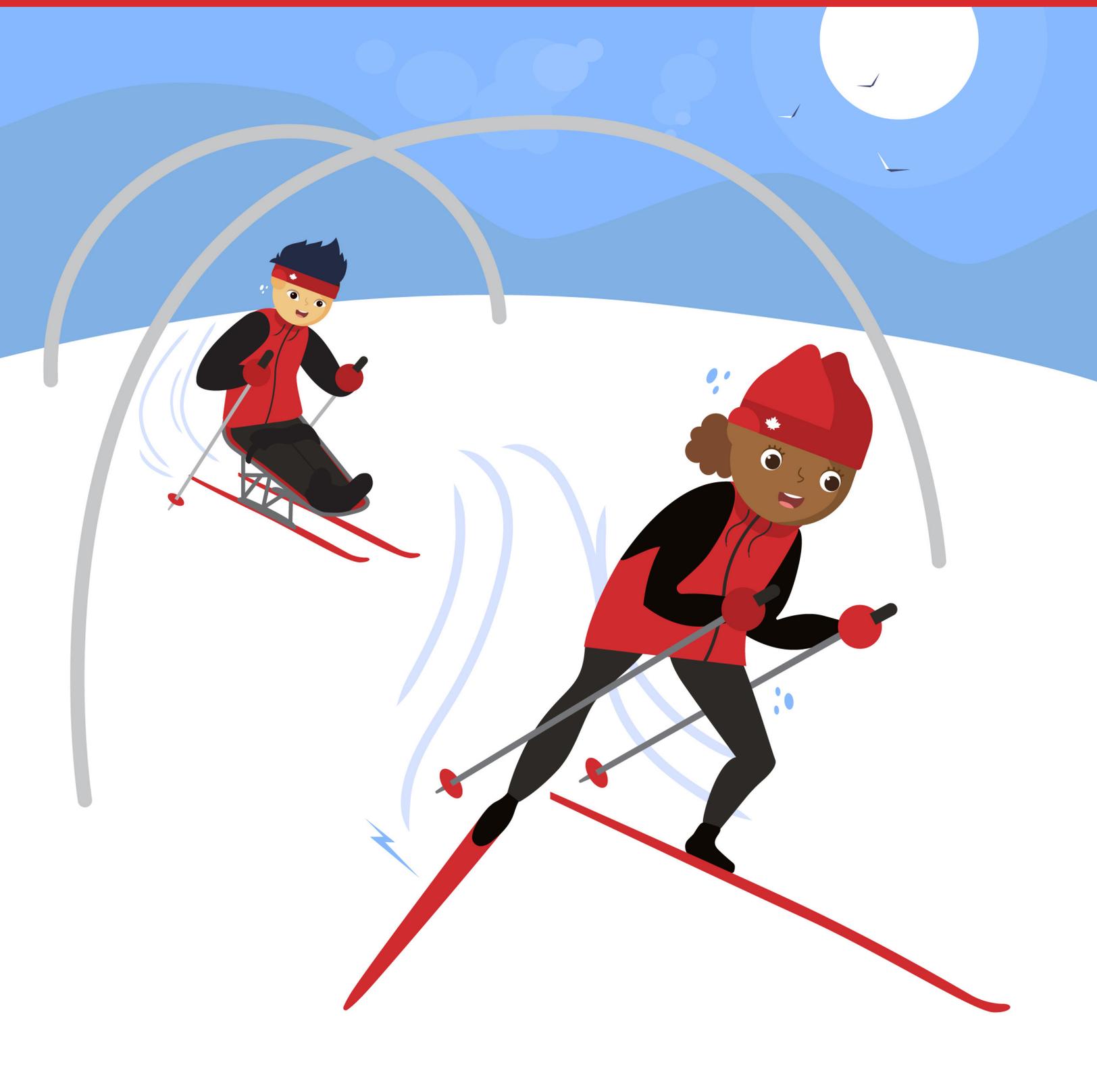
