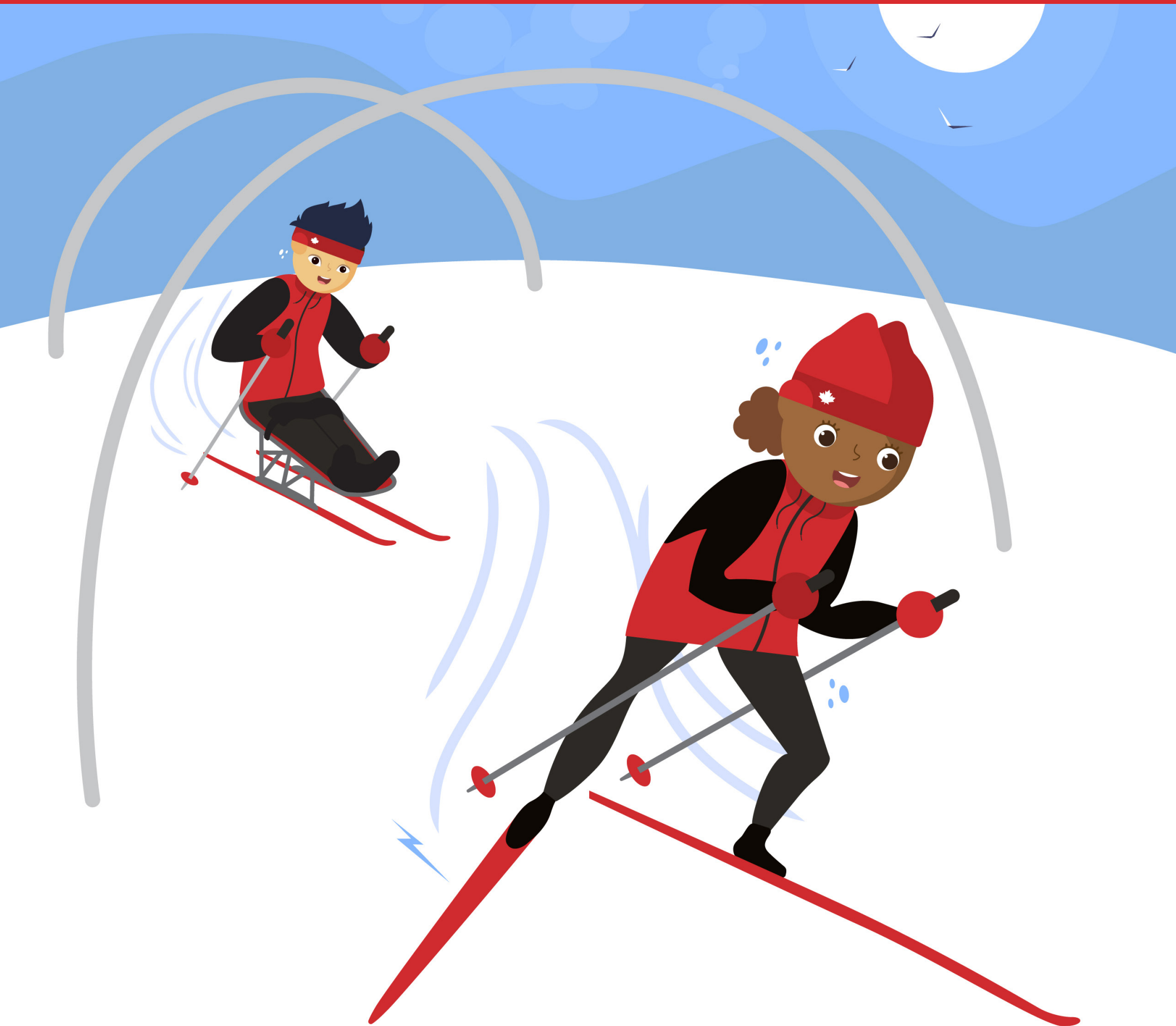
