

Progresser en ski: quelques suggestions

(Christophe Pouliquen – ASHPG, section Montagne Escalade)

Janvier 2016



On assiste a une demande de la part de randonneurs pour apprendre a skier ou progresser en hors-piste. Or, on ne progresse pas – ou peu- en randonnée.

Pour etre a l'aise en hors-piste, il faut avoir intégré quelques bases de ski sur piste. Le reste est une affaire de forme, de feeling et d'engagement.

Les 3 fondements de la pratique ski:

- physique
- Technique
- tactique

La priorité: etre capable d'identifier ses défauts. Il ne reste plus (😊) alors qu'a mettre en place des exercices appropriés , c'est la qu'un pro peut aider.

La technique se travaille en station , piste ou bord de piste, en terrain 'facile' de préférence. L'idéal étant de pratiquer a 2 ou 3 et de se filmer.

Le ski c'est simple

Le ski n'est mécaniquement rien d'autre qu'une combinaison et dosage de 4 mouvements mécaniques:

- Le **centrage**: déplacement du centre de gravité dans l'axe des skis.
 - La **manœuvre de carre**: rotation autour de l'axe des skis. Elle permet la prise et le lâchage de carres.
 - La **charge** consiste à faire varier ou maintenir la pression des skis sur la neige (appelé aussi jeu vertical)
 - **L'amplitude de pivotement**: rotation autour de l'axe vertical.
(Source: memento de l'ENSA)
-
- Le ski consiste a “appuyer au bon endroit au bon moment”: de par sa géométrie, un ski tourne quand on appuie, et va tout droit sinon.
 - > Il faut piloter les 2 skis (avec dosage des appuis)

Principaux défauts techniques

- Posture de base / position des bras
- Manque d'équilibration avant/arrière.
Retour vers l'avant: flexion de la cheville associé à un redressement du corps
- Fente: Pied extérieur à la traine -> chute assurée en poudreuse et impossibilité d'avoir des appuis corrects en général.
- Bascule : se pencher dans le virage au lieu d'une angulation (on se retrouve sur l'intérieur).
- Manque de dissociation haut/bas, entraînant une rotation du buste et les bras qui bougent dans tous les sens. Il faut apprendre à « tourner avec les pieds » et boucler ses virages.
- Manque de jeux vertical:
 - Permet de contrôler sa vitesse
 - Ext/flex plutôt que flex/ext
 - Re-déploiement à chaque transition
- Pas de phase de mise à plat des skis lors d'un virage.
(utiliser la transition pour se redresser/replacer)

Terrain d'entraînement: Piste

Virages coupé rayons moyens et longs

Même si le carving est assez différent du ski libre (HP), il permet de poser certaines bases:

- dissociation entre bas du corps (pieds , chevilles genoux , hanches) et haut du corps (buste , épaules). Le haut doit être fixe, ne pas interférer avec le bas et donner la direction à suivre pour le virage suivant. Les jambes balancent d'un côté et de l'autre sous l'axe du buste.
- L'angulation

Points importants :

- Position du bassin au dessus des fix
- Appui extérieur dominant
- Piloter les 2 skis en même temps
- Piloter avec les genoux (pas les hanches)

Eviter:

- Position trop arrière (ne pas revenir à l'aplomb de ses fix à chaque changement de carre)
- Jambes raides
- Bascule, épaule et bras intérieur qui tombent
- Buste qui suit les skis en fin de virage
- Refuser la pente (choisir une pente plus faible si besoin)



Piste - Conduite coupée en virages courts

- Par rapport aux virages longs:
 - Position plus relevée
 - + de rythme
 - Passage rapide d'une carre a l'autre (avec mise a plat des skis)
 - Buste face a la pente

On doit ressentir:

- Le rythme
- La phase de transfert d'appuis:
 - avalement: les skis passent sous le bassin lors du transfert

On ze ouaibe:

[7 deadly sins of carving](#)

[Skiing stacked](#)

[Ideal carving](#)



Trafolle

Conditions plus proches du HP (changements de neiges).

Pré-requis:

- être à l'aise en virages coupés longs

Points importants :

- Position haute
- Stabilité/ solidité du buste
- Appuis languettes, flexions chevilles
- Boucler ses virages
- Moyennes et grandes courbes (pour rester au dessus)
- Accepter la vitesse

Eviter:

- Position trop basse, cuisses fléchies
- Regarder ses spatules



Ref: [Crud skiing](#)

Poudre

Pré-requis: Equilibre Avant/ arrière, rythme.

Points importants :

- Accepter la vitesse et la pente
- Mouvements ralentis
- Virages moyens et longs avec appuis progressifs
- Déployer les jambes lors des transitions (technique d'avalement)
- Appui 2 pieds ou dominant en fonction de la vitesse et de la légèreté et profondeur de la neige

Eviter:

- Mouvements brusques
- Position arrière
- Lever le ski intérieur ,
- Appui (trop) extérieur

Ne pas hésiter à utiliser des skis adaptés (larges et souples en spatule) pour découvrir les sensations.

Ref: [How to ski powder](#)

+ Warren Smith Academy (cf "pour finir")



Bosses:

Terrain de jeu très complet comme entraînement au ski HP. Fait appel à tous les fondamentaux.

Pré-requis: être à l'aise en virages coupés courts

Faire:

- ✓ Regarder au loin
- ✓ Pieds serrés
- ✓ Position relevée
- ✓ Jeu vertical (avalement)
- ✓ Venir prendre appui au fond des bosses

Eviter:

- ✓ Prise de vitesse
- ✓ Perte de rythme
- ✓ Tourner en haut de la bosse
- ✓ Casser le buste

Terrain:

Pente faible, neige douce, bosses pas trop marquées.

Choisir une ligne et maintenir une vitesse constante.



Onzewaibe: <https://www.youtube.com/watch?v=bRCiAvdyBIQ> (Section8)
<https://www.youtube.com/watch?v=rW7X8km2YPw> (Josh Foster)

Pente raide

Points importants:

- Dissociation haut/bas du corps
- Planter de baton
- Préparation du virage (buste face a la pente)
- Etre pret a affronter la pente.

Eviter:

- Pencher vers l'intérieur
- Casser le buste (cf planter de baton)
- Sauter (sauf cas particuliers)

Terrain d'entraînement:

- Pente raide et large (contre-pente en station)
- Exposition faible
- Neige douce

Vu a la télé:

[Steep terrain](#)

[Remy Lecluse](#)



Tactique

Le Hors-piste est plus une question de tactique que de technique... à condition d'avoir une base suffisante pour skier à l'instinct.

Tactique=

- ✓ Lecture du terrain
- ✓ adaptation de son style à la neige
- ✓ Disponibilité et Anticipation: regarder loin devant sans penser à ce qu'on fait mais à ce qu'on va faire...

On développe cette expertise en skiant le plus possible par toutes les conditions (on peut progresser dans ce domaine en rando aussi).

Rechercher la difficulté (terrain, neige, engagement) à partir de cette étape .

Physique

Quelques pratiques peuvent aider, a coté des activités traditionnelles – jogging , VTT, gym

- Proprioception: slackline, plateau de Freeman...
- Apport de disciplines telles que Yoga, Pilates... qui permettent d'améliorer la posture et le gainage.

Matériel

Eviter :

- Trop raide (chaussures en particulier)
- Trop court (court = facile ?)

Apport du rocker

bootfitting – semelles, booster ...

longueur batons

Pour finir:

Quelques videos avec des conseils de hors-piste et poudreuse:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLJNRjzERDlrTLlx7sz_DXeFyigS5ToMn1

(Warren Smith Academy)

<http://www.skiwithjosh.com>

A vous de jouer!

Références: Revue Skieur Mars 2015