

Basics – Classique

Positionner



Fonctions du ski: Glisser/délester. Le ski est posé à plat.

Mouvements clés: Flexion des articulations de la cheville et du genou.

Aspects biomécaniques: Glisser et fléchir les articulations de la cheville et du genou. Simultanément, contracter (gagner) le corps. Adapter l'inclinaison du tronc à la vitesse.



Vidéo

Basics – Skating

Positionner



Fonctions du ski: Glisser/délester. Le ski est posé à plat.

Mouvements clés: Flexion des articulations de la cheville et du genou.

Aspects biomécaniques: Glisser et fléchir les articulations de la cheville et du genou. Simultanément, contracter (gainer) le corps. Adapter l'inclinaison du tronc à la vitesse.



Vidéo

Basics – Classique

Agir



Fonctions du ski: Lester la zone de poussée du ski.

Mouvements clés: Orientation/bascule d'un ski à l'autre. Extension de la jambe de poussée.

Aspects biomécaniques: L'impulsion résulte de l'extension de la jambe qui pousse et du ralentissement du pas pendant la phase d'orientation et de bascule. Orientation de la poussée: en classique, pousser droit vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.



Vidéo

Basics – Skating

Agir



Fonctions du ski: Lester la carre du ski qui glisse.

Mouvements clés: Orientation/bascule d'un ski à l'autre. Extension de la jambe de poussée.

Aspects biomécaniques: L'impulsion résulte de l'extension de la jambe qui pousse et du ralentissement du pas pendant la phase d'orientation et de bascule. Orientation de la poussée: en skating, latéralement vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.



Vidéo

Basics – Classique

Stabiliser



Fonctions du ski: Lester le ski qui glisse.

Mouvements clés: Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.

Aspects biomécaniques: Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément les articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.



Vidéos

Basics – Skating (sur un ski)

Stabiliser



Fonctions du ski: Lester le ski qui glisse.

Mouvements clés: Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.

Aspects biomécaniques: Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément les articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.



Vidéo

Basics – Skating (sur deux skis)

Stabiliser



Fonctions du ski: Lester le ski qui glisse

Mouvements clés: Poids situé sur le ski qui glisse, avec les articulations de la cheville et du genou fléchies. De cette position, extension des articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant.

Aspects biomécaniques: Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis. Ensuite, tendre simultanément les articulations de la cheville, du genou et de la hanche vers l'avant. Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.



Vidéo