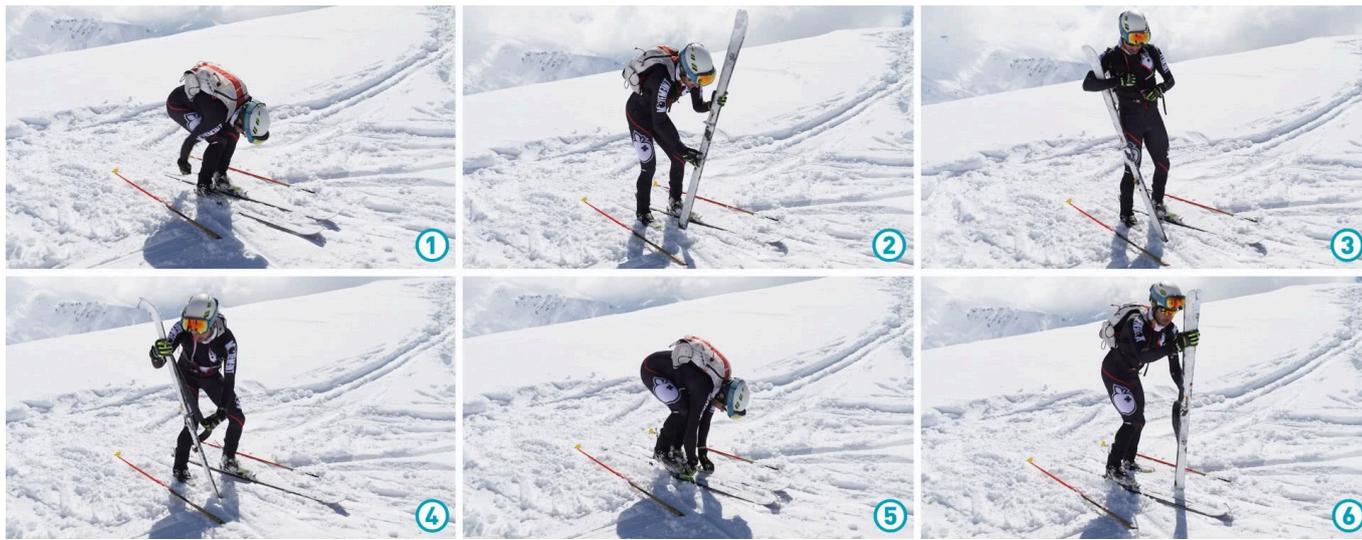


# Excursions à skis – Technique de changement: Repeauter

L'ordre dans lequel le matériel est manié lors de la transition du mode descente au mode montée est identique au chemin inverse: chaussures, fixations, peaux.

## Déroulement du mouvement



- Poser les bâtons sur le sol et ouvrir les chaussures (photo 1).
- Prendre le premier ski et bloquer la talonnière de la fixation en se redressant (photo 2).
- Ouvrir la combinaison/veste et sortir la première peau (photo 3).
- Déplier et coller la première peau (photo 4).
- Chausser le premier ski, prendre le second ski et bloquer la talonnière de la fixation en se redressant (photo 5).
- Déplier et coller la deuxième peau (photo 6).
- Chausser le deuxième ski et reprendre les bâtons.

## En détail



- Ouvrir les deux chaussures simultanément (photo a).
- Avant de coller la peau, nettoyer la semelle du ski avec la main (photo b).
- Lors du peautage, veiller à ce que l'arrière de la peau colle bien (photo c).

---

## 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**