

# Swiss-Ski Skills – Ski / F1 Gold: Skier en switch avec les skis en V et changer de direction

Les enfants apprennent à skier de manière fluide et contrôlée en switch avec la position des skis en V. Des petits changements de direction avec des mouvements de rotation sont intégrés.

## Exercices de base

- Sur une pente facile se terminant par un plat, descendre en switch en ligne droite avec les skis en V.
- Prendre appui sur les talons en se tenant légèrement sur l'arrière.
- Glisser et freiner dans la ligne de pente en switch avec les skis en V.
- Contrôler et varier la vitesse en augmentant/diminuant la position en V dans la ligne de pente.
- Changer de direction en regardant par-dessus l'épaule extérieure, tout d'abord à l'arrêt, puis sur une pente facile.
- Enchaîner des changements de direction en regardant à chaque fois par-dessus l'épaule extérieure.
- Exercice avec partenaire: celui qui skie en avant tient celui qui skie en switch à l'aide de deux piquets de slalom afin de lui procurer de la confiance.

## Variantes

### plus difficile

- Descendre en switch dans la ligne de pente et s'arrêter au signal.
- Expérimenter les contraires: descendre en switch en se penchant en avant ou en arrière.

## Formes de compétition

- Qui arrive à suivre les traces laissées par le moniteur?
- Skier en switch autour de marques légèrement décalées. Qui arrive à terminer le parcours le plus rapidement?

- **Terrain:** Piste bleue facile (pour débutants) et bien préparée.
- **Sécurité:** Piste large avec une bonne visibilité, prendre garde aux autres usagers, sortir les mains des dragonnes.
- **Aides didactiques:** Piquets de slalom pour l'exercice avec partenaire, champignons,

cônes, chronomètre manuel, etc.

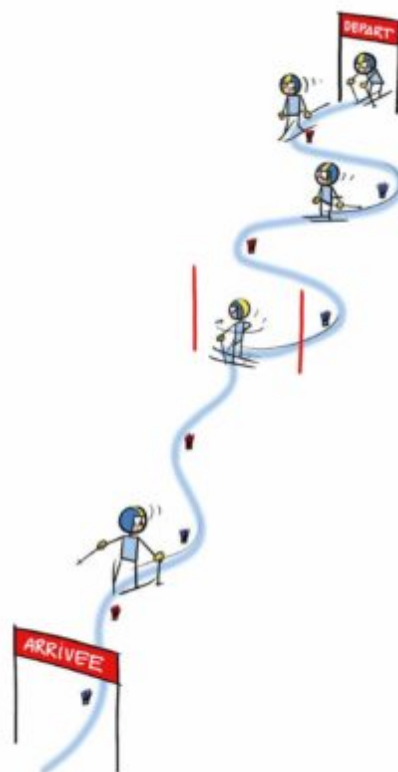
- **Métaphore:** Le monde à l'envers: «Nous faisons tout en arrière (switch)».
- **Formes de jeu:** Encadrement ludique de la leçon: dire tous les noms à l'envers à partir de maintenant.
- **Conseil:** S'exercer d'abord sans bâtons, puis avec.

## Parcours: Virage chasse-neige/Skier en switch

Virage chasse-neige autour de 8-10 marques. Au milieu du parcours, skier en switch avec les skis en V autour de marques.

### Critères:

- Virage chasse-neige (pression sur le ski extérieur) avec descente en traversée, les skis parallèles.
- Skier en switch.
- Réaliser avec facilité.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**