



Description

- Préalable recommandé = Module Développement à l'aide du terrain
- Valable pour 10 crédits d'éducation
- Recommandé aux candidats à la certification de niveaux 3 et 4.

Le module Tout-terrain – avancé offre une amélioration du ski avancé dans les bosses, en terrains variés et dans diverses conditions de neige.

Horaire

❖ Inscription

❖ Sur neige (5 h)

- › **Réchauffement et évaluation du terrain et des conditions**
 - Réchauffement physique et cognitif qui met l'accent sur les conditions.
 - Identification du niveau d'expérience et des attentes de chacun.
- › **Amélioration du ski dans les bosses et en terrain avancé**
 - Lecture de lignes dans les bosses et utilisation du terrain.
 - Les habiletés de conduite – l'ajustement à la ligne, à la forme de virage et à la vitesse.
 - Ajustement à un terrain plus abrupt.
 - Ajustement aux conditions de neige.
 - Développement des habiletés techniques.
- › **Récupération et débriefage**
 - Révision des activités de la journée en récupérant en terrain plus modéré.
 - Révision des objectifs individuels et des stratégies de développement.