Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Les mouvements clés de la technique du ski

Autor: Chevalier, Philippe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997867

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les mouvements clés de la technique du ski

Philippe Chevalier, chef de la formation à la FSS, membre de la commission de la branche J+S Ski

Pour cet article, Philippe Chevalier s'est inspiré du manuel Technique de compétition et méthodes d'entraînement qu'il a conçu en collaboration avec Beat Schori à l'usage des cours d'entraîneurs de la Fédération suisse de ski (FSS) et des cours de formation de moniteurs et d'experts Jeunesse + Sport. *(Ny)*

Dans la littérature traitant de la technique du ski, celle-ci est souvent décrite de manière analytique et systématique. Chaque mouvement, chaque adaptation sont alors considérés comme une forme technique à part entière avec sa propre dénomination et ses explications, à l'exemple du chasse-neige tournant, du virage chasse-neige, du virage parallèle, etc.

Il est cependant intéressant d'aborder la technique en partant de son noyau et de trouver les mouvements qui sont appliqués à chacune de ses formes, puis de les développer selon les applications réelles.

On parlera alors des mouvements clés de la technique de base ou de la technique de compétition.

Ces applications ne dépendront pas des classes d'enseignement (classe 1, classe 2, etc.), mais des trois niveaux d'apprentissage:

a) dans des conditions faciles
b) dans des conditions variables
c) dans des conditions difficiles

Un skieur débutant doué, par exemple, sera rapidement à même d'effectuer des virages parallèles peu fermés dans des conditions faciles, mais devra se contenter de faire des virages en chasse-neige dans des conditions difficiles. On parlera alors de technique fonctionnelle et d'adaptation à la situation par la variation des mouvements techniques.

Quels sont les mouvements clés?

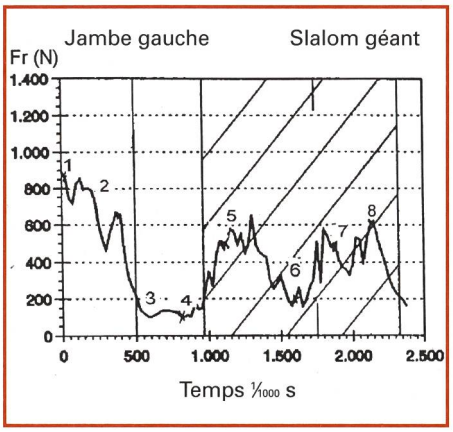
Les mouvements clés sont les mouvements indispensables à l'exécution de n'importe quel virage et que l'on retrouve dans chaque forme technique, tel un fil rouge dans l'exécution du virage chasse-neige, du virage parallèle ou du virage court par exemple.

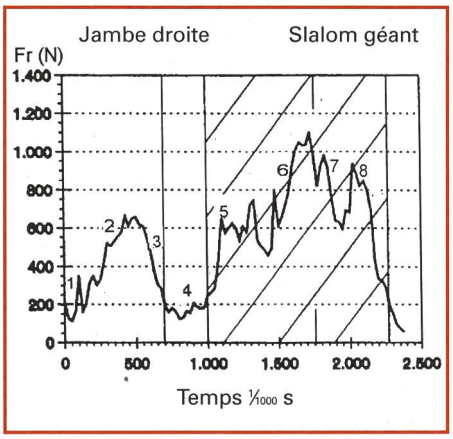
Afin de mieux comprendre les différents accents des mouvements clés, on divisera le virage en trois phases:

a) le déclenchement
b) la conduite passive
c) la conduite active

Ces mouvements sont représentés par une analyse digitalisée en trois dimensions et par la mesure des forces de réaction, la mesure goniométrique des différents angles des articulations ainsi que par la mesure d'activités musculaires (EMG) réalisées par le professeur Erich Müller et concentrées dans différents ouvrages de littérature.

