

4. La piste de droite (sortie du téléski école) : partie amont "pentue" et partie aval moins raide

1. Contrôler sa vitesse en chasse-neige jusqu'au changement de pente, puis évoluer en courbe en appui sur le ski extérieur au virage.

2. Travailler en parcours en lâchant la perche à la moitié du téléski (jamais avant un pylône !)

3. Notion de traversée : apprendre à glisser en traversée sur les carres (pousser les genoux vers l'amont), skier épaules orientées vers l'aval (jeu de la télé).

- chasse-neige
- virage élémentaire
- effectuer des sauts
- slalom à différentes trajectoires

5. Changer de direction en pas tournants vers l'amont (matérialiser le départ en traversée, le changement de direction, le point d'arrivée).

4. Première notion de dérapage : mettre les skis à plats en restant épaules orientées vers l'aval, skier longtemps en soulevant le ski amont.