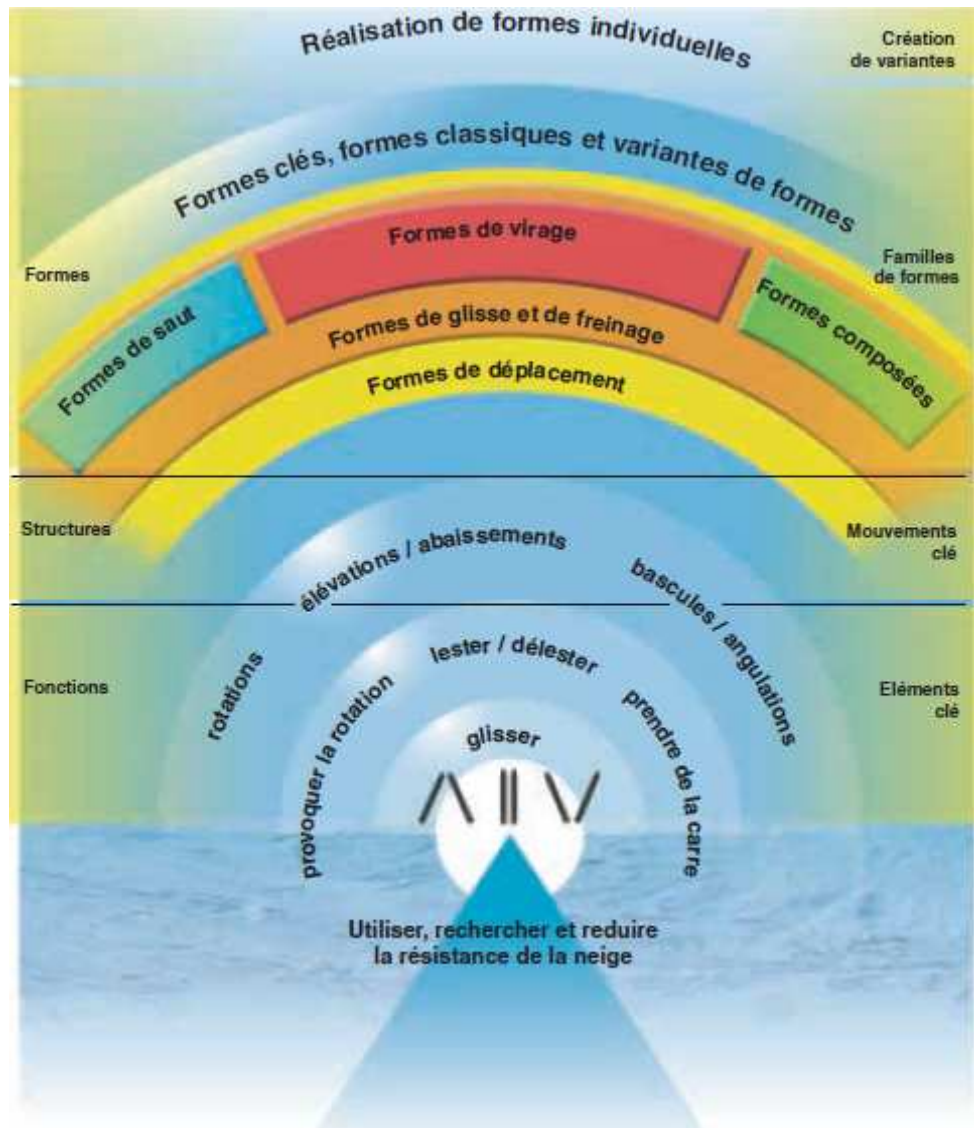


FORMATION 2010 – 2011

Le concept technique ou vous avez la chance de participer

Par technique du ski, nous entendons, d'une part, un ensemble de savoir-faire développé et expérimenté théoriquement et pratiquement, et, d'autre part, la faculté de réaliser une action motrice fonctionnelle et économique spécifique au ski. Cette action motrice peut être volontaire ou imposée par l'environnement.