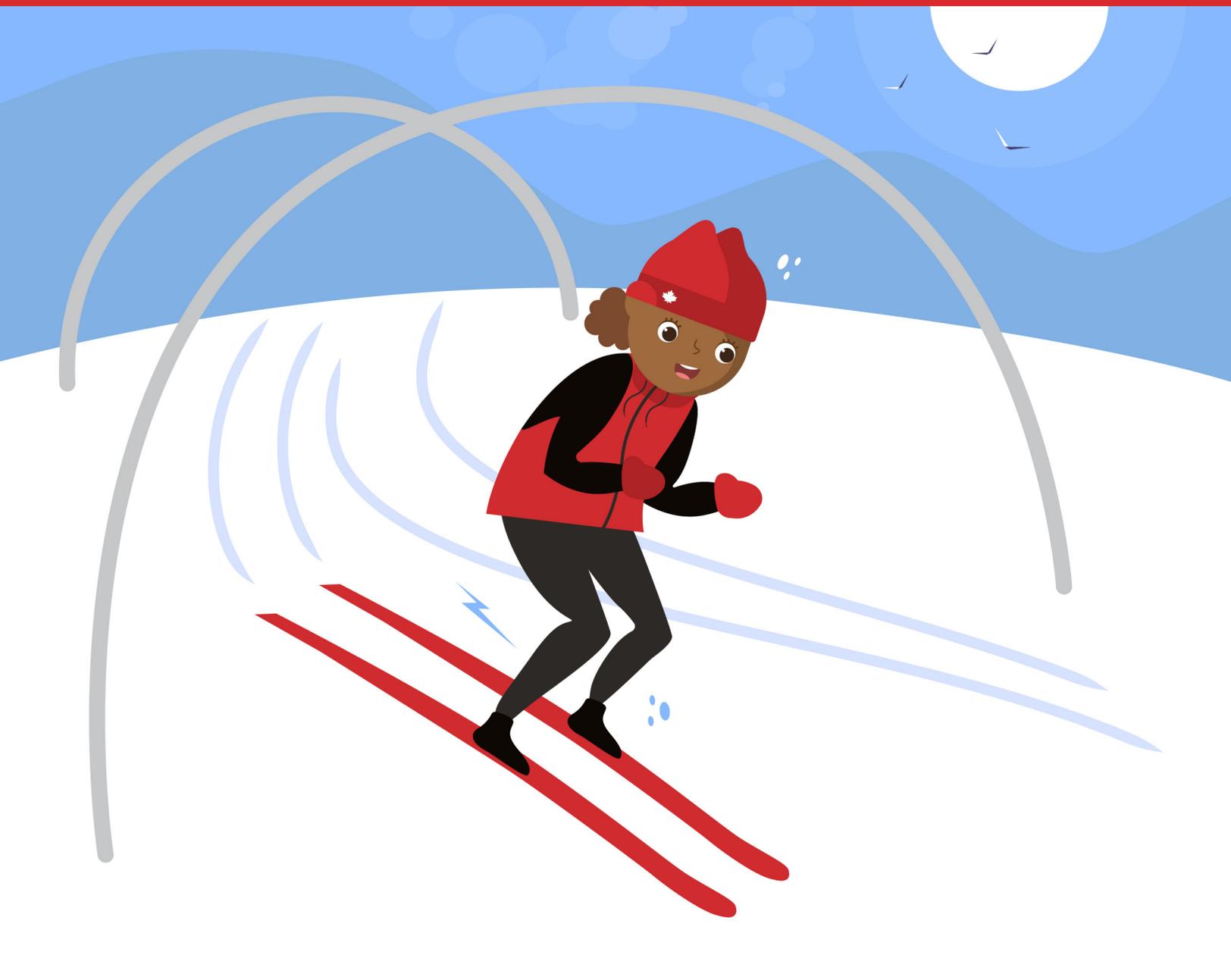


