les skis travaillent pour nous et non l'inverse - La remise à plat des skis - Position du haut du corps - Incorporation dans le ski - Rappel pour une bonne consolidation des exercices.
- **Vidéo 4 - Exercice avec le REGARD pour les automatismes** : - Introduction sur le regard - Les bases pour un regard bien orienté - Mise en pratique des actions du regard sur quelques virages - Les bénéfices du regard.
- **Vidéo 5 - Exercices pour l'ADAPTATION : changement de rythme** : - Qu'est ce que l'adaptation et le changement de rythme ? - Démonstrations et explications - Rappel sur la position de base et l'écartement des bras - Différentes neiges, différents virages, différent rythme, différents endroits de la piste.

MODULE 6 : PREPARATION PHYSIQUE et ETIREMENTS (1h09min) :

- **Vidéo 1 - Préparation physique avant un séjour, un stage ou la saison de ski - EXPLICATIONS et EXERCICES** : -Explication sur notre approche, pourquoi se préparer physiquement. Notion et astuces pour le "cardio" et suggestions d'activités - 1) Précaunisation et comment s'échauffer rapidement. 2) Activité du haut du corps et bras - Pourquoi et comment - 3) Activité des bras, les triceps - Pourquoi et comment - 4) Activité du centre du corps, gainage - Pourquoi et comment - 5) Activité des cuisses - Pourquoi et comment - 6) Activité des jambes - Les mollets - Pourquoi et comment - 7) Activité des pieds - Pourquoi et comment - Vidéo résumé de la séquence des 7 exercices.
- **Vidéo 2 - Etirements et assouplissements**