

Excursions à skis – Technique de marche: Rythme

Le rythme et la longueur des pas dépendent de la déclivité de la pente. Plus celle-ci est élevée, plus rapide sera le rythme et moins longs seront les pas. Varier ces deux paramètres permet d'économiser de l'énergie et d'éviter la monotonie du mouvement.

Formes d'exercice

- A la montée, par deux: le participant de devant donne le rythme en veillant à varier le tempo en permanence. Son camarade calque sa marche sur lui. Variante: maintenir toujours le même tempo malgré les différences de terrain.
- A la montée, définir une portion de terrain (env. 10 mètres): au premier passage, monter avec de très petits pas («mouliner»). Au deuxième, rallier le sommet avec le moins de pas possible. Au troisième, choisir un rythme agréable qui permet une montée fluide.
- A la montée, définir une portion de terrain (env. 10 mètres): combien de pas sont «naturels» pour moi? A chaque passage, effectuer deux pas de moins pour atteindre le sommet.
- Marquer le rythme en musique ou en tapant dans les mains. Par groupe (entier) ou par deux: un participant donne le rythme acoustiquement, le ou les autres l'adoptent pour se déplacer.
- Imposer la longueur des pas: placer des objets à côté de la trace pour marquer la position des pieds/la longueur du pas.
- Durant la randonnée: à la montée, marcher le plus vite possible pendant 10 secondes, puis revenir à un rythme normal (entraînement intermittent destiné aux participants expérimentés).

Conditions cadres

Terrain: Pente peu à très raide

Matériel: –

Taille du groupe: Indéfinie

Formes d'organisation: Seul, à deux, en groupe

Durée: 10'

Phases: F3-T1

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