Arches

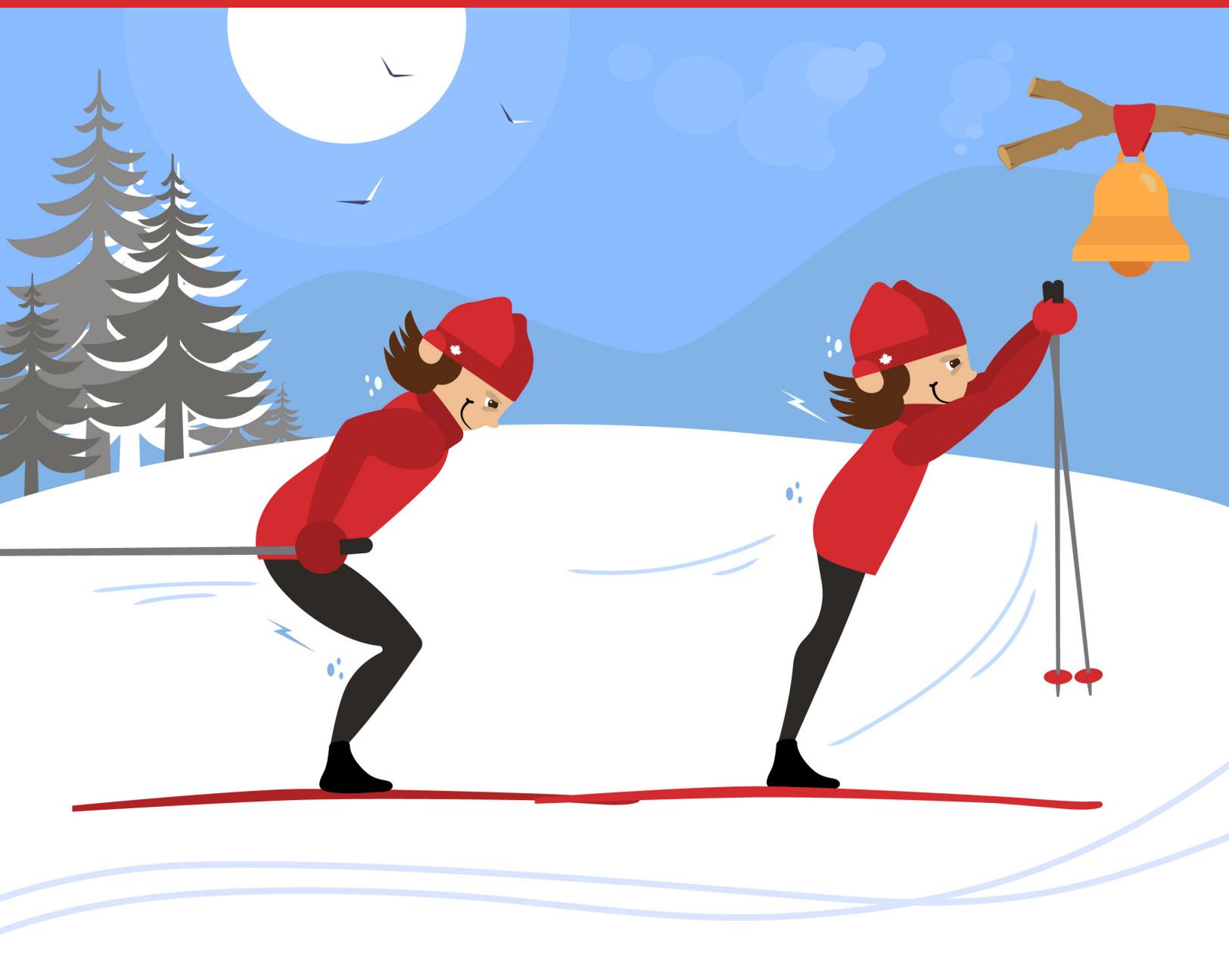


Arches



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

Sonner la cloche



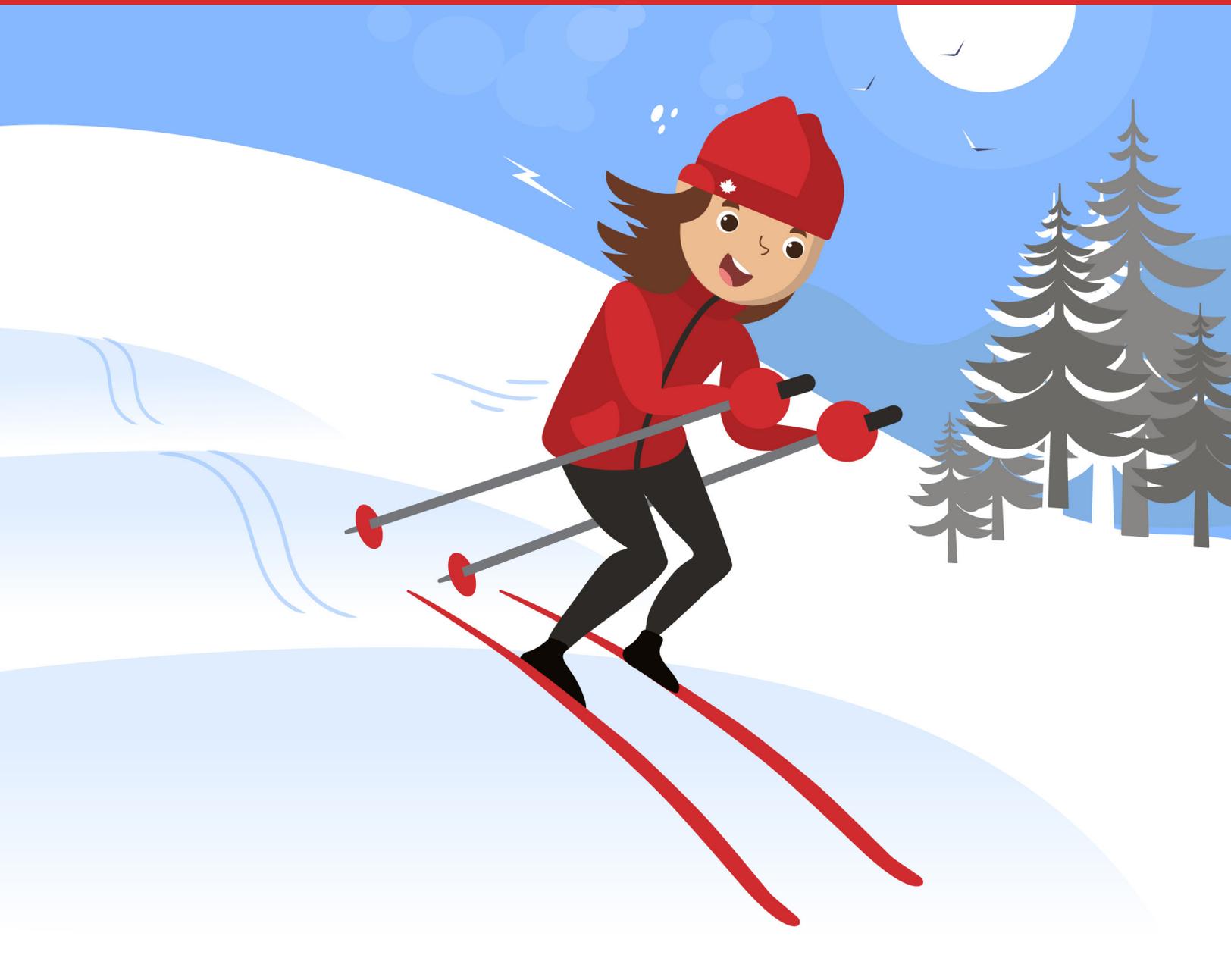
Extension du tronc

Obstacles



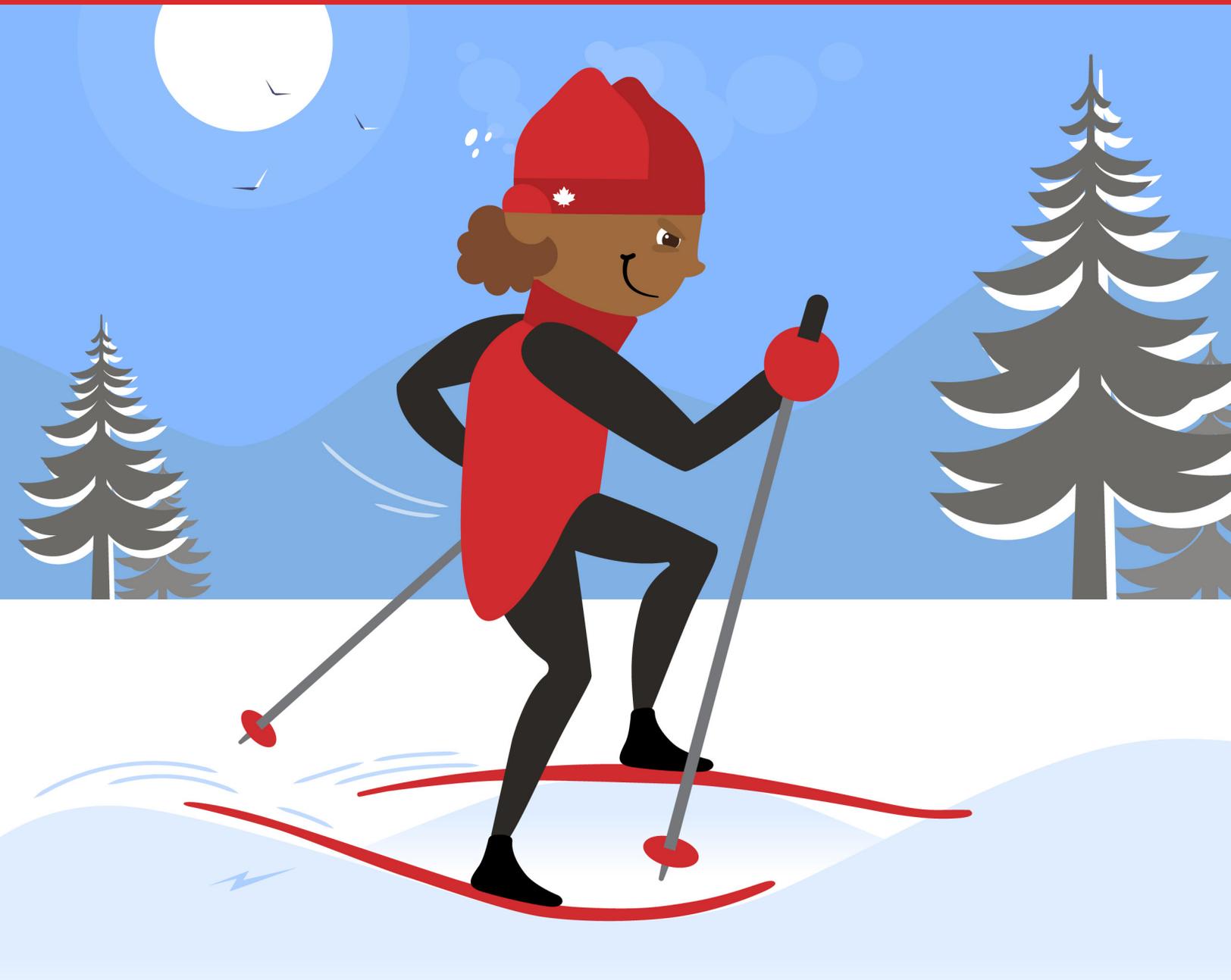
Enjamber une jambe à la fois
ou sauter par-dessus

