

## Freestyle – Freeski: Park – Rail

Les slides sur les rails se basent sur le même principe que celui de la box. L'équilibre est plus difficile car il se fait au niveau de la surface de contact des skis avec le rail.

Pour commencer, s'exercer sur une barre au sol. Ainsi, on pourra mieux contrôler les sauts et réduire le risque de blessures.

L'équilibre est plus difficile car il se fait au niveau de la surface de contact des skis avec le rail. Un rail ne pardonne aucune faute! Il est donc très important d'adopter une position basse, jambes écartées, sur le rail lors de la réception, et également de positionner les skis à un angle de 90°.

Dès que les élèves se sentent à l'aise, ils peuvent construire plusieurs variations. Il n'y a pas de limites, ni d'objectifs ! Il faut laisser libre cours à sa créativité, c'est le but premier du freestyle!

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**