

# Ski: Le juste choix

Ce n'est pas la quantité des exercices qui est décisive pour l'acquisition et la stabilisation des bases, mais leur choix et leur pratique régulière. Voici six exercices à expérimenter, modifier et combiner selon les capacités et le niveau des enfants.



Les trois premiers «[Racing Basics](#)» sont les bases essentielles qui doivent être acquises dès le départ et qui accompagneront le skieur tout au long de sa carrière.

## Exercices – Ski: Adopter la bonne attitude, agir, stabiliser

Ces trois pages sont extraites du thème du mois 10/2011 «[Glisser sur la neige](#)».

- **Adopter la bonne attitude:** Une position de base dynamique revêt une importance centrale pour l'exécution d'un mouvement de grande qualité. Elle permet en tout temps de conduire ses skis dans la direction voulue. La bonne position est celle d'une attitude centrée du corps sur la planche. La musculature du tronc est stabilisée et les articulations sont légèrement fléchies.
- **Agir:** Il s'agit en première ligne de la gestion active des différentes forces qui s'exercent sur le sportif. Le centre de gravité se déplace tant verticalement qu'horizontalement (virages, sauts). Le skieur doit aussi s'adapter aux irrégularités de la piste. L'accent doit être mis ici sur les mouvements clés (flexion/ extension, rotation, bascule/angulation).
- **Stabiliser:** Après la phase active, le centre de gravité est stabilisé dans la nouvelle direction du mouvement. Le tronc joue ici un rôle de stabilisateur en permettant d'éliminer les mouvements parasites susceptibles de créer des déséquilibres. Une activation ciblée des muscles stabilisateurs du tronc permet en outre de transmettre l'énergie de la rotation et de maintenir la position optimale.

---

Source: [Dannenberger, D., Friedli, D. \(2011\). mobilesport.ch – Thème du mois 10/2011 «Glisser sur la neige». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**