Ski – Stabiliser: Le petit berger

Avec ses mains dans les poches ou un bâton à la main, le berger donne aux enfants une image qui facilite l'exécution de cet exercice. Il s'agit en effet d'éviter les mouvements inutiles des bras et de rester le plus stable possible avec le haut du corps.

Illustration: Leo Kühne

Sans les bâtons, les enfants placent leurs mains dans les poches (comme le petit berger), sur les genoux en faisant le dos rond (le berger regarde dans un trou de marmotte), ou ils les croisent derrière la tête (le berger admire un aigle dans le ciel).

Si l'exercice est effectué avec les bâtons, les skieurs les croisent dans le dos ou les passent par-dessus les épaules.

Variantes

- Placer les bras non pas sur les genoux mais devant les genoux, en l'air.
- Tenir les bâtons en équilibre sur les coudes ou sur le dos des mains.

Plus facile

- Sur une piste sans difficulté.

Plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Adapter et appliquer dans différentes formes (seulement sans bâtons).

Stabiliser – Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La

stabilisation du tronc joue un rôle central.

Source: Domenic Dannenberger, chef de discipline J+S Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO