

# Freestyle – Freeski: Piste – Switch

**As-tu déjà vu des freestylers skier à l'envers? Ça t'a donné envie? Les explications dans cette vidéo.**

Choisir une piste large, pas trop raide et avec peu de gens. Effectuer les premiers essais en chasse-neige. Cela donnera plus de stabilité et de sécurité. Ne pas oublier de regarder où l'on skie!

Dès que les élèves se sentent à l'aise, ils peuvent commencer à faire des courbes. Tourner toujours le corps tout entier dans la même direction que la tête.

Dès qu'ils se sentiront sûrs d'eux, ils pourront mettre les skis en parallèle et se laisser glisser.

**Conseil:** Grâce à la rotation des hanches dans la même direction que la tête et que le regard, les skis se déplacent et les courbes se forment toutes seules.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**