

Maîtriser les courbes et progresser

Premières courbes :

Rouler face à une petite pente
puis tourner en appuyant sur le
ski extérieur



Premiers enchaînements

Grands virages en restant fléchi, jambes écartées, bras en avant



Niveau intermédiaire

Traversées entre chaque virage : se relever, resserrer les jambes



Prise de vitesse

Jambes resserrées, penchées vers l'intérieur de la courbe



Niveau avancé

Attitude dynamique, les épaules font face à la pente

