

## Excursions à skis: Technique de descente

Les bases techniques de la descente en neige non préparée sont identiques à celles sur la piste. L'objectif est de trouver le bon compromis entre vitesse et économie d'énergie.



La position sur les skis est centrale. Selon la neige, le terrain et le matériel, le mouvement de bascule vers l'avant et l'arrière des skis est plus ou moins important. Une attitude dynamique avec un haut du corps stable permet de transmettre les forces produites par le corps jusqu'aux skis. Pour réduire temporairement les charges exercées sur les jambes lors d'une descente, les participants peuvent modifier continuellement la répartition du poids du corps entre les deux skis.

Modifier le rayon des virages permet de contrôler la vitesse de la descente. En ski-alpinisme, l'objectif est évidemment de se retrouver en bas de la pente le plus rapidement possible; une ligne directe est alors privilégiée. Lors d'une randonnée à skis, ce sont la configuration du terrain, les réserves d'énergie et le revêtement neigeux qui influencent la forme des virages.

## Trucs et astuces

Skier dans la poudreuse ou sur des pistes non préparées demande une certaine expertise. Si les conditions de neige sont difficiles, les jambes fatiguées par la montée ou encore le sac à dos plus lourd que d'habitude, ces quelques conseils peuvent rendre la tâche moins astreignante.

- **S'exercer sur la piste / dans le domaine skiable:** Les conditions d'apprentissage y sont idéales pour acquérir la technique en neige profonde. Les formes d'exercice sont testées sur la piste puis directement transférées en bordure de piste dans la neige profonde. La pente et la largeur du couloir peuvent être adaptées aux besoins et compétences des participants. De plus, les remontées mécaniques permettent de réaliser un grand nombre de répétitions en évitant la fatigue de la montée.
- **Déclenchement du virage:** Le lester-délester classique avec engagement du bâton facilite le déclenchement du virage: fléchir les genoux, tendre les jambes, tourner le haut du corps vers l'aval, tendre le bâton au centre du virage et terminer le virage. Les métaphores facilitent la visualisation: vider une brouette en la faisant basculer vers l'intérieur de la courbe; tenir un chien en laisse, le chien court côté amont et passe devant la pointe des skis lors du déclenchement du virage.
- **Contrôle de la vitesse:** Il est plus facile de déclencher le virage avec peu de vitesse et d'énergie. Pour acquérir une technique propre, les participants ont avantage à s'entraîner sur des pistes moyennement raides et à augmenter la pente au fur et à mesure. Le but est d'enchaîner des virages sans passer obligatoirement par la phase de traversée horizontale qui freine la course.
- **Poids du corps sur l'avant:** Si l'on se tient trop sur l'arrière, il est difficile de contrôler les skis. Au départ du virage, presser le tibia contre la chaussure.

## Plus d'informations

Le [volume 2 «Ski» du manuel «Sports de neige en Suisse»](#), produit par Swiss Snowsports Association (SSSA) en collaboration avec Jeunesse+Sport et Swiss-Ski, livre de plus amples informations sur la technique de descente. Il comporte de nombreuses séquences d'images, des descriptions de mouvements, ainsi que des exemples d'exercices destinés à tous les niveaux d'apprentissage.

## Idée d'exercice et de jeu

- Par deux: effectuer une trace parallèle à celle du premier skieur.
- Par deux: compléter la trace réalisée par le premier skieur afin de former des «huit». Le deuxième skieur s'élanche lorsque la trace est faite (plus facile) ou suit son camarade (plus difficile).
- Par deux: skier l'un derrière l'autre ou l'un à côté de l'autre.
- Repérer les obstacles du terrain (pierres, arbres, forêts) afin de déterminer la ligne et le rayon des virages.
- Selon la pente, définir les parties sur lesquelles sont effectués des virages courts ou

grands.

- Sur une distance donnée, effectuer des virages aussi réguliers et harmonieux que possible. Le rayon des virages importe peu.
- Effectuer une course-poursuite. Attention: le choix de la pente est primordial pour limiter le risque de chute et de collision avec des obstacles.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**