

Excursions à skis – Technique de marche: Engagement des bâtons

Un engagement conscient des bâtons contribue à un mouvement économe. En gardant un rythme régulier du balancement des bras, la vitesse de déplacement demeure constante.

Déroulement du mouvement

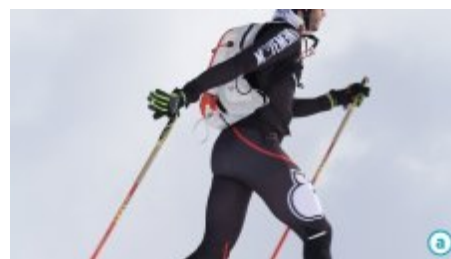


- Planter le bâton opposé au niveau du pied de la jambe d'appui (photo 1).
- Simultanément à la phase de traction du bras avec le bâton planté au sol, entamer le balancement vers l'avant de l'autre bras (photo 2).
- Simultanément à la phase de poussée du bras avec le bâton planté au sol, terminer le balancement vers l'avant de l'autre bras (photo 3).

Remarque: La poignée du bâton planté au sol se trouve devant la rondelle. L'angle formé avec le sol est maintenu pendant tout le mouvement.

En détail

- Pour augmenter l'amplitude du balancement, lâcher la poignée du bâton en fin de mouvement (photo a).



Formes d'exercice

- Se déplacer sans bâtons afin d'améliorer la coordination du mouvement sous une forme simplifiée (voir vidéo ci-dessus).
- En tandem: deux participants se déplacent l'un derrière l'autre en tenant chacun les extrémités de deux bâtons (à la manière des bielles d'une locomotive à vapeur).
- A la montée: tous les participants accrochent un bâton sur leur sac à dos, les bâtons restants circulent au sein du groupe (par exemple: bâton droit donné vers l'arrière, bâton gauche donné vers l'avant). Le but de cette expérience par contraste est de sentir la différence entre les déplacements avec et sans bâtons.

plus difficile

- Choisir une pente plus raide.

Conditions cadres

Terrain: Pente peu à très raide

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