Position de base



Épaules et bassin face à la direction

Bras en balancier

Regard vers l'avant

Chevilles, genoux et hanches fléchis

Contact du genou arrière avec le genou avant sur le côté



Contact des tibias sur la languette des chaussures

Poids du corps sur le pied avant / Jambe arrière relâchée

Longueur des bâtons

Comme à ski ou légèrement plus court (maximum 15cm)

Remontées mécaniques

Téléski : 2 pieds chaussés si tu es à l'aise ou seulement pied avant chaussé, pied arrière posé en travers sur la planche, un bâton dans chaque mains (sans les dragonnes), en les laissant traîner au sol qui te permettent de contrôler l'équilibre latéral.
Télésiège : seul le pied arrière est chaussé. Sauf pour ceux qui ont des fixations step in où là c'est le pied avant qui est chaussé.

Règles de sécurité

Les règles de sécurité sont les mêmes pour tous les utilisateurs des pistes.
Choisis les pistes qui correspondent à ton niveau technique et au type d'évolution que tu désires réaliser.
Le carving extrême et la vitesse ne doivent pas être pratiqués sur des pistes très fréquentées.
Toujours regarder derrière toi avant de réaliser des trajectoires radicales.

Virage élémentaire

Type de pente : piste verte

1. Préparation

Pars en trace directe presque face à la pente, le poids du corps sur le pied avant avec un minimum de vitesse pour un bon équilibre. Bassin et épaules face à la spatule grâce à la position fléchie.





2. Déclenchement

Laisse glisser sur la neige le bâton situé à l'intérieur du futur virage. Par inclinaison et orientation légère de la ligne des épaules dans le sens du virage, ton skwal passe progressivement à plat sur la neige et t'amène à changer de carre au moment du passage de la ligne de pente.
Ne pas utiliser de planté de bâton au risque de survirer



3. Conduite

Maintiens une légère orientation de ton corps dans le sens du virage, le poids sur le pied avant. Ton corps demeure face à la spatule de ton skwal tout au long du virage jusqu'à ce que tu commences à remonter dans la pente et ralentir.

4. Déclenchement du virage suivant

Reprendre le point 2.
Dans les virages à droite comme à gauche, le bassin est face à la spatule tout au long de l'évolution.

Les 3 clés :

- Poids du corps sur le pied avant
- Le bassin toujours face à la spatule
- Le bâton intérieur au virage traîne sur la neige

Virage évolutif

Type de pente : piste verte et bleue

1. Préparation

Prends un peu de vitesse, fléchis progressivement tes jambes jusqu'à ce que ton poids vienne sur l'avant de ton pied arrière.





2. Déclenchement

Redresse-toi vers l'avant en inclinant le corps vers l'intérieur du virage à venir.



3. Conduite

Retourne progressivement en flexion sur l'avant du pied arrière.
Maintiens une légère rotation du corps dans le sens du virage jusqu'à obtenir un léger ralentissement.