



Les évolutions techniques sont indissociables de l'évolution des outils que l'on utilise et de l'évolution des pratiques.

Qu'est-ce qui pour vous caractérise le plus les évolutions techniques en ski alpin de compétition depuis trois ans ?

1. L'écart des pieds
2. L'engagement dans la ligne de pente
3. Le contact ski neige
4. La nature du jeu vertical
5. Les prises d'angle
6. L'utilisation des bâtons
7. Les conduites ((Coupé 2 pieds)
8. La vitesse (de déplacement et gestuelle)
9. Le rythme :La mobilité
10. Le rythme et timing
11. Les trajectoires différentes en GS et en SL
12. Les équilibrations (latérale et avant-arrière)

Situations proposées pour travailler ces différents thèmes :

### **1. Ecart de pied :**

1. skier avec un écart naturel (écartement du bassin)
2. varier les écarts de pied en skiant
3. longues courbes en position de recherche de vitesse sur terrain facile, idem sans bâton coudes entre genoux
4. ski à cheval sur des objets (ballon baudruche, élastique entre genoux)

### **2. Engagement dans la ligne de pente**

1. Prise de vitesse dans la pente (exercice par deux)
2. virages trois temps
3. Exercices d'acceptation de l'accélération
4. Traces directes.

### **3. Le contact ski neige**

1. variation de pressions
2. Les skis au contact
3. Mobilité et disponibilité des membres inférieurs (relâchement jeu vertical)
- 4. Nature du jeu vertical**
  1. Plus de recherche d'appui pour une élévation
  2. Jeu vertical induit plutôt que provoqué
  3. Exercices pour sentir qu'on « repousse la neige »
  4. Notion de rythme
- 5. Prises d'angle :**
  1. synchronisation du travail des tibias et mobilité genoux
  2. prendre l'angle avec les genoux dans la pente
  3. fléchir la jambe intérieure pour s'équilibrer sur l'extérieur
  4. Observation de la trace sur arrondis amont
- 6. Les équilibrations :**
  1. skier sur un ski
  2. par 2 sur terrain facile, le premier ferme les yeux le second le guide
  3. virages sur le ski extérieur en croisant et décroisant le ski intérieur
  4. virages avec déclenchement en stem amont
  5. grandes courbes bâtons sous les fesses/idem mains sur les fesses
- 7. Utilisation des bâtons :**
  1. exercices pour sentir la dissociation
  2. exercices de rythme
  3. Son utilisation en fonction des disciplines
- 8. Les conduites**
  1. position de recherche de vitesse rechercher des coupés uniquement avec genoux
  2. Les festons pour sentir glissé coupé
- 9. La vitesse**
  1. traces directes (vitesse de déplacement)
- 10. Le rythme4. La mobilité**
  1. concours de pas de patineurs
  2. pas tournants vers l'amont, vers l'aval
  3. par 2 : le premier en virage, le second suit en pas tournants
  4. festons simples, festons pivotés skis convergents, festons pivotés skis parallèles
- 11. Rythme et timing : travail en couloir**
  1. changer de rythme en skiant (virages courts, virages longs)
  2. utiliser toute la largeur du couloir
  3. point bas au bord du couloir, point haut milieu
  4. virages sautés (mobilité chevilles)

**12. Trajectoires :**

1. Par 2, le premier part en trace directe en traversée, le second dans la ligne de pente. But : le premier arrivé à un point donné.

**13. Equilibration :**

2. virages avec bâtons posés sur les poignets
3. bâtons tenus façon chandelier