Exemples de mesure des forces de réaction au sol des deux jambes

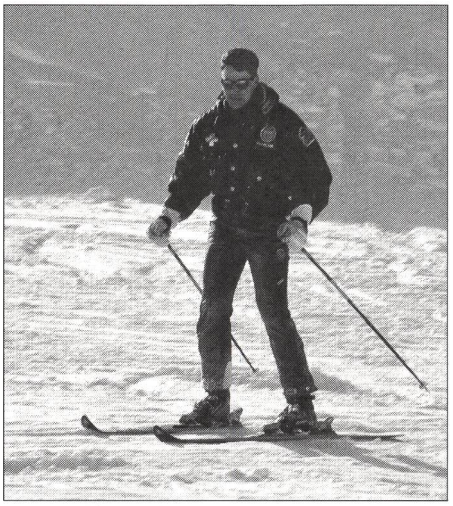




a) La phase de déclenchement

(Phase 4 du graphique de mesure des forces de réaction au sol)

Le centre de gravité du corps est amené par-dessus les skis par un mouvement de bascule-rotation avec changement de carres et orientation du buste dans la direction de la ligne de pente ou de la prochaine porte. Le mouvement vertical peut être effectué, selon la situation (cadence, inclinaison de la pente, rayon de courbure du virage), vers le haut ou vers le bas (flexion des jambes).

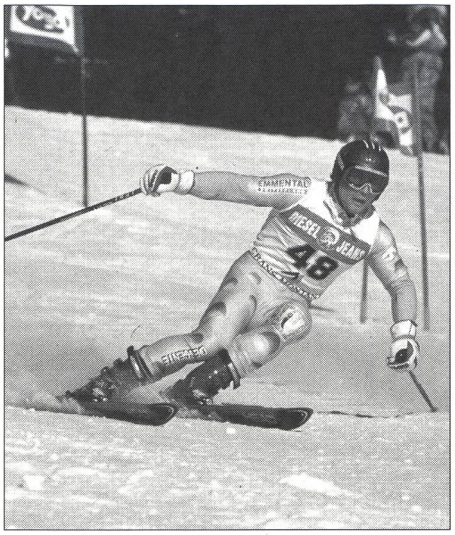


Mouvement clé de la phase de déclenchement: *mouvement vertical – bascule – rotation.*

b) La phase de la conduite passive

(Phase 5 du graphique de mesure des forces de réaction au sol)

Après le déclenchement, le corps est penché vers l'intérieur du virage par le mouvement de bascule qui se poursuit. Le buste reste orienté dans la direction de la prochaine porte et est amené en position directe par rapport à la ligne de pente (les skis et le corps sont dans la même direction). La pression est répartie sur les deux skis.



Mouvement clé de la phase de conduite passive: s'orienter – se pencher vers l'intérieur.

Mouvement clé de la phase de conduite active: contre-rotation – angulation – mouvement vertical.

c) La phase de conduite active

(Phases 6-7-8 du graphique de mesure des forces de réaction au sol)

Après la ligne de pente, la pression augmente car la force d'attraction et la force centrifuge s'additionnent. Trois mouvements doivent alors être exécutés activement pour pouvoir continuer à conduire le virage:

- la contre-rotation;
- l'angulation (angulation des hanches et des genoux);
- le mouvement vertical (mouvement de flexion).

La pression est très marquée sur le ski extérieur. Le ski intérieur reste toutefois en contact avec la neige afin de pouvoir être engagé à tout moment.

Conclusion

Les mouvements clés de la technique, quelle qu'en soit la forme, sont les suivants:

- mouvement vertical pendant le déclenchement pour obtenir un délestage;
- mouvement de bascule, pour le changement de carres; le centre de gravité bascule par-dessus les skis pendant le déclenchement;
- extension des jambes et pression relativement identique des deux jambes lors de la phase de conduite passive;
- angulation des hanches et des genoux (angulation du corps) pendant la conduite active afin de contrôler les forces qui s'additionnent.

Les autres mouvements, comme par exemple le positionnement des bras, le planté du bâton, la trace plus ou moins large relèvent de l'adaptation aux qualités et aux besoins individuels et créent par la suite le style du skieur.

Remarque: La technique de la conduite fonctionnelle résulte de l'adaptation et de la variation des mouvements clés de la technique. ■