Montagnes russes



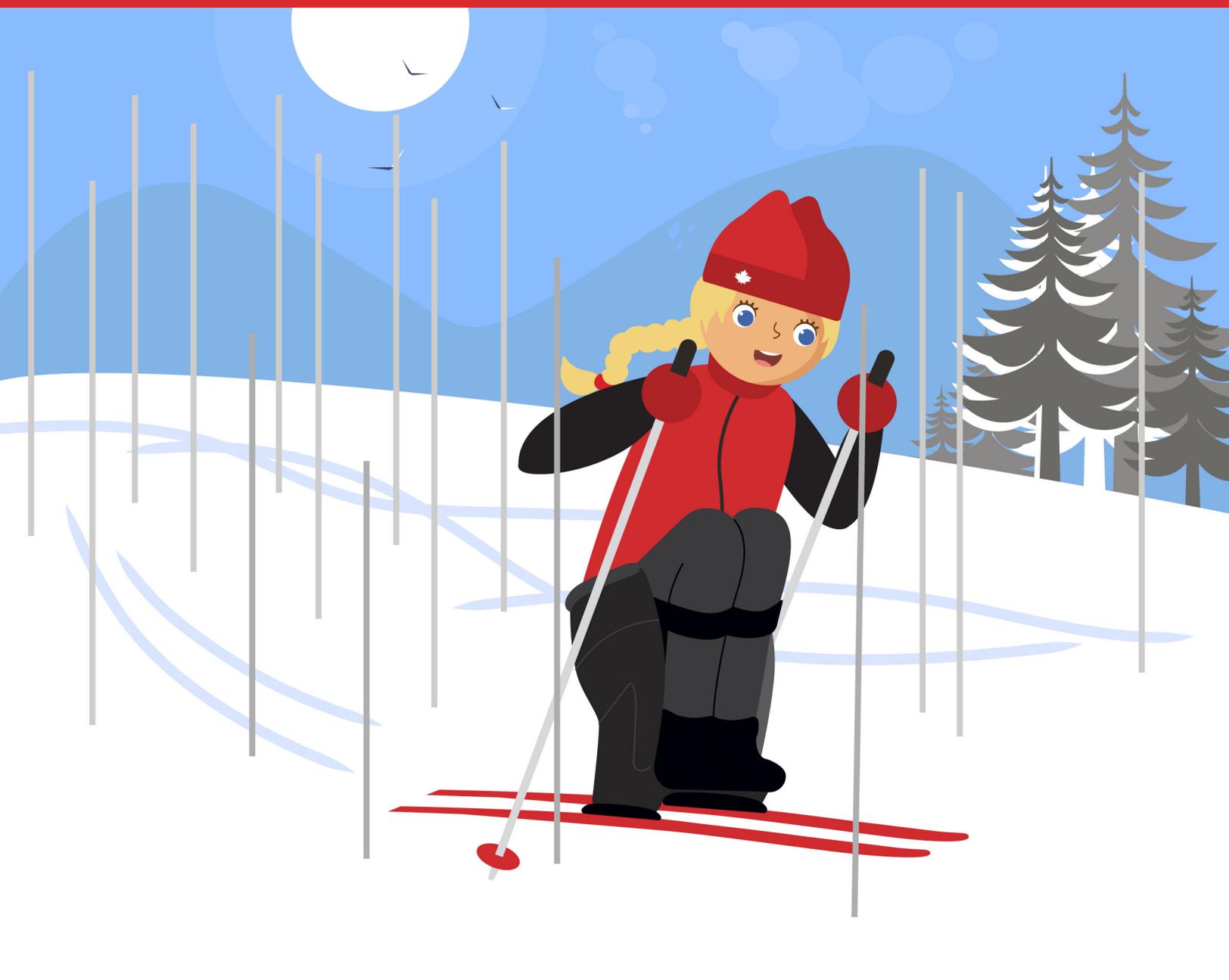
Conserver la vitesse des descentes
pendant les montées

