

Ski : conduite 90

Autor(en): **Sudan, Jean-Pierre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998095>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ski: conduite 90

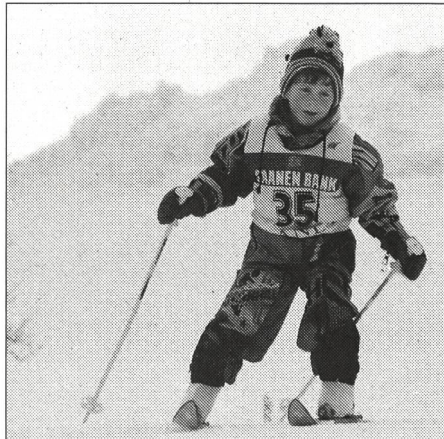
Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive J+S Ski à l'EFSM

Ces deux derniers hivers, on a beaucoup parlé de la «conduite 90», et parfois aussi, mais faussement, d'une nouvelle technique. Afin d'unifier le langage de l'enseignement de la «conduite 90», un document a été élaboré pour les cours de perfectionnement Jeunesse + Sport (J+S). Grâce à la collaboration de Philippe Chevalier, chef de la formation à la Fédération suisse de ski (FSS), et de Pierre Pfefferlé, responsable du ski à l'Université de Lausanne, MACOLIN est en mesure de présenter ce thème traité de façon plus approfondie. Ainsi, il devrait être possible de sensibiliser le plus grand nombre de skieurs possible, tous étant en fait concernés par cet évolution.

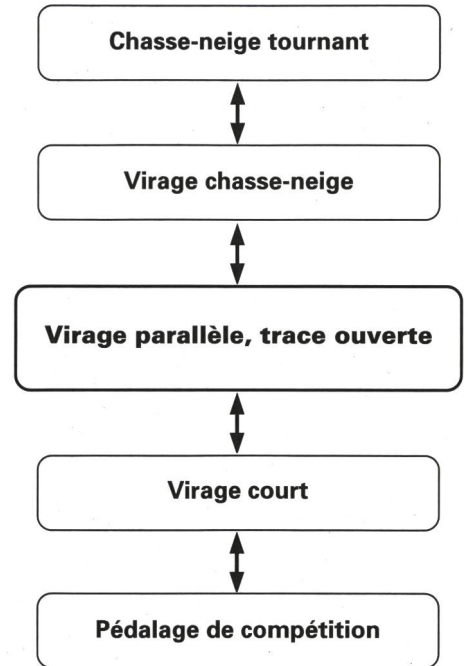
La technique en elle-même n'a pas changé. On peut par contre dire qu'elle a évolué. Grâce à l'amélioration du matériel et à la connaissance de certains principes physiologiques, la tendance va en direction de la pratique «économique» du ski, une pratique qui s'inspire:

- de la façon naturelle de skier des enfants,
- de la rationalisation des mouvements chez les compétiteurs.

Le virage parallèle, trace ouverte, peut être considéré comme le centre de la technique actuelle. Les moniteurs



doivent être capables d'adapter leurs connaissances et leur enseignement aux virages de base aussi bien qu'à la technique de compétition.



Dans tous ces changements de direction, il est important de tenir compte de la position du haut du corps, *naturelle* et *non extrême*, et des trois points suivants:

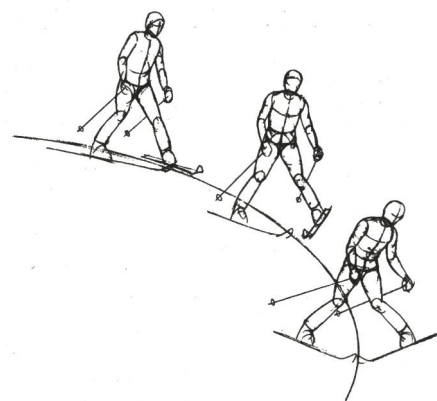
- contre-rotation des hanches et du haut du corps;
- angulation (*hanches à l'intérieur du virage* en fonction de la déclivité de la pente);
- jambe extérieure au virage *moins fléchie* et genou plutôt poussé *vers l'avant que vers l'arrière*.

