

Excursions à skis: Technique de marche

Une technique de marche adaptée économise de l'énergie et augmente le plaisir durant la sortie. En ajustant ses mouvements au terrain, il est plus facile de se déplacer dans celui-ci. Et si vers la fin de la montée les forces viennent à manquer, le rythme des bras permet d'aller de l'avant.



→ [Glisser](#)

→ [Engagement des bâtons](#)

→ [Rythme](#)

→ [Conversions](#)

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