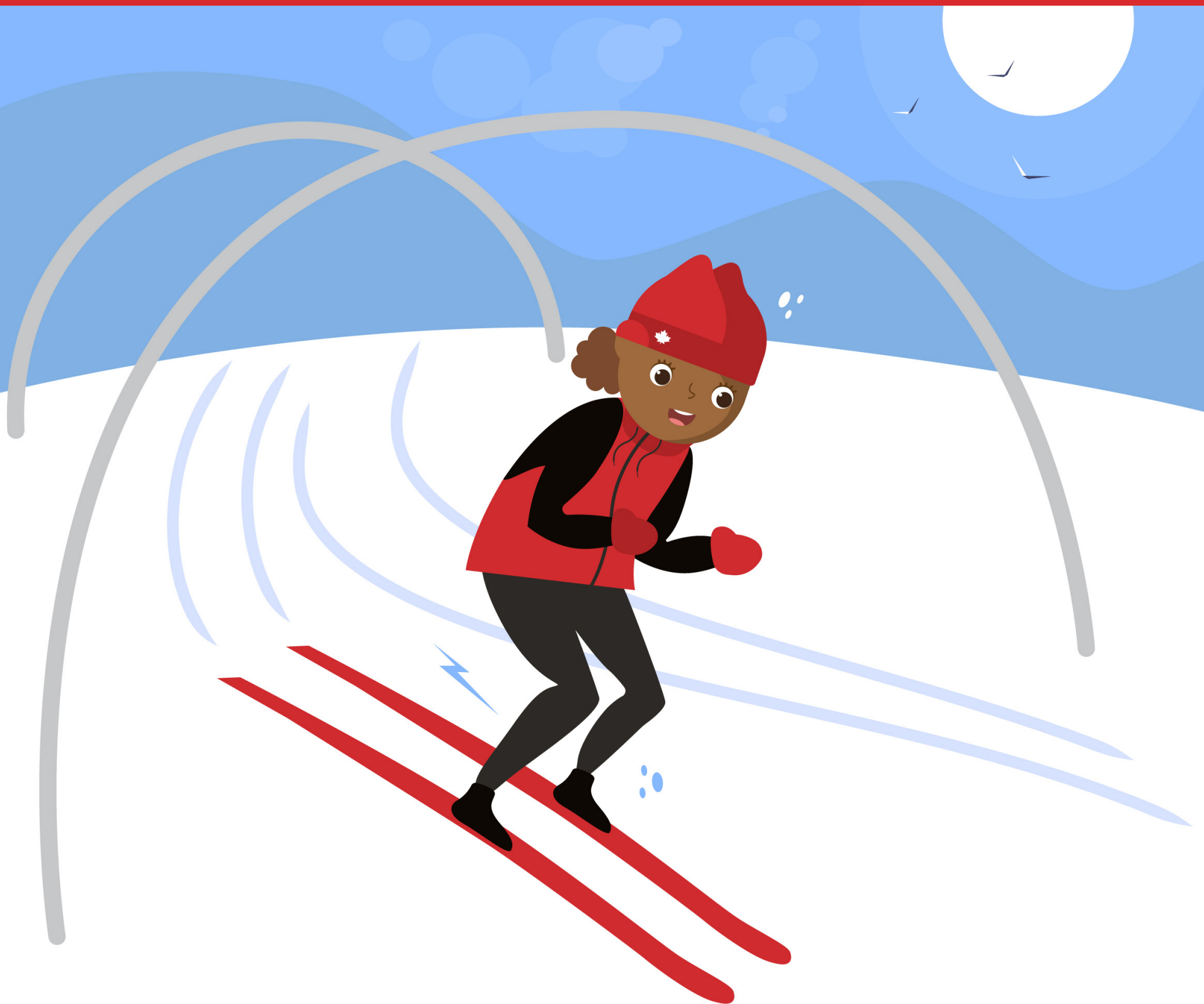


