

Ski de fond: Basics

Le skieur doit apprendre à chaque fois un seul pas – qui se déclinera en trois phases – avec les mouvements clés et leurs fonctions, le tout en lien avec les aspects biomécaniques.



Lorsque l'on observe le ski de fond de manière globale, on remarque que différentes formes de pas se sont imposées en réponse aux diverses formes du terrain, comme le pas alternatif en style classique ou le pas 1-1

en skating, par exemple.

L'acquisition de ces habiletés techniques représente l'objectif de chaque skieur, grand ou petit. Mais d'abord, il faut acquérir et stabiliser les bases afin de pouvoir apprendre plus tard les formes de pas (habiletés) de manière efficace. Ces bases sont appelées les «basics» du ski de fond. Elles doivent se travailler dans le bon ordre temporel et spatial pour éviter les erreurs initiales.

Créer les fondements optimaux

Le ski de fond est répétitif puisque les pas s'enchaînent les uns après les autres. Cela signifie qu'un skieur ne maîtrisant pas l'élément d'un pas s'expose à le répéter de manière continue, ce qui rendra les corrections ultérieures difficiles voire impossibles selon les cas. Le débutant doit donc en premier lieu apprendre les «basics» afin de créer les fondements optimaux de l'apprentissage.

Ces «basics» se développent lors de l'échauffement et sont appliqués jusqu'au niveau expert. La clé réside dans la construction précoce des bases techniques sur lesquelles les différents pas – en classique et en skating – pourront s'appuyer.

Identifier la qualité technique

La qualité d'un skieur se reconnaît à un seul pas! Les éléments constitutifs se retrouvent dans les «basics», socle permettant d'identifier la qualité technique.

- **Angle quantitatif** (répétitif): Les fonctions du ski lors de la glisse – lester/délester, prendre de la carre et provoquer la rotation – sont pilotées par les mouvements clés et se combinent entre elles. Les mouvements clés sont la flexion/extension, l'orientation/rotation et la bascule.
- **Angle qualitatif** (aspects biomécaniques): L'attitude fonctionnelle du corps est adaptée à la vitesse. Avec le pas fonctionnel, c'est la qualité de la poussée et de la glisse qui est visée. Plus la poussée est puissante et efficace, plus la glisse est efficace à son tour. En évoquant la dynamique, on veut plus particulièrement parler de l'impulsion qui résulte du ralentissement du pas pendant l'orientation et la bascule, et de la poussée puissante qui suit.

Décortiquer les «basics»

Les différentes parties des «basics» sont structurées en trois phases: positionner – agir – stabiliser. Le pas standard résulte de l'enchaînement des trois phases. Ces parties représentent les fonctions du ski avec les mouvements clés en tenant compte des aspects biomécaniques qui se suivent dans chaque pas.

Le mot fonctionnel se réfère ici en première ligne à la vitesse qui influence fortement le pas en ski de fond. A une vitesse réduite, le haut du corps est redressé quel que soit le style, et en skating l'angulation du ski très large. A grande vitesse, le haut du corps s'incline vers l'avant pour favoriser aussi l'aérodynamisme; en skating, le ski est si possible positionné parallèlement à la direction de course, avec le moins d'angulation possible.

La vitesse résulte des caractéristiques personnelles du fondeur (motricité/technique), des facteurs situationnels (neige, temps, terrain) ainsi que du matériel (skis, fart, chaussures, bâtons, etc.).

Phases	Technique	Fonctions du ski	Mouvements clés	Accents biomécaniques
Positionner Préparation de la poussée	Classique → Photos → Vidéo Skating → Photos → Vidéo	Glisser/ délester. Le ski est posé à plat.	Flexion des articulations de la cheville et du genou.	Glisser et fléchir les articulations de la cheville et du genou. Simultanément, contracter (gagner) le corps. Adapter l'inclinaison du tronc à la vitesse.
Agir Poussée	Classique → Photos → Vidéo Skating → Photos → Vidéo	Lester la zone de poussée du ski. Lester la carre du ski qui glisse.	Orientation/ bascule d'un ski à l'autre. Extension de la jambe de poussée.	L'impulsion résulte de l'extension de la jambe qui pousse et du ralentissement du pas pendant la phase d'orientation et de bascule. Orientation de la poussée: en classique, pousser droit vers l'avant; en skating, latéralement vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.
Stabiliser De la poussée à la glisse	Classique → Photos → Vidéos Skating → Photos → Vidéos	Lester le ski qui glisse.	Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.	Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément la cheville, le genou et la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.

Basics illustrés

→ [Vidéos](#)

→ [Séries d'images](#) (pdf)

Source: Harry Sonderegger, chef de sport J+S Ski de fond



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO