

PILOTER SES SKIS EN VIRAGE COUPE (Carving)

Jour 1 :

EXERCICE 1

Objectif : Equilibre en trace large et inclinaison du corps.

Terrain : Légère descente et plat avec légère remontée (par exemple une cuvette).

Consignes : Avec ou sans bâtons, glisser trace large en position fléchie en traversée et se pencher vers l'amont avec appui sur le ski extérieur.

Critère de réussite : Remonter la pente sans dérapage et chercher l'arrêt naturel sans changer la trajectoire.

Variations : Modifier la position, debout raide, très fléchi, mains derrière le dos, mains à l'horizontale...

EXERCICE 2

Objectif : Découvrir un coupé élémentaire en courbe, skis convergents.

Terrain : Pente douce.

Consignes : Sans bâtons, départ en trace directe en traversée avec une faible prise de carres, ouverture stem amont glissé et venir en appui légèrement dominant sur le ski aval. Les mains sont sur les genoux. Ski amont à plat avec une faible angulation. Absence de dérapage du ski aval.

Critère de réussite : Si possible traces sur la neige (auto-évaluation).

Variations : Faire varier les axes de départ en trace directe pour augmenter la vitesse.

Jour 2 – 3 et 4 :

EXERCICE 3

Objectif : Sentir l'appui dominant ski extérieur

Terrain : Pente moyenne

Consignes : Avec ou sans bâtons, poser la main aval sur la chaussure ou les deux mains sur le genou extérieur, soit bras amont écarté (si on utilise les bâtons, ils sont tenus en leur milieu). Effectuer un arrondi amont avec les skis parallèles en trace large pour effectuer un coupé du ski aval.

Critère de réussite : L'angle de carres est moyen, le ski amont est à plat. On assiste à un début de rentrée du genou qui va avec une certaine angulation, qui permet un effet directionnel coupé.

Variations : Les degrés de la pente ; les virages complets ; varier la hauteur de la main par rapport à la chaussure (d'où modification de l'angle de carres).

EXERCICE 4

Objectif : Améliorer la sensation de l'angulation du bassin (charnière coxo-fémorale). Augmentation de l'effet coupé. Découverte de l'opposition du buste.

Terrain : Pente faible en traversée ou trace directe face à la pente

Consignes : En traversée ou en trace directe face à la pente : jeu d'opposition en se tenant par les mains ou par les bâtons tendus en travers devant soi.

Critère de réussite : Les skis coupent en trace directe grâce à un angle de carres dosé. Angulation importante du bassin avec faible rentrée du genou. Le buste est en opposition par rapport au bas du corps.

Variations : Si l'espace le permet, augmenter la vitesse et l'effet ludique d'opposition en trace directe face à la pente.

EXERCICE 5

Objectif : Placement du bassin et du haut du corps. Faire un arrondi coupé en essayant de maintenir une trajectoire longue.

Terrain : Pente moyenne.

Consignes : Départ en traversée « descendante » : les deux bâtons devant soi, ou mains sur les genoux, buste orienté vers l'aval en trace demi-large maintenir une trace coupée.

Critère de réussite : observable comportemental : angulation importante ; trajectoire coupée; absence de dérapage.

Variations : Augmenter la vitesse avec virages complets ; possible sans bâton.

EXERCICE 6

Objectif : Faciliter le déclenchement d'un virage coupé. Evolution de trois ou quatre virages skis parallèles avec un écart des skis normal.

Terrain : Pente moyenne

Consignes : Départ en trace directe face à la pente, amorcer un arrondi coupé jambes semi fléchies en position peu basse. Se relever pour effectuer le changement de carres par faible transfert d'appui et assez rapidement revenir en légère flexion avec une faible inclinaison du corps vers l'intérieur du virage.

Critère de réussite : Le comportement observable consiste à vérifier les traces qui ne marquent pas de dérapage. Angle de carre du ski extérieur supérieur à celui du ski intérieur ce qui permet une plus grande facilité de déclenchement. Prise d'angulation et petite rentrée du genou extérieur durant la conduite de courbe.

Variations : Augmenter la vitesse ; resserrer la trace ; appui des deux pieds. Arrondir les trajectoires en diminuant les rayons de virages.

EXERCICE 7

Objectif : Maîtriser l'appui coupé à plus grande vitesse tout en gainant le haut du corps. Rechercher à exécuter un arrondi coupé en position de recherche de vitesse.

