

Excursions à skis – Technique de marche: Glisser

L'exécution des mouvements est identique à la marche, avec une poussée dynamique sur la jambe d'appui et un balancement naturel bras-jambe opposés. Une grande amplitude et une accélération de la deuxième partie du mouvement de balancier des bras favorisent la poussée de la jambe. La phase de glisse à la fin d'un pas permet d'augmenter la distance parcourue. Moins le terrain est raide, plus la phase de glisse sera longue.

Déroulement du mouvement



- Position de départ: jambe d'appui fléchie, jambe arrière tendue, poids du corps au-dessus de la jambe d'appui (photo 1).
- Préparer la poussée en fléchissant la jambe d'appui et basculer vers l'avant. Balancer la jambe arrière vers l'avant (photo 2).
- Effectuer une extension complète de la jambe d'appui (articulation du pied comprise). Terminer le mouvement de balancement de l'autre jambe vers l'avant et transférer le poids du corps sur celle-ci, qui devient la nouvelle jambe d'appui (photo 3).

Remarque: Veiller à ne pas soulever le ski du sol durant l'intégralité du mouvement de balancement de la jambe arrière vers l'avant.

Formes d'exercice

- Glisser avec seulement une peau sous un des deux skis (comme à trottinette).
- Avancer sans les bâtons (pour améliorer l'équilibre)(voir vidéo ci-dessus).
- Allonger chaque troisième pas («court-court-long», figer la position lors du troisième pas).
- Sur une distance donnée, effectuer le moins de pas possible.

plus difficile

- Additionner le temps en secondes et le nombre de pas nécessaires pour parcourir une distance définie. Le participant avec la plus petite somme a gagné.
- Marcher sur un terrain légèrement descendant.

Conditions cadres

Terrain: Plat, pente très légère

Matériel: –

Taille du groupe: Indéfinie

Formes d'organisation: Seul, à deux, en groupe

Durée: 10'

Phases: F3-T1

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO