



Caractérisation des évolutions techniques en ski Alpin



Caractérisation des évolutions techniques en Ski Alpin



- Écart des pieds**
- Engagement dans la ligne de pente**
- Contact ski-neige**
- Nature du jeu vertical**
- Prise d'angle**
- Utilisation des bâtons**
- Conduite (coupé 2 pieds)**
- Rythme, travail de mobilité**
- Rythme et timing**
- Différentiation des trajectoires**
- Équilibrations (latérale et avant-arrière)**



Écart des pieds

- Skier avec un écart naturel (écartement du bassin)
- Varier les écarts de pied en skiant
- Longues courbes en position de recherche de vitesse sur terrain facile
- Idem sans bâtons coudes entre genoux
- Ski à cheval sur des objets (ballons de baudruche)



Engagement dans la ligne de pente

- Prise de vitesse dans la pente (par deux)
- Virage 3 temps
- Exercices d'acceptation de l'accélération
- Traces directes



Contact ski neige

- Variation de pressions
- Skis au contact
- Mobilité et disponibilité des membres inférieurs (relâchement jeu vertical)



Nature du jeu vertical

- Suppression de la recherche d'appui pour une élévation
- Jeu vertical induit plutôt que provoqué
- Exercices pour sentir qu'on repousse la neige
- Notion de rythme



Prises d'angle

- Synchronisation du travail des tibias et mobilité genoux
- Prendre l'angle avec les genoux dans la pente
- Fléchir la jambe intérieure pour s'équilibrer sur l'extérieur
- Observation de la trace sur arrondis amonts



Caractérisation des évolutions techniques en Ski Alpin



Utilisation des bâtons

- Exercices pour sentir la dissociation
- Exercices de rythme
- Utilisation en fonction des disciplines



Conduite (coupé deux pieds)

- Position de recherche de vitesse, rechercher des coupés uniquement avec les genoux
- Les festons pour sentir glissé, coupé



Rythme, travail de mobilité

- Concours de pas des patineurs
- Pas tournants vers l'amont
- Par 2 : le premier en virages, le second suit en pas tournants
- Festons : simples, pivotés skis convergents, pivotés skis parallèles



Rythme et timing

travail en couloir

- Changer de rythme en skiant (virages courts, virages longs)
- Utiliser toute la largeur du couloir
- Point bas au bord du couloir, point haut milieu
- Virages sautés (mobilité chevilles)



Différentiation des trajectoires

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



Équilibrations (latérale et avant-arrière)

- Skier sur un ski
- Par 2 sur terrain facile, le premier ferme les yeux, le second le guide
- Virages sur le ski extérieur en croisant et décroisant le ski intérieur
- Grandes courbes bâtons sous les fesses, idem mains sur les fesses
- Virages avec bâtons posés sur les poignets
- Virages avec bâtons tenus façon chandelier