Bosses alternées



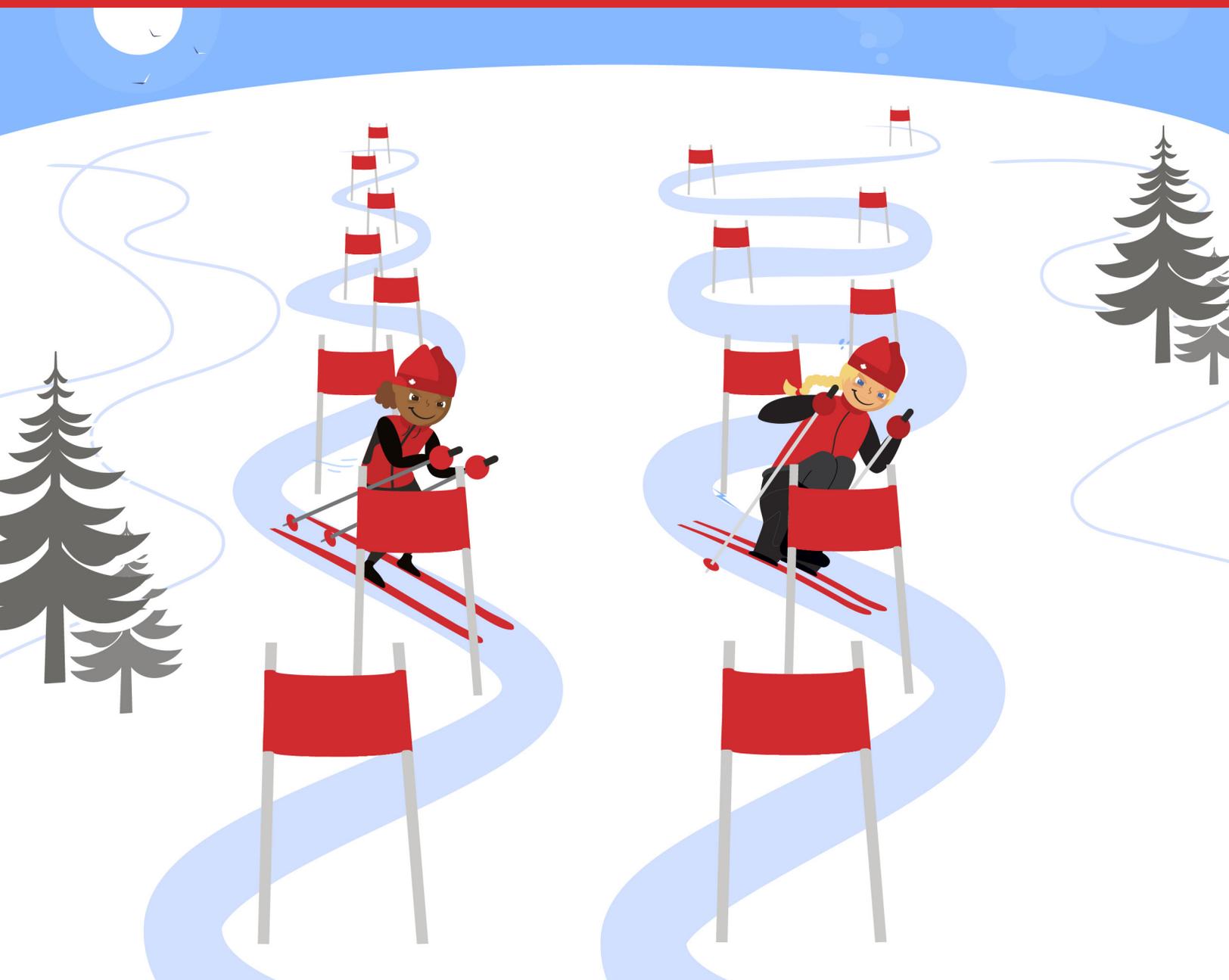
Alterner la flexion et l'extension
des chevilles et des genoux