# Arches



# Arches



**Flexion et extension des chevilles,  
des genoux et de la hanche**

# Sonner la cloche



Extension du tronc

# Obstacles



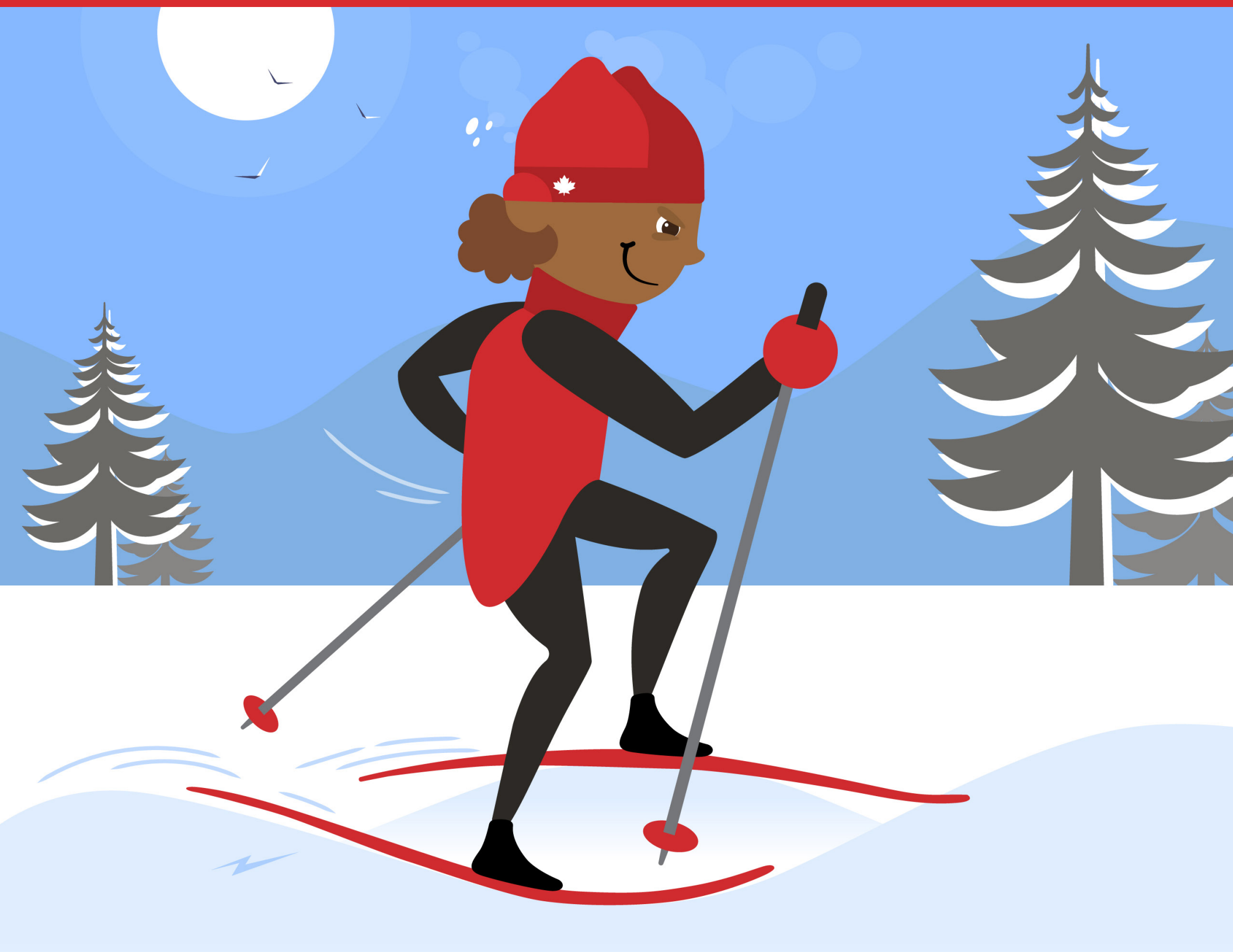
**Enjamber une jambe à la fois  
ou sauter par-dessus**

