



# SKI ALPIN

GUY VIGNAU

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

SKI ALPIN GUY VIGNAU

 [Telecharger SKI ALPIN ...pdf](#)

 [Lire en Ligne SKI ALPIN ...pdf](#)

# **SKI ALPIN**

*GUY VIGNAU*

**SKI ALPIN GUY VIGNAU**

## Téléchargez et lisez en ligne SKI ALPIN GUY VIGNAU

---

160 pages

Extrait

Introduction

Cet ouvrage s'adresse à tout skieur, du débutant jusqu'aux portes de l'expertise, du skieur occasionnel (séjour d'une semaine par an) au plus régulier (le citadin proche des massifs), à celui, d'un bon niveau, qui désire pratiquer le ski hors-piste. Il tentera d'être 100 % utile, c'est pourquoi, au-delà des explications techniques, autant que possible, il mettra en relation le geste juste avec les sensations qui raccompagnent. En effet, on ne se voit pas skier, la vue ne peut donc pas nous renseigner. Il faut «aller chercher dans notre corps» les informations nécessaires. Après l'action, si nous avons été filmés, c'est autre chose : la vidéo est un arbitre impitoyable et objectif et les éventuels commentaires d'un expert renforcent l'efficacité du visionnage.

Du débutant à l'expert, les skis sont les outils de déplacements glissés. En les manoeuvrant, on parcourt des trajets libres ou imposés par la présence d'obstacles, sur des pentes et des neiges variées. Le contact ski/neige est modifié en permanence, ce qui exige des actions motrices en continuelles adaptations, le jeu n'en est que plus riche. Présentation de l'éditeur

Que vous soyez tout débutant, ou skieur aux portes de l'expertise, pratiquant sur piste ou hors-piste, attiré par le free-ride... vous trouverez tout (ou presque !) dans ce livre :

- ° sur piste : toutes les techniques à acquérir et ce qu'il faut savoir pour progresser rapidement, de vos premières glissades à la maîtrise des virages carvés et des godilles ;
- ° hors-piste : neige et avalanches, équipements et conduites de sécurité, ski de pentes fortes couloirs, vols et sauts, ski en poudreuse ;
- ° aperçu sur le telemark.

Enfin, de nombreuses astuces et informations vous guident dans la préparation et la pratique du ski alpin (préparation physique, choix et entretien du matériel...).

Une pédagogie efficace, sous forme d'exercices pratiques, le tout illustré de plus de 250 photos et 50 croquis couleur. Biographie de l'auteur

Professeur d'éducation Physique et Sportive, Guy Vignau a enseigné en lycée et collège. Moniteur de ski : brevet d'Etat. Ancien coureur, série nationale. Il a enseigné le ski de longues années pendant les vacances scolaires dans le cadre de l'ESF. Actuellement en permanence à l'ESF de Vars.

Download and Read Online SKI ALPIN GUY VIGNAU #EBDH512LG3A

Lire SKI ALPIN par GUY VIGNAU pour ebook en ligneSKI ALPIN par GUY VIGNAU Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres SKI ALPIN par GUY VIGNAU à lire en ligne.Online SKI ALPIN par GUY VIGNAU ebook Téléchargement PDFSKI ALPIN par GUY VIGNAU DocSKI ALPIN par GUY VIGNAU MobipocketSKI ALPIN par GUY VIGNAU EPub

**EBDH512LG3AEBDH512LG3AEBDH512LG3A**