

Casque Orange		MISE EN ŒUVRE DES DIFFERENTES SITUATIONS D'EVALUATION		
Catégories de principes d'action		référence vidéos: HTO11	HTO12	Mise en place/terrain et matériel
Gestion des inclinaisons	Gestions des déséquilibres latéraux et longitudinaux	Skier en arrière, en trace directe.	Enchaîner 3 pas tournants vers l'amont.	HTO11: sur pente faible et sur 50 mètres.
	Critères de réussite	Je suis capable de skier en marche arrière en regardant où je vais.	J'ai une bonne disponibilité des pieds et un bon transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre.	HTO12: choisir une piste facile sans contrainte (dèvers,...)
Gestion de la charge		HTO21	HTO22	Mise en place/terrain et matériel
	Gestion des forces de contact et fluidité	Passer une bosse ou des whoops tout en gardant le contact "ski-neige".	Dans une légère montée, avancer en pas de patineur avec les batons en guidon et perpendiculaires au ski qui glisse.	HTO21: prendre assez de vitesse afin que les skis décollent si aucun effort n'est fait
	Critères de réussite	Mes skis sont toujours en contact avec la neige.	Je pars d'un point A à un point B et je dessine une croix avec mes bâtons et mon ski glisseur.	HTO22: Sur un plat montant, mettre les deux points à 10 mètres l'un de l'autre.
Gestion des rotations		HTO31	HTO32	Mise en place/terrain et matériel
	Dissociation et disponibilité du haut du corps	Enchaîner 4 dérapages arrondis amont (arriver face vers l'amont, se retourner en faisant des petits pas sur le côté).	Face à la pente, alterner 4 traces directes et 4 dérapages avec arrêt complet.	HTO31 : choisir une piste verte ou bleue sans contrainte.
	Critères de réussite	A chaque virage, je suis face à la montée.	Je marque l'arrêt grâce à une contre rotation ponctuelle du buste p/ aux mouvements des skis.	HTO32: la zone des dérapages sont matérialisés; zone d'environ 2 metres.
Ligne de course/adaptation		HTO41	HTO42	Mise en place/terrain et matériel
	Lecture de la piste, adaptations aux	Enchaîner 10 portes simples de GS.	Skier dans des conditions changeantes: qualité de neige et/ou variation de pente.	HTO41: matérialiser par des boys ou des plumeaux. Sur pente facile, neige facile.
	Critères de réussite	Je suis capable de déclencher mon virage à la verticale de la porte.	Je reste fluide tout le long de ma descente.	HTO42 : Choisir un terrain avec des changements de neige et une piste avec des variations de pente.