# Montagnes russes



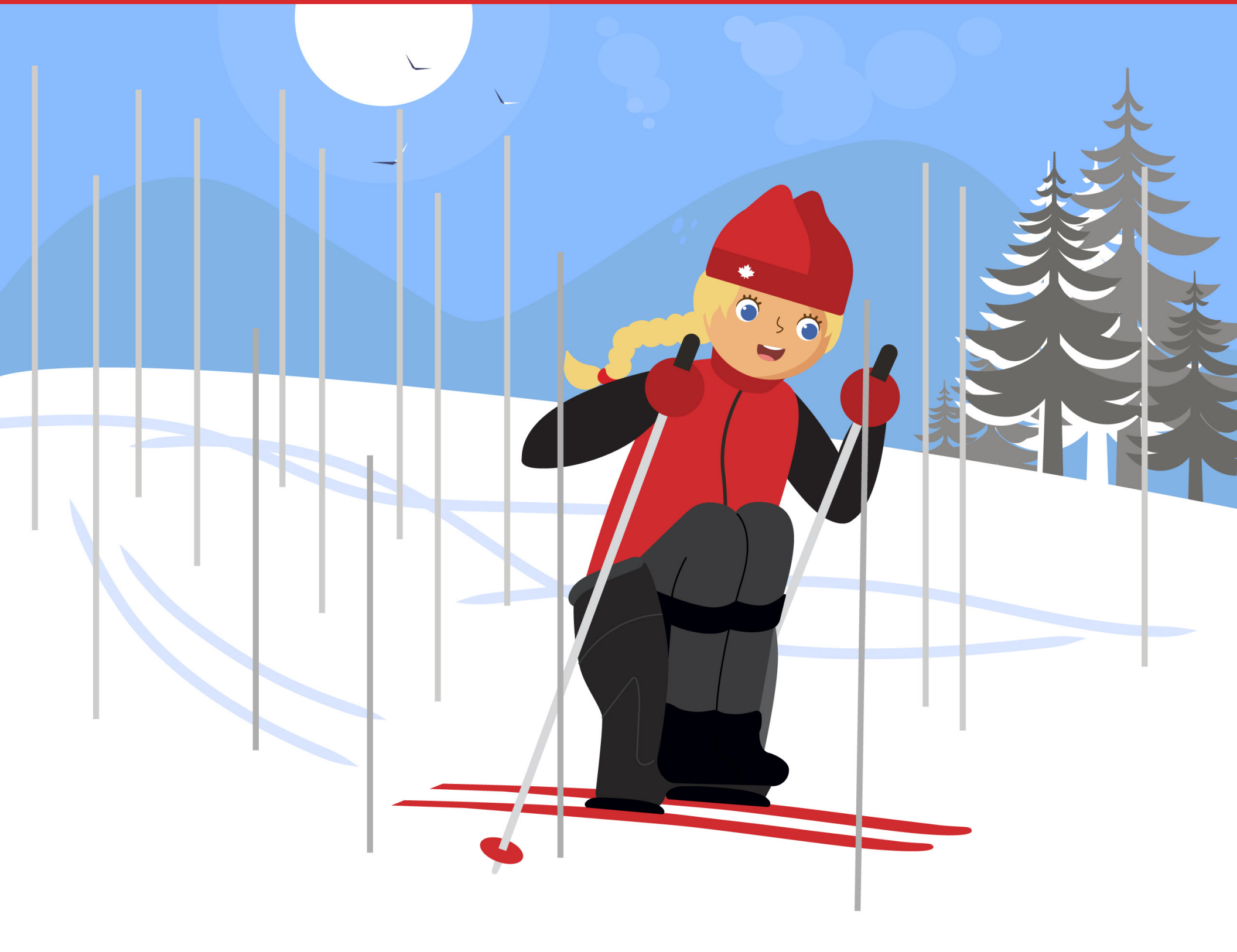
Conserver la vitesse des descentes  
pendant les montées

