Excursions à skis: Technique de changement

Maîtriser les différentes techniques de changement est indispensable dans les courses de ski-alpinisme. Cela permet de gagner un temps précieux. Lors d'une randonnée, le chronomètre n'est pas un critère, mais certaines astuces tirées de ces techniques de compétition facilitent les excursions à skis.

En fonction de la topographie, des obstacles rencontrés et des conditions d'enneigement, on peut être amené à adapter le matériel et les modes de déplacement plus ou moins fréquemment.

→ Dépiauter

→ Repeauter

→ Fixer les skis sur le sac

→ Chausser les skis après portage

Idées d'exercice et de jeu

Lorsque les différents mouvements présentés ci-après sont acquis (peautage/dépeautage, fixation/retrait des skis du sac), il est possible de les combiner de manière ludique.

- Petit parcours avec différents changements: effectuer seul, par deux au temps ou sous forme d'estafette sur deux tracés identiques.
- Diviser un grand carré en quatre: à chaque passage dans une nouvelle case, le participant effectue un changement.
- Les participants disposent de 30 minutes pour élaborer un parcours avec plusieurs éléments tels que petit tremplin, parcours de skating, tronçons sans bâtons, trajets avec les skis sur le sac ou encore recherche du DVA à la fin du parcours. Une fois le parcours installé, les participants s'y lancent seuls, en petits groupes ou sous forme d'estafette: qui est le plus rapide? Possibilité d'effectuer le parcours par deux: un partenaire se déplace «à l'aveugle», l'autre le guide; ou: un skieur expérimenté est associé à un camarade qui l'est moins et il l'assiste durant tout le trajet.

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