Veillez noter des exercices pour chaque formes

Famille de formes

Déplacement : L'objectif principal des formes appartenant à cette famille est de se déplacer d'un point vers un autre, avec ou sans changement de direction. Le skieur qui se déplace passe alternativement d'un ski sur l'autre (pédalage) en le soulevant ou non. L'alternance de lestages et délestages est le principe technique le plus important des formes de déplacement. Ce principe joue aussi un rôle important dans le développement de formes appartenant à d'autres familles. Lors de déplacements, les skis peuvent être en position convergente, divergente ou parallèle.

Marcher avec les skis

EXERCICES :

- Soulever alternativement les skis.

Monter en escalier

EXERCICES :

- Sautiller d'un ski sur l'autre.

Monter en canard

EXERCICES :

- Marcher autour de petits drapeaux ou de piquets.

Glisser à plat

EXERCICES :

- Avancer en glissant sur une seule jambe.

Glisse et de Freiner : Dans cette famille de formes sont réunis des enchaînements de mouvements techniques, qui se basent uniquement sur l'utilisation de la résistance existant entre les skis et la neige. Une diminution de la résistance de la neige augmente la glisse, alors qu'une augmentation de celle-ci favorisera le freinage. Le but des formes de glisses et de freinages est de parvenir à augmenter, à maintenir ou à réduire la vitesse. Le skieur qui veut freiner peut le faire soit en écartant ses skis en position convergente, soit en les éloignant de la ligne de pente en position convergente ou parallèle. Le dosage de la vitesse dépend de l'importance du contact entre la surface du ski et celle de la neige.

Glisser dans la ligne de pente

EXERCICES :

- Toucher des objets posés sur la neige.

Chasse neige freinant

EXERCICES :

- Ramasser des objets posés sur la neige.

Formes de virage : L'imposant nombre de variantes que propose cette famille vient du fait que chaque individu, plus que pour d'autres formes, peut réaliser une forme individualisée d'un virage. Les virages sont des formes complexes qui sont obtenues par la combinaison nuancée des différents mouvements clé en fonction d'une situation précise. Ils sont pour ceci sujets à de nombreuses interprétations. Le savoir-faire du skieur est caractérisé par cette faculté d'interprétation, cette capacité d'adapter une forme à une situation particulière. La capacité d'adaptation est le fruit d'un savoir-faire dont les variantes individuelles sont le reflet. La famille des formes de virage est riche en variantes et l'aspect ludique que suggère le concept de «variation» prend, dans cette famille, toute son importance. Toutes les variantes proposées à partir de la forme clé virage parallèle, comme les variantes de virages courts, ne se déroulent pas tout au long de l'action avec les skis parallèles. Elles sont toutefois classées de la sorte car c'est une forme réalisée avec les skis parallèles qui leur donne naissance. La forme clé virage parallèle est proposée dans trois situations: sur piste, dans les bosses et hors-piste.

Chasse neige tournant

EXERCICES :

- En glissant en chasse-neige, pousser des objets latéralement d'un côté puis de l'autre.

Virage chasse neige

EXERCICES :

- Par de petits sauts, passer de la position skis parallèles à skis convergents.

Dérapiage dans la traversée

EXERCICES :

- De la descente en traversée, décoller le petit orteil ou appuyer contre le sol le gros orteil du pied aval.

Virage parallèle

EXERCICES :

- Tenir verticalement devant soi un piquet: regarder à sa droite puis à sa gauche.

Arrêt STOP

EXERCICES :

- Sauter par-dessus une marque dessinée sur le sol.

Virage court

EXERCICES :

- Pousser des objets latéralement avec les skis.

Formes de saut : Lors de l'initiation aux sauts, nous accordons beaucoup d'importance à la forme clé «saut en extension». Les formes clés des saltos (Flips) ne sont presque jamais intégrées dans l'enseignement, compte tenu de leurs difficultés. Sur la partie extérieure du gyroscope, on remarque des éléments de variations, appelés **combinaisons de variantes (formes résultant de la combinaison de plusieurs variantes)**. Particulières à la famille de formes de saut, ces combinaisons de variantes ne sont jamais exécutées de façon isolée **car elles se greffent toujours sur une forme clé ou une forme classique**. Elles contribuent aux infinies possibilités de variantes créatives qui caractérisent les sauts.

EXERCICES :

- Effectuer des sauts sur place en soulevant les skis,

Toutes les formes

Vue d'ensemble