Terrain : Pente moyenne, large et bonne visibilité dans une neige douce et bien damée.

Consignes : Contrôler sa trajectoire et sa rentrée du genou. Regarder loin.

Critère de réussite : Qualité des traces et des trajectoires ; absence de dérapage et de freinage.

Variations : Virages complets à grands rayons. Serpenter en jouant sur les prises de carres sur le ski extérieur ou sur les deux skis avec un jeu vertical.

EXERCICE 8

Objectif : Maîtriser le changement de carres en un temps et le rythme en virages coupés. Dissocier le haut et le bas du corps.

Terrain : Neige damée à dure.

Consignes : Avec ou sans bâtons ; éventuellement mains sur les genoux. Départ en trace directe face à la pente ; serpenter en rythme en recherchant une bascule latérale des deux pieds pour effectuer les changements de carres. Utiliser le jeu vertical de manière dynamique avec une amplitude faible.

Rechercher le blocage de la flexion pour trouver l'appui coupé.

Critère de réussite : Trajectoire face à la ligne de pente. Régularité du rythme. Placement du bassin et du haut du corps. Indépendance entre le jeu de jambes et le haut du corps.

Variations : Degré de pente et de vitesse. Qualités de neige plus ou moins dures. Ecart des skis variés.

EXERCICE 9

Objectif : Représentation mentale de l'effet coupé des deux pieds. Rechercher l'exécution de courbes à moyens rayons sur les deux skis avec une répartition des appuis.

Terrain : Pente douce à moyenne. Bonne neige damée si possible.

Consigne : Arrêt et lecture immédiate de la trace.

Critère de réussite : Dessin sur la neige avec emprise des deux carres intérieures.

Variations : Vitesse et angles de carres.

Jour 5 et 6

EXERCICE 10

Objectif : Amélioration de la maîtrise des appuis coupés. Différents tracés de slalom spécial ou géant ou super géant.

Terrain : Stade de slalom

Consigne : Réaliser des passages de piquets en coupé. Passage autonome avec arrêt auprès de l'enseignant ou de l'entraîneur pour corrections et dialogue.

Critère de réussite : Précision des trajectoires. Essais chronométrés.

Variations : Modifier les tracés en cours de séance.

EXERCICE 11

Objectif : Améliorer la conduite coupée à plus grande vitesse avec des angles de carres faibles. Affiner le pilotage des deux skis.

Terrain : Piste facile, large avec bonne visibilité.

Consignes : Par deux : jeu du lièvre et de la tortue. C'est-à-dire à tour de rôle se mettre en position de recherche de vitesse, se suivre, à distance minimale de sécurité, dans les mêmes traces, en longues courbes coupées sur les deux skis. Remarque : ne pas oublier de mettre le casque.

Critères de réussite : Les traces des deux skieurs se confondent.

Variations : Augmenter le degré de pente.

EXERCICE 12

Objectif : Etre capable de déclencher des courbes coupées par avalement à vitesse élevée.

Terrain : Piste assez facile, lisse ou avec gros reliefs bombés.

Consignes : A partir d'une trace directe en position haute, se baisser par flexion assez rapide des membres inférieurs et amorcer simultanément le changement de carres. Commencer la conduite coupée en position basse et se relever -par déploiement des jambes- assez lentement pour préparer la courbe suivante. Essayer de ressentir la poussée du sol sous les pieds, ce qui facilite le déploiement et la flexion-repli des genoux. « Tirer les bras devant » au moment du déclenchement du virage.

Critères de réussite : Le comportement observable est l'amplitude importante du jeu vertical avec une conduite deux pieds. Il faut encore un maintien du contact ski-neige avec une accélération du skieur.

Variations : des trajectoires, de la vitesse, du degré de pente, du relief de la piste.

EXERCICE 13

Objectif : Utiliser les skis taillés en toutes neiges et en tous terrains. Connaissance du milieu.

Techniques et sécurité. Skis parallèles, bras largement ouverts. Utiliser le jeu vertical

Terrain : Hors piste

Consigne : Analyser le milieu pour décider des évolutions. Trajectoires libres dans des zones définies sans risques. Chacun crée sa trace.

Critère de réussite : Lecture des traces. Emotions fortes. Plaisir.

Variations : Pentas plus ou moins raides. Neiges plus ou moins fraîches ou profondes.