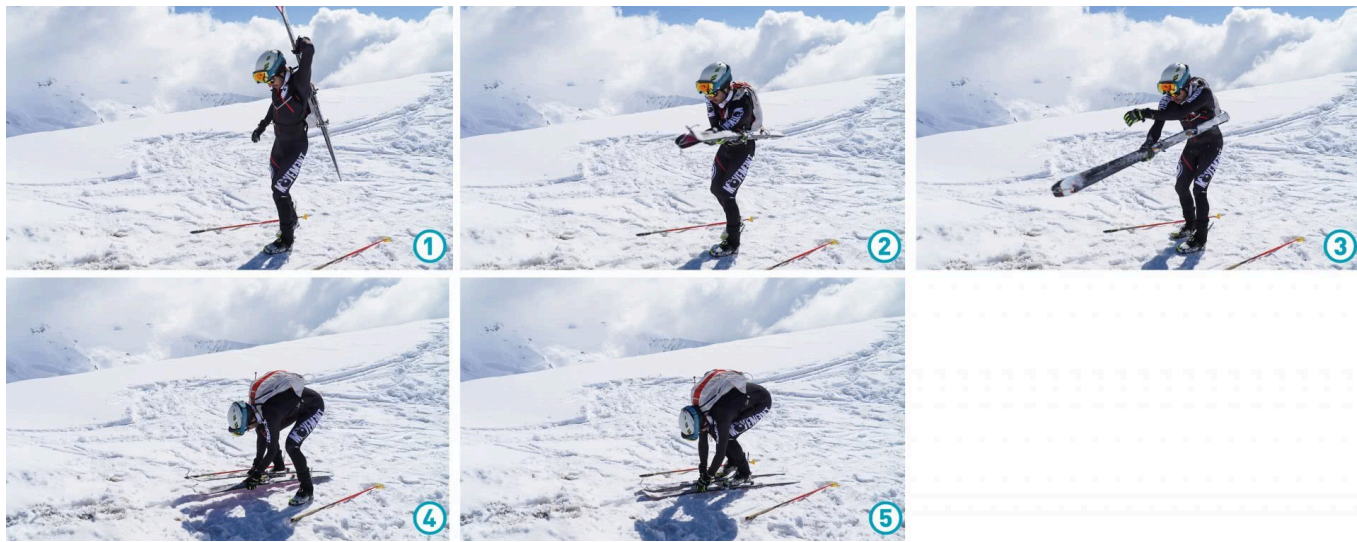


# Excursions à skis – Technique de changement: Chausser les skis après portage

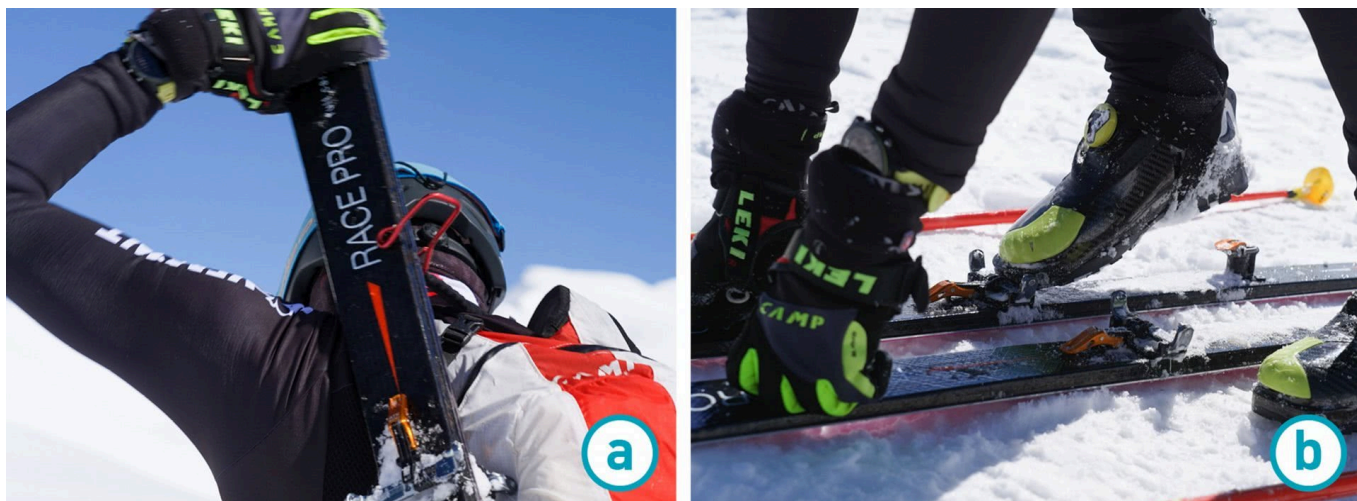
Lorsque la partie raide d'une pente est franchie, il est temps de chausser les skis pour poursuivre la randonnée.

## Déroulement du mouvement



- Poser les bâtons sur le sol.
- Libérer le crochet (photo 1).
- Sortir les skis de la boucle du sac (photos 2 et 3).
- Poser simultanément les deux skis à plat sur le sol (photo 4).
- Chausser le premier ski et bloquer la fixation (photo 5).
- Chausser le deuxième ski, bloquer la fixation et reprendre les bâtons.

## En détail



- Libérer le crochet en effectuant une rotation du poignet pour pouvoir sortir les skis de la boucle du sac d'une seule main (photo a).
- Maintenir les deux skis à plat sur le sol pour augmenter leur stabilité lors du chaussage (photo b).

---

## Formes d'exercice

- Effectuer le changement à deux: l'un aide l'autre dans une des phases du changement pour faciliter celui-ci ou l'accélérer.

### plus difficile

- Effectuer le changement sous la pression du temps.
- Effectuer le changement les yeux fermés.

## Conditions cadres

**Terrain:** Plat

**Matériel:** -

**Taille du groupe:** Indéfinie

**Formes d'organisation:** Seul ou à deux

**Durée:** 5'

**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**