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



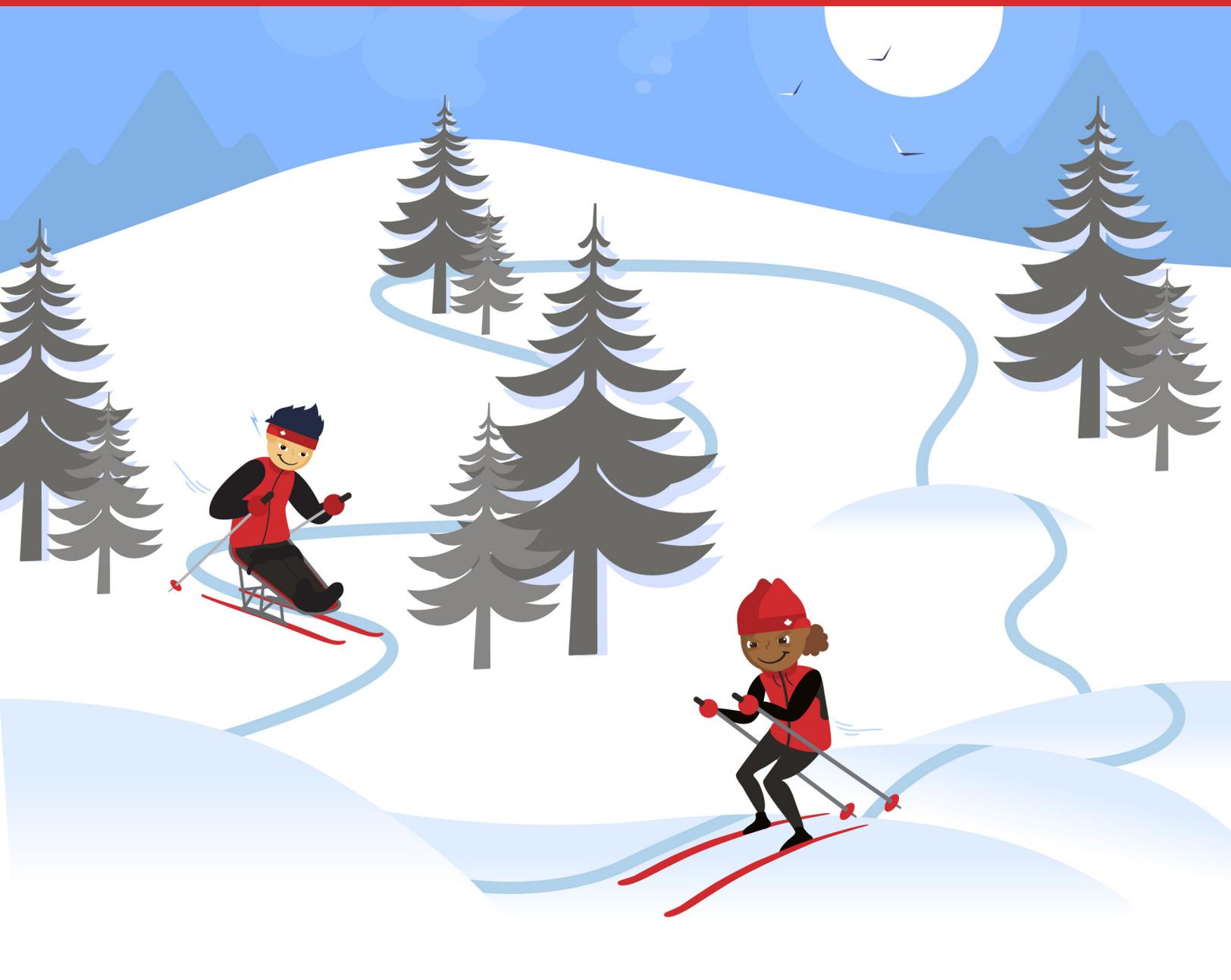
Skier en contournant les cônes le plus rapidement possible en montée

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



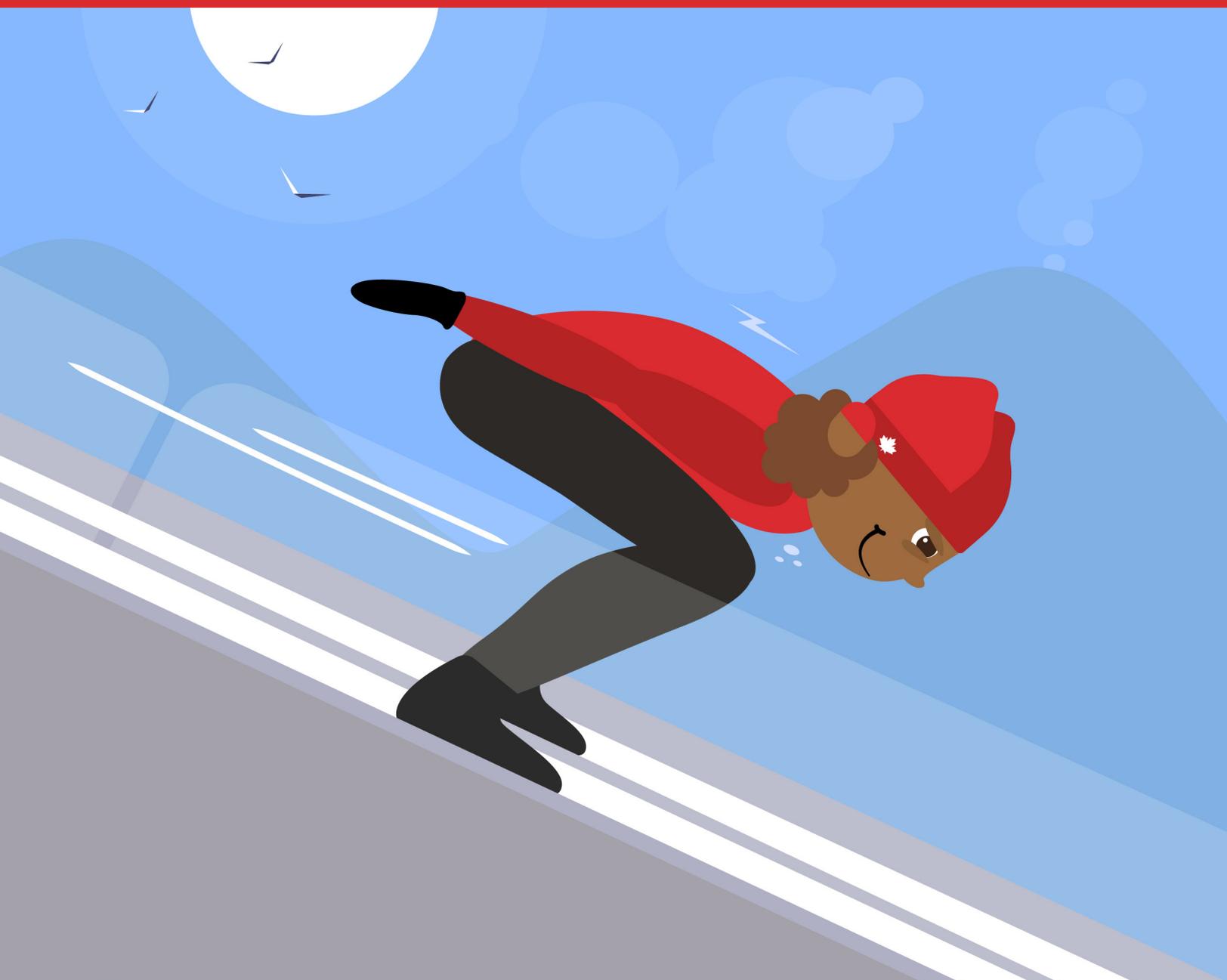
Position de tir de biathlon

Saut en dénivellation



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

Prise d'élan



Rester en équilibre et stable

Sonner la cloche



Poids vers l'avant et vers le haut