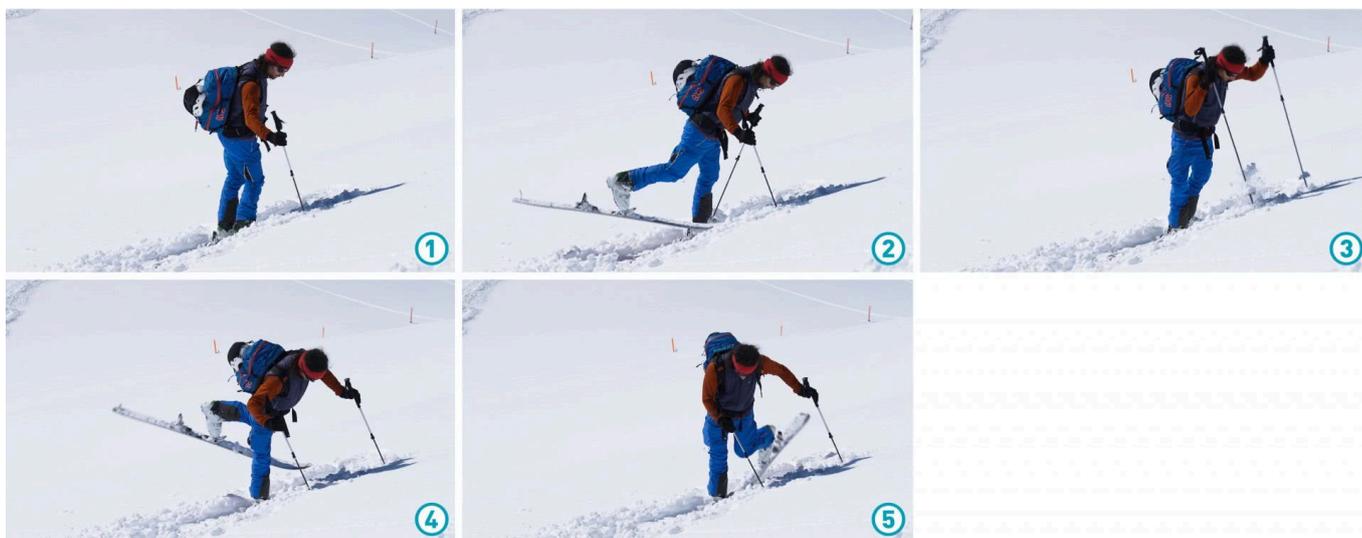


# Excursions à skis – Technique de marche: Conversions

La conversion doit être maîtrisée afin de pouvoir changer de direction sur des pentes raides avec assurance. A partir d'une déclivité de 30°, cette technique est privilégiée pour les virages.

## Déroulement du mouvement (forme de base)

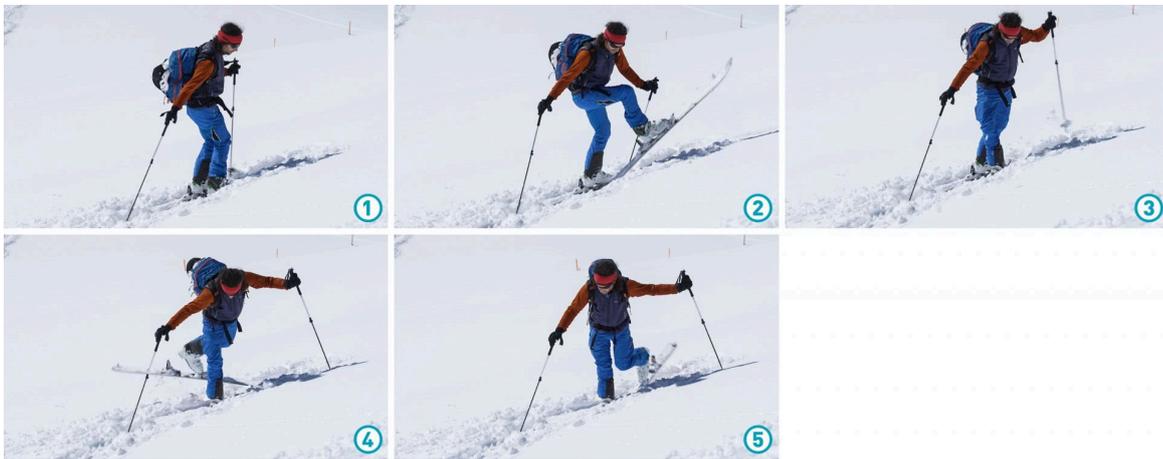
Cette forme fonctionne sur tous les terrains et doit être maîtrisée pour les randonnées d'un certain niveau d'exigence.



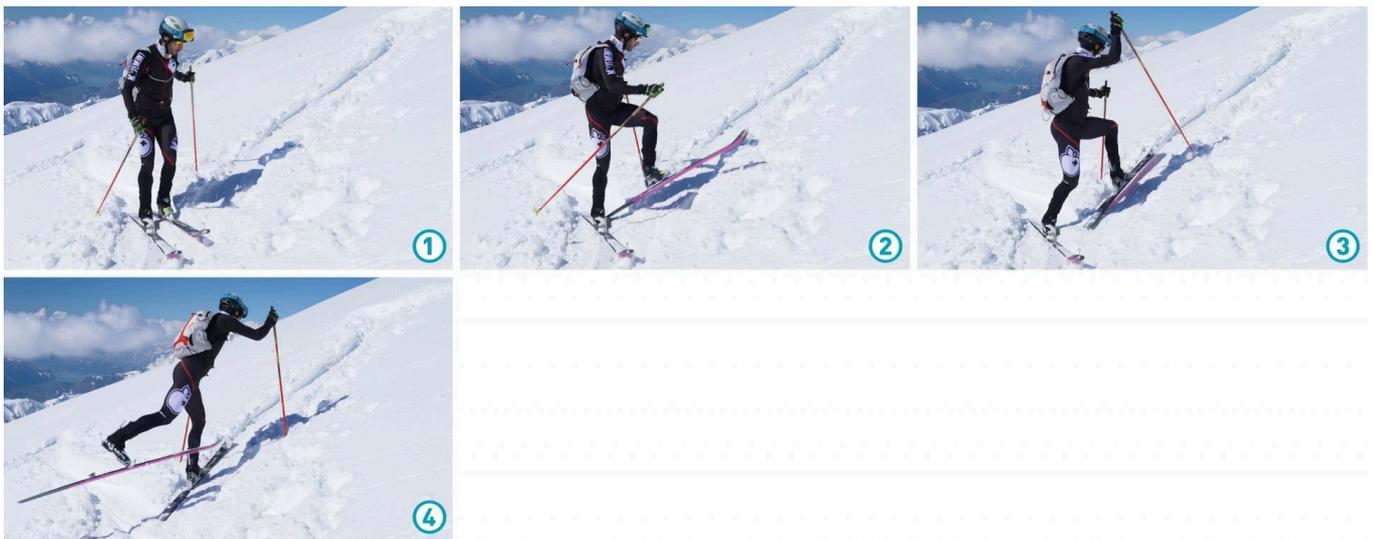
- Adopter une position stable et planter le bâton amont en avant du ski qui se soulève en premier (photo 1).
- Balancer le ski intérieur vers l'arrière et le faire pivoter sur la pointe (photo 2).
- Planter les deux bâtons côté amont et transférer le poids du corps sur les bâtons (photo 3).
- Balancer le ski extérieur vers l'arrière et le faire pivoter sur la pointe. Pour accélérer et faciliter la rotation, donner un coup de talon sur l'arrière de la fixation au moment du décollage du ski (photos 4 et 5).

## Déroulement du mouvement (forme avancée)

Cette forme est plus rapide et favorise donc la fluidité de la marche. Elle ne peut être appliquée que sur des pentes moyennement raides. Si la déclivité est importante ou si des obstacles se trouvent sur le chemin (arbre, caillou, etc.), la forme de base est recommandée.



Ski de randonnée (classique)



Ski-alpinisme

- Planter le bâton amont à l'intérieur du virage, en-dessous de la trace à suivre (photo 1).
- Effectuer simultanément une rotation de la jambe amont et du haut du corps dans la nouvelle direction (le ski intérieur passe devant le corps par le haut et le deuxième bâton suit le mouvement de rotation)(photo 2).
- Planter le bâton aval à l'extérieur du virage, au-dessus de la trace à suivre (photo 3).
- Effectuer une rotation de la jambe aval dans la nouvelle direction (axe de rotation: pointe du ski). Pour accélérer et faciliter la rotation, donner un coup de talon sur l'arrière de la fixation au moment du décollage du ski (photo 4, y compris photo 5 pour la forme classique).

### Important

- S'exercer sur un terrain plat sans danger.
- Ce n'est pas la vitesse qui est déterminante mais l'exécution sûre, sans chute.
- Maintenir la distance nécessaire entre les participants pour éviter les temps d'attente lors des conversions.
- Quand les traces sont bonnes et bien marquées, les conversions sont à éviter. Toutefois, pour ces exercices en terrain sûr, on les effectuera quand même dans des traces.

## Trucs et astuces

Grâce à ces petits conseils, les participants réussiront à faire des conversions parfaites et sûres sur tous les terrains.



**Position dos à la pente dangereuse:** Dès que le premier ski a pivoté, il est impératif de planter les deux bâtons côté amont.



**Trop grand écart:** Une fois le premier ski tourné, les deux jambes doivent être proches l'une de l'autre. Dans le cas contraire, le transfert du poids de la jambe aval à la jambe amont demandera beaucoup de force.



**Ski intérieur trop vertical:** Les deux skis doivent être si possible parallèles et horizontaux.

## Formes d'exercice

- Parcours de conversions sur terrains sûrs: tourner aussi devant des obstacles tels que rochers, arbres, sacs à dos, etc.
- Qui réussit le plus de conversions sur un tronçon défini?
- Effectuer le premier parcours de conversions normalement, le second avec un seul bâton

et le troisième sans bâtons. A la fin, discuter en plénum: «Qu'est-ce qui change avec ou sans bâtons? Qu'est-ce qui facilite la conversion sans bâtons? Comment puis-je soutenir et assurer ma conversion grâce aux bâtons?» Tester les idées émises.

- Par deux: le partenaire peut à tout moment crier «stop». L'objectif est de maintenir l'équilibre durant toute la conversion et de pouvoir ainsi «se figer» à tout moment de manière sûre.
- Par deux: le premier participant effectue la conversion «à l'aveugle», son partenaire le guide et le conseille. Cet exercice améliore la technique et l'équilibre.

## Conditions cadres

**Terrain:** Pente moyenne, terrain sûr

**Matériel:** -

**Taille du groupe:** Indéfinie

**Forme d'organisation:** Seul

**Durée:** 20'

**Phases:** F1-T3

---

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**