*

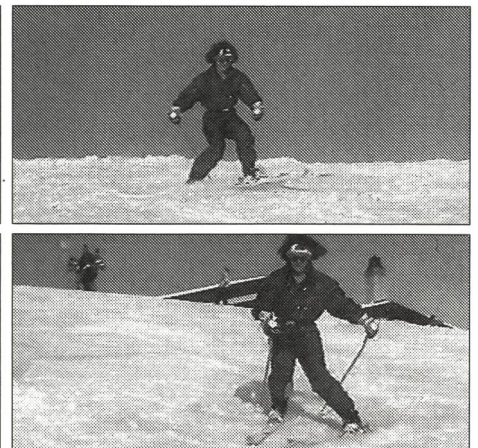
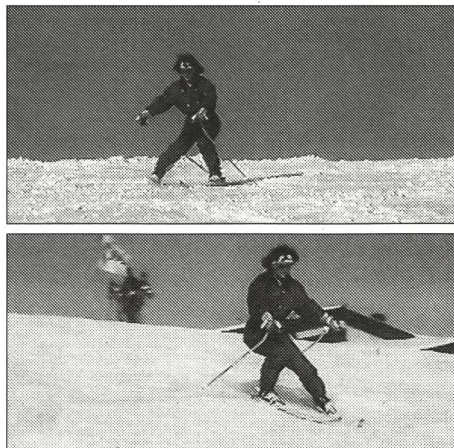
Je l'ai déjà dit, la qualité de nos cours de formation et de perfectionnement attache une grande importance au bon déroulement des mouvements, particulièrement en ce qui concerne la «technique de base», où l'enseignement est, maintenant, plus conforme à la réalité que par le passé.

Le chasse-neige tournant

Ski suisse 1985



«Conduite 90»




Technique

De la descente en chasse-neige en travers de la pente: déplacer progressivement le poids du corps sur la jambe intérieure, en orientant les hanches vers l'extérieur. Garder cette position en maintenant la jambe extérieure semi-fléchie en appui sur le ski. Passer le virage suivant en se relevant légèrement.

Considérations techniques

Le centre de gravité (poids du corps) passe progressivement du ski extérieur sur le ski intérieur. C'est un peu comme si, par représentation mentale, on s'asseyait sur un siège posé sur le ski intérieur. On sait à quel point l'intériorisation d'une idée ou d'une image peut être efficace pour sa concrétisation. Il faut donc cultiver ce procédé.

	Organisation / Terrain	But	Description de l'exercice
1	Sans skis Bâtons de ski au sol	Passage du poids du corps d'un ski sur l'autre	Déplacer un pied latéralement par-dessus le bâton et fléchir la jambe de réception en y portant le poids du corps
2	Se placer 2 par 2 face à face en se tenant par les bâtons	Bonne position d'angulation et de contre-rotation	En se tenant par l'extrémité des bâtons, les deux fléchissent la même jambe et corrigent mutuellement leur position des hanches et du haut du corps
3	Se placer 2 par 2 face à face en se tenant par les mains	Bonne position d'angulation et de contre-rotation	En se tenant par les mains, les deux fléchissent simultanément la jambe opposée pour se positionner hanche contre hanche
4	A l'arrêt, skis aux pieds	Bonne position sur les skis	En position de chasse-neige: exercer la mise à plat du ski intérieur par un déplacement du centre de gravité sur ce ski; veiller à la bonne position des hanches et du haut du corps
5	Se placer 2 par 2 face à face en se tenant par les bâtons	Bonne contre-rotation et bonne angulation	En position de chasse-neige: mettre le ski intérieur à plat et, à l'aide des bâtons, corriger mutuellement la position des hanches et du haut du corps
			
6	Dans la descente en terrain facile et, éventuellement, légèrement concave	Léger changement de direction	En position de chasse-neige: déplacer les hanches (centre de gravité) d'un ski sur l'autre pour provoquer un léger changement de direction
7	Individuellement	Changement de direction prononcé	Comme l'exercice 6, mais en exerçant une pression sur le ski extérieur pour obtenir un changement de direction plus prononcé
8	Individuellement	Corriger le passage du centre de gravité d'un ski sur l'autre	Exagérer le mouvement vertical lors du passage d'un ski sur l'autre. Attention: il faut changer de direction lorsqu'on «descend et que l'on presse sur le ski extérieur», et non pas lorsque l'on monte (bascule)
9	En classe	Porter le centre de gravité sur le ski intérieur	Exagérer le mouvement d'inclinaison à l'intérieur du virage (comme les enfants) tout en maintenant une petite ouverture dans la position de chasse-neige
10	Se suivre 2 par 2	Bonne position des hanches	Tenir les bâtons par le milieu, et veiller à ce qu'ils soient toujours dirigés vers l'extérieur du virage

Remarques:

- L'orientation, en tant que qualité de coordination, est importante. Il faut s'efforcer de toujours regarder vers l'aval.
- Pour améliorer les «sensations» sur les skis, skier souvent sans les bâtons, surtout s'il s'agit d'enfants.

Le virage chasse-neige

Première phase:

Du chasse-neige tournant jusqu'au-delà de la ligne de pente, se relever progressivement en laissant revenir le ski intérieur en position parallèle.

Deuxième phase:

Chasse-neige tournant jusque dans le voisinage de la ligne de pente, puis engager le bâton intérieur et, par une extension

bien marquée des jambes, pédaler contre le ski extérieur en dérapage arrondi avant de descendre en traversée, trace ouverte, avec une bonne contre-rotation.

Considérations techniques

Pour éviter de déclencher un virage par rotation des hanches, il est important, lors de l'ouverture en chasse-neige, de glisser quelques mètres dans cette position avant de déplacer le centre de gravité sur le ski intérieur.

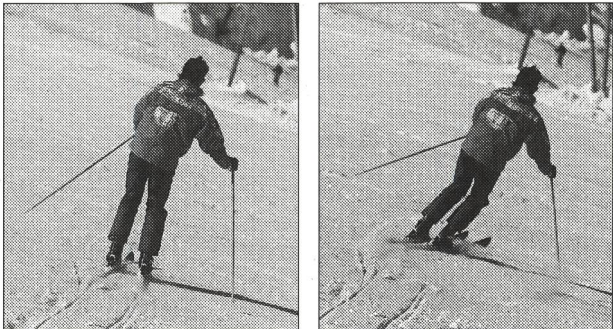
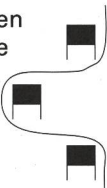
Organisation / Terrain	But	Description de l'exercice
11 Se placer 2 par 2 l'un derrière l'autre, en terrain facile	Bonne position des hanches	Celui qui se trouve derrière pose les mains sur les hanches de son partenaire et l'aide à les positionner au mieux lors du transport du poids du corps
12 Piste large, sur terrain facile à déclivité assez prononcée	Améliorer la façon de ramener le ski intérieur	En position de chasse-neige dans la descente en traversée: placer les hanches en amont, se relever en laissant revenir le ski amont en position parallèle, trace ouverte
13 Travail par groupes	Engagement du bâton	Même chose qu'à l'exercice 12, mais en engageant le bâton lors de l'extension; le maître ou un partenaire donne le rythme de la voix
14 En groupe: «slalom humain»	Application	«Slalom humain» par virages chasse-neige; le «piquet» donne le rythme ou corrige le skieur

Virage parallèle, trace ouverte

Par ce virage fondamental, on met l'accent sur la conduite progressive à partir de la ligne de pente, en veillant notamment aux points suivants:

- **Appui** constant sur le ski extérieur (pousser le genou vers l'avant);
- **Contre-rotation** des hanches et du haut du corps;
- **Angulation**, ou hanche à l'intérieur du virage (en fonction de la déclivité de la pente et des conditions de neige).



Organisation / Terrain	But	Description de l'exercice
15 Individuellement: virage parallèle, trace ouverte; pente de déclivité moyenne	Bonne pression sur le ski extérieur Différenciation avec le virage parallèle normal Meilleure stabilité	A la fin de la descente en traversée: extension des 2 jambes, passage du poids du corps sur le ski extérieur et, par ce mouvement de «skier par-dessus le ski aval», bascule et conduite avant la ligne de pente en pressant progressivement sur le ski extérieur 
16 Librement sur une pente de déclivité moyenne	Comprendre le mouvement d'angulation	Trace ouverte, skis bien parallèles: virer en déplaçant uniquement les hanches à l'intérieur du virage, sans un grand mouvement vertical; il s'agit d'un virage à long rayon
17 Individuellement, dans une longue pente facile	Effet sur la conduite, hanches à l'intérieur du virage	Virage «Super G»; rester en position de recherche de vitesse, déplacer uniquement les hanches à l'intérieur du virage, compenser par la contre-rotation du haut du corps, orientation vers l'avant
18 Individuellement, dans une pente facile et sans bosses	Contre-rotation des hanches et du haut du corps, appui sur le ski extérieur	Virage «Javelin», ou ski intérieur croisé sur le ski extérieur
19 Slalom géant bien rythmé dans une pente facile; 10 à 12 portes 	Sentir l'effet de l'appui sur le ski extérieur pour obtenir un gain de vitesse	Enchaîner les portes par virages parallèles, trace ouverte: – bien anticiper le déclenchement – appuyer sur le ski extérieur jusqu'au déclenchement suivant

Virage court

Le déroulement du mouvement pour ce virage est le même que pour le virage parallèle, trace ouverte, sauf que l'on raccourcit le rayon du virage.

Pour développer la sensation de «facilité» sur les skis, chercher à enchaîner des virages courts, dans des pentes de différentes déclivités, en diminuant la prise de carres.



Pédalage de compétition

Chercher à améliorer le virage parallèle, trace ouverte, en augmentant le rythme et la vitesse et en variant le rayon des courbes.

Le matériel actuel permet une accélération constante et une meilleure conduite.

Important:

Le passage d'un ski sur l'autre doit être bien marqué, mais en évitant un déplacement latéral inutile du ski: «Skier par-dessus le ski aval». Ainsi, le mouvement de bascule est plus fluide et il permet de donner une accélération à chaque courbe.



Organisation / Terrain	But	Description de l'exercice
20 Individuellement, pédalage dans une pente de déclivité moyenne et sans bosses	Amélioration de la conduite Développement des qualités d'équilibre, d'orientation et de différenciation	Virage «Javelin» en variant le rayon des courbes
21 Individuellement, dans une pente de 50 pour cent sans bosses	Sentir le mouvement: «skier par-dessus le ski aval» Bascule plus rapide	Conduire en levant le ski intérieur parallèlement à l'autre; en le reposant sur la neige; marquer l'extension de la jambe amont, basculer à l'intérieur du virage et appuyer immédiatement sur le ski extérieur pour accélérer
22 Se placer 2 par 2, l'un derrière l'autre, en terrain varié	Amélioration du rythme et de la réaction Adaptation au terrain et recherche agressive de la vitesse	Le 2e skieur regarde les hanches de son camarade et exécute les mêmes virages (Inverser les rôles)
23 Portes de slalom géant, dans une pente de déclivité moyenne; 12 à 15 portes	Suivre une ligne imposée Angulation	Enchaîner les portes sans faire de mouvements de jambes inutiles; chercher à toucher le piquet avec la hanche intérieure
24 Slalom géant bien rythmé, dans une pente de déclivité moyenne; 15 à 20 portes	Accélérer au passage de chaque porte	Enchaîner les portes sans un déplacement latéral exagéré, afin de bien sentir le fait de «skier par-dessus le ski aval» et d'obtenir une accélération constante. Ne pas disperser ses forces!

Remarques:

Du virage parallèle, trace ouverte, au pédalage de compétition, pour bien sentir l'effet bénéfique de la «conduite 90», il

est indispensable de maintenir un rythme et une vitesse soutenus.

Conclusion

Notre ambition et notre désir est de contribuer à donner la joie de skier aux pratiquants de tous les niveaux et nous

comptons y parvenir par l'enseignement d'un ski économique et efficace. Dans ce contexte, la variation est primordiale:

- **Neige** = dure – poudreuse
- **Piste** = raide – plate – bosselée – mixte
- **Vitesse** = moyenne – élevée – très élevée. ■