# Bosses alternées



**Alterner la flexion et l'extension  
des chevilles et des genoux**

# Labyrinthe



**Trouver le chemin le plus rapide  
sans toucher les obstacles**

# Slalom aligné



Changement de direction  
en mouvement



# Cercle



**Accélération constante autour  
du cercle dans les deux directions**

# Changement de trace



Changez de trace sans  
perdre de vitesse

# Slalom en montée



Skier en contournant les cônes le plus rapidement possible en montée

# Rampe



Adapter la technique selon le terrain

# Piste d'aventure



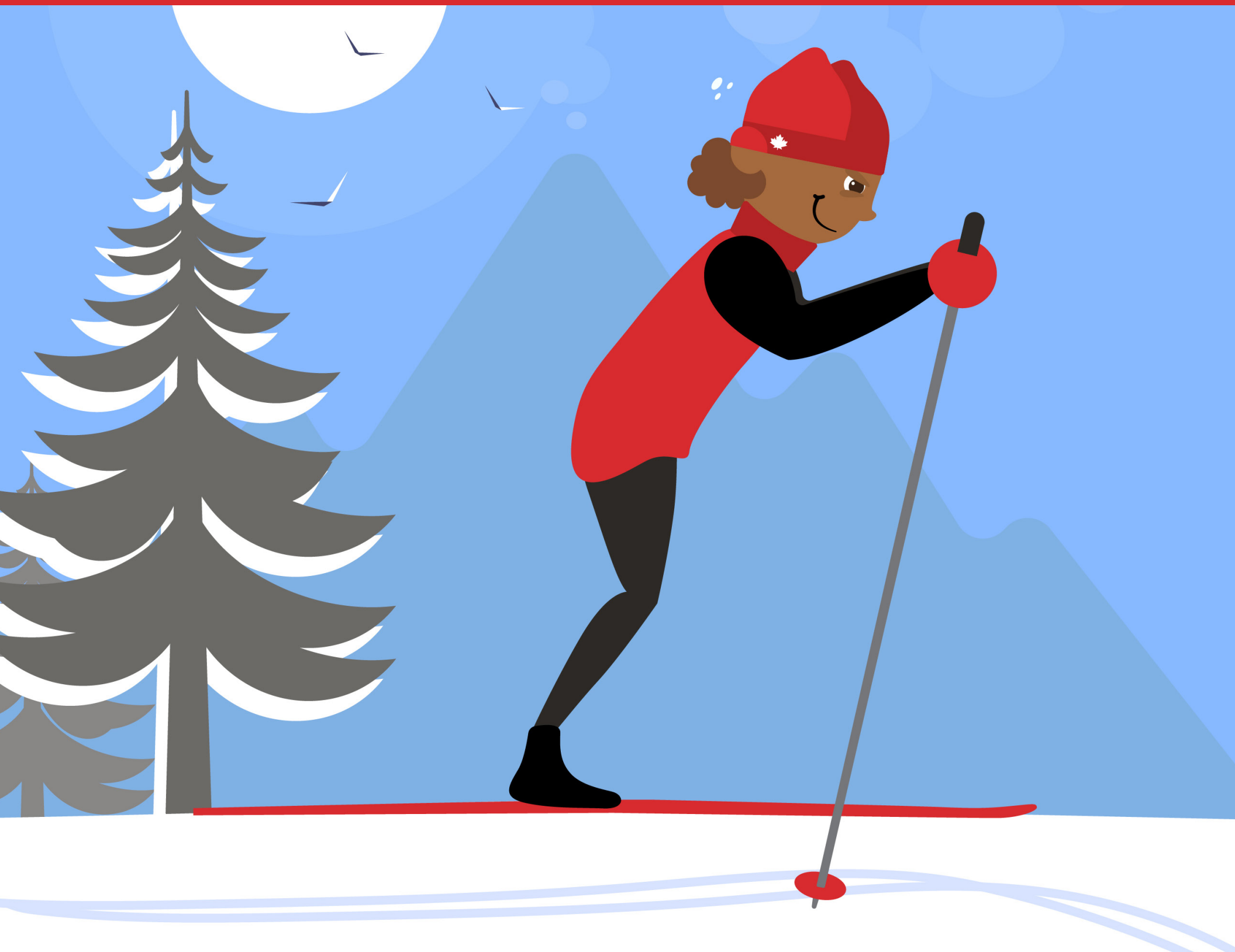
Suivre une piste d'aventure

# Départ de sprint



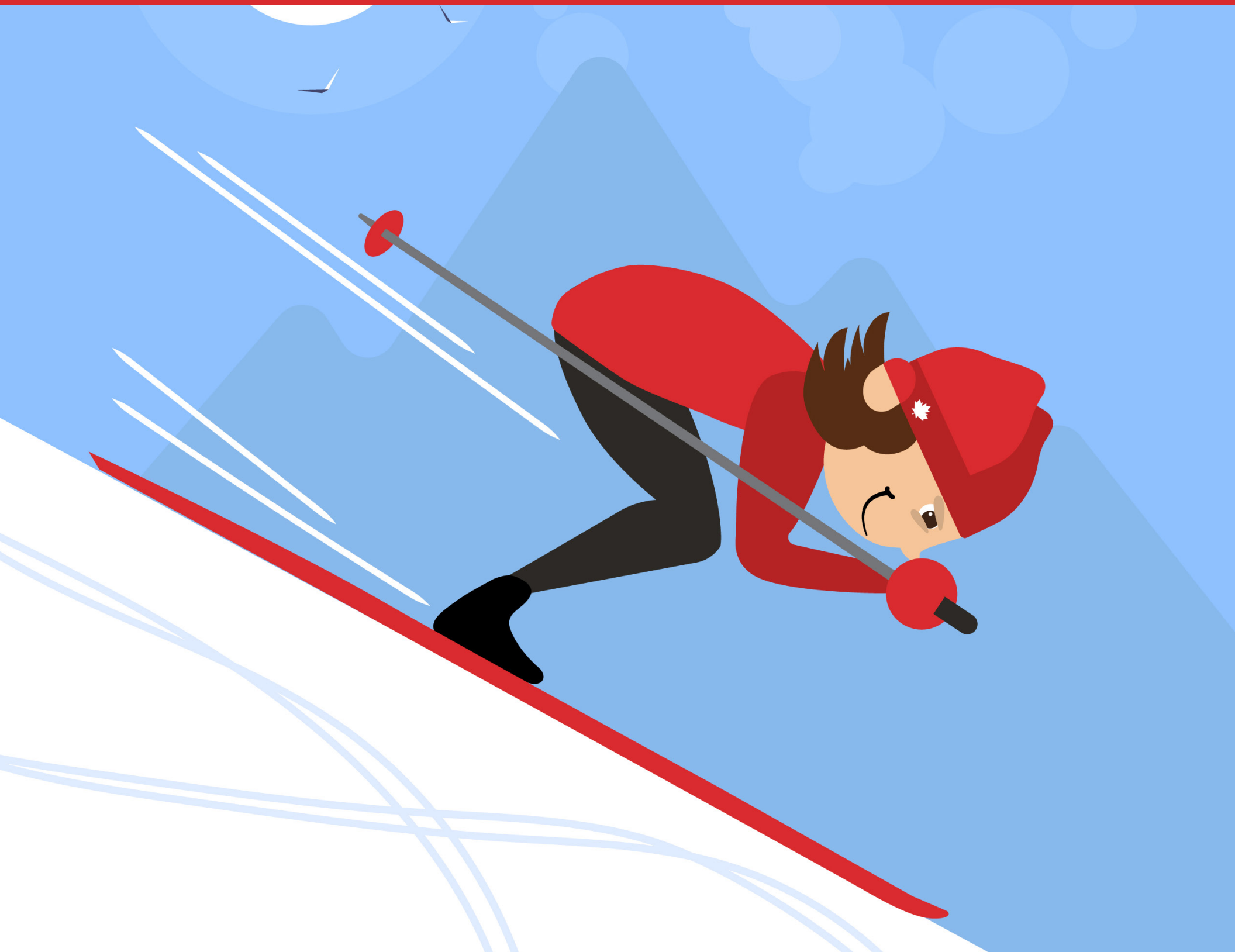
Accélérer pour atteindre  
la vitesse de course

# Sprint final



Accélérer pour terminer la course

# Vitesse



**Glisser en position  
de recherche de vitesse**



# Slalom géant



Skier sur le parcours  
en maintenant sa vitesse

# Virage à haute vitesse



Choisir le meilleur chemin

# Arrêt



## Arrêt chasse-neige

# Lancer de la balle



Lancer la balle sur la cible

# Saut



Atterrir après un saut

# Tenue de position télémark



Poids réparti de façon égale,  
skis droits et parallèles

# Arrêter, tomber et se mettre en position



Position de tir de biathlon

# Saut en dénivellation



**Maintenir l'équilibre pendant  
toutes les phases**



# Prise d'élan



Restez en équilibre et stable

# Sonner la cloche



Poids vers l'avant et vers le haut