

Excursions à skis – Technique de changement: Dépiauter

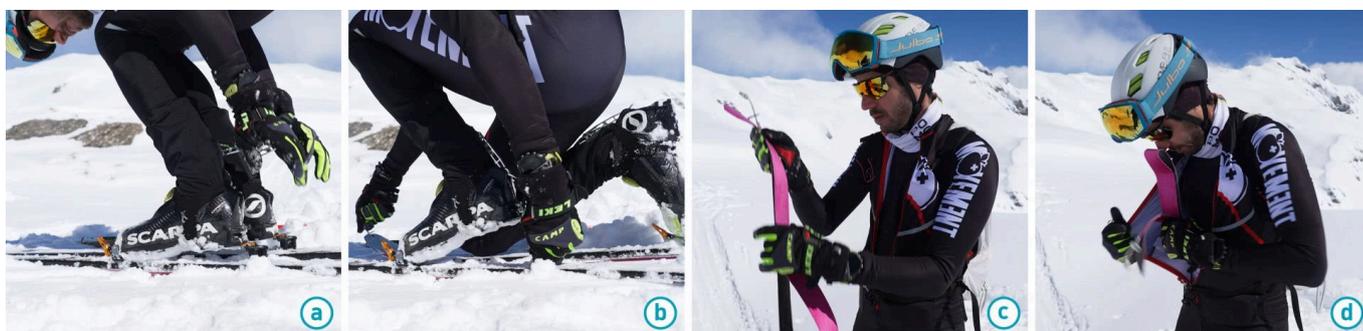
La transition du mode montée au mode descente implique toujours le même processus au niveau du matériel: chaussures, fixations, peaux.

Déroulement du mouvement



- Poser les bâtons sur le sol et fermer les chaussures (photo 1).
- En position accroupie, libérer la talonnière des fixations (photo 2).
- Se redresser et retirer les peaux l'une après l'autre (photo 3).
- Poser une peau sur le bras; plier l'autre peau et la ranger dans la combinaison/veste, près du corps (photo 4).
- Prend la peau posée sur le bras, la plier et la ranger dans la veste, près du corps (photo 5).
- Reprendre les bâtons.

En détail



- Fermer les deux chaussures simultanément (photo a).
- Attraper l'élastique de la première peau avec une main et libérer simultanément la talonnière de la deuxième fixation avec l'autre main (photo b).
- Lors du pliage de la peau, laisser dépasser une dizaine de centimètres de la peau; ceci

permettra de la redécoller plus facilement (photo c).

- Lors du rangement de la peau, appliquer la partie «colle» contre le corps: ceci permettra à la colle de se réchauffer et de mieux adhérer lors du repeutage (photo d).

Formes d'exercice

- Effectuer le changement à deux: l'un aide l'autre à décoller les peaux afin de ne pas devoir enlever les skis. Cet aide est utile lorsque la peau est accrochée à l'avant et à l'arrière du ski.

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