

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Définition des thèmes clés

Les exercices de ce thème du mois se focalisent sur les trois thèmes fondamentaux des sports de neige: **positionner, agir et stabiliser**. Présentation de leurs caractéristiques.

La position de base et les mouvements clés sont identiques en classique et en skating. Les enfants et les débutants peuvent donc apprendre simultanément les deux techniques de ski de fond.



Positionner

Le positionnement fonctionnel représente la position de base:

- Jambe d'appui représentant une ligne «orteils – genou – hanche – nez»
- Ski posé à plat
- Flexion de la jambe (cheville et genou) vers l'avant (pression sur les orteils) à partir de la phase de glisse
- Augmentation progressive de la tension du corps
- Hanche au-dessus de la cheville (et pas en retrait)
- Préparation à la perte d'équilibre
- Haut du corps stable et droit
- Regard dirigé vers l'avant

Agir

Cette deuxième phase représente le changement du poids du corps d'un ski à l'autre:

- Prise d'appui dynamique (classique: zone de poussée du ski à l'arrêt; skating: carre intérieure (poussée) du ski qui glisse)
- Orientation/bascule sur le nouveau ski de glisse; extension de la jambe de poussée
- Pas diagonal latéral vers l'avant (skating) ou droit vers l'avant (classique) de la jambe délestée
- Changement du poids du corps effectué le plus rapidement possible
- Impulsion après un déséquilibre du pas durant l'orientation et la bascule
- Haut du corps stable et droit

Stabiliser

La stabilisation s'effectue après le changement du poids du corps et permet une phase de glisse:

- Haut du corps et hanches stables
- Poids du corps sur le ski de glisse, jambe fléchie (cheville et genou); à partir de cette position, extension complète de la jambe
- Retour à un état d'équilibre (éviter si possible les mouvements de rotation)

- Adaptation de la position du corps à la vitesse (plus elle est élevée, plus la position du corps est basse)
- Mise à profit de cette phase de glisse (ne demande pas d'énergie!)

Racing Basics

→ [Le concept technique dans le sport de compétition](#) (pdf)

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO