

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 12: Ski alpin ; Ski de fond

Artikel: Technique et méthodologie des disciplines de compétition : slalom, slalom géant, descente

Autor: Schweingruber, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997432>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Technique et méthodologie des disciplines de compétition

Slalom

Slalom géant

Descente

Hans Schweingruber, entraîneur FSS

Photos: Hugo Lörtscher, EFGS

Le ski alpin est composé de trois disciplines de compétition: le slalom, le slalom géant et la descente. Chaque année, les jeunes skieurs talentueux qui décident de s'adonner à la compétition sont toujours plus nombreux. Avec ces simples instructions, nous voudrions donner au moniteur un manuel qui l'aidera dans ses efforts entrepris pour familiariser les jeunes avec le sport de compétition.

Pour entreprendre l'activité d'entraîneur de ski, il faut posséder d'excellentes notions de la technique et de la méthodologie du ski. Toutefois, seules les expériences accumulées au fil des années lui permettront d'appliquer judicieusement ses connaissances. Il est difficile de trouver un sport qui place le moniteur devant des problèmes aussi différenciés que le ski.

L'entraîneur doit laisser à chaque élève son propre style. En outre, le sport du ski ne peut être pratiqué dans une salle offrant toujours les mêmes conditions de travail. Au contraire, chaque matin, il faut sortir et refaire les pistes d'entraînement. Ces facteurs posent au moniteur sans cesse de nouveaux problèmes. Toutefois, une bonne organisation et de grandes expériences permettent à l'entraîneur d'atteindre un entraînement intensif et fructueux. Les explications ci-après concernant la technique et la méthodologie d'enseignement des disciplines alpines devraient inciter et décider les moniteurs à entreprendre un entraînement sportif avec leurs élèves.



1. La technique

1.1. Principes généraux

Ces dernières années on a pu constater que la technique de compétition s'éloigne de plus en plus de la technique d'enseignement habituelle.

Le ski scolaire et le ski de compétition ne poursuivent pas les mêmes buts, et pour atteindre ces buts différents, il faut, en général, également des moyens différents. L'objectif suprême du skieur de plaisance est de pouvoir skier aisément et avec désinvolture. Le temps employé pour une descente compte peu. Pour le skieur de compétition par contre, seule l'aiguille des secondes décide de la valeur de la technique employée. Contrairement au skieur de plaisance, l'athlète nécessite de nombreuses heures d'entraînement pour préparer sa course. Il emmène ainsi au départ un excellent bagage quant à la technique et la condition physique, ce qui n'est pas le cas chez un skieur commun. Il sera donc en mesure de résister à de très lourdes charges. Pour lui, ce n'est pas l'esthétique du mouvement qui compte mais seulement le résultat obtenu avec ce mouvement. Il sera volontiers disposé à faire des efforts très fatiguants pourvu qu'ils lui permettent de grignoter quelques dixièmes de seconde.

Dans les explications suivantes nous avons renoncé intentionnellement à la description des divers déroulements de mouvement. Au contraire, nous traitons ici les principes généraux de la technique de compétition.

En considérant la façon de skier de nos élèves, il faut toujours distinguer clairement la technique et les caractéristiques individuelles. Par technique nous entendons l'exécution d'un déroulement de mouvement tenant compte des lois physiques. L'exécution individuelle (style) est conditionnée par la constitution physique et le tempérament du sportif en question.

Les principes généraux énoncés ci-après devraient vous aider à distinguer ce qui est essentiel de ce qui est peu important lorsqu'il s'agit d'apprécier une nouvelle technique.

1er principe: l'économie de mouvements

Si nous additionnons les mouvements nécessaires à un débutant pour porter à bon terme un virage en stem, nous pouvons constater que l'ampleur est considérable. Si le skieur améliore sa technique il pourra obtenir le résultat désiré avec des mouvements de plus en plus petits. Il va de soi que les mouvements larges nécessitent beaucoup de temps. Et lors d'une descente à grande vitesse, le skieur de compétition n'a, en général, pas le temps de se permettre le luxe de larges mouvements. Au contraire, à chaque instant il doit être prêt pour l'action suivante. Pour cette raison par exemple, on compense les creux et les bosses uniquement avec les jambes et non pas avec tout le corps.

Le but d'une technique de compétition est d'atteindre une prestation maximale avec des mouvements les plus rationnels possible.

2e principe: la position compacte du corps

Dans toutes les situations, le skieur de compétition doit rechercher la position du corps la plus compacte. Les forces extérieures doivent le toucher le plus près possible du centre du corps.

Si le skieur reste dans la position compacte du corps lors d'un saut de terrain, il pourra maintenir facilement son équilibre, mais s'il ouvre les bras unilatéralement, la résistance de l'air lui fera perdre son équilibre. Il va de soi que la position compacte du corps joue également un rôle décisif dans la réduction de la résistance de l'air (position de descente).

3e principe: tous les mouvements sont en fonction de la descente

Sous la pression du chronomètre, le skieur de compétition cherchera avec tous ses mouvements à augmenter sa vitesse. Il évitera si possible tout mouvement qui n'augmente pas ou même réduit sa vitesse. Il ne doit pas préparer un virage aval par une prise de carres ou un virage amont. En tant que skieur techniquement bien préparé il déclenchera, en général, ses virages sans délestage par élévation et cherchera à réduire au minimum la phase de dérapage lors du virage.

4e principe: l'application fonctionnelle de la technique de compétition

Le coureur adaptera toujours sa technique aux circonstances extérieures. L'adaptation des mouvements à la situation est une chose extrêmement importante pour le skieur de compétition. Le terrain, la neige, la visibilité, la vitesse et la piste imposée par le traceur peuvent déterminer sa course.

Grâce aux multiples entraînements le skieur de compétition a appris à appliquer fonctionnellement ses possibilités.

5e principe: les mouvements de réflexe et de correction

En regardant un skieur d'élite effectuer un slalom, nous pouvons souvent constater des mouvements en contradiction avec la forme finale à laquelle nous aspirons dans l'enseignement. Dans la compétition, le skieur doit souvent faire appel à des moyens, qu'il possède dans son bagage technique, mais qu'il n'applique qu'en fonction de la situation de compétition.

L'emploi énergique des bâtons aide souvent, au dernier moment, à éviter une chute. Si toutefois chaque virage est effectué avec un emploi trop accentué des bâtons, c'est la manière de skier en général qui en ressent.

Il est certain que les mouvements de réflexe et de correction se manifestent dans chaque compétition. Toutefois, le skieur et son entraîneur ne doivent pas former une nouvelle technique en conséquence de ces mouvements souvent attractifs.

En compétition, ils se manifestent toujours pour corriger une erreur ou même pour éviter une chute.



1. 2. Le virage de compétition

Poids:

Lors de la préparation, sur le ski aval. Avec le déclenchement transfert sur les deux skis. Au plus tard sur la ligne de la plus forte pente changement du poids sur le ski extérieur. Durant la phase de conduite sur le ski extérieur.

Fig. 1



Jambes:

Lors du déclenchement, relâcher la prise de carres par un mouvement latéral des genoux. Intensifier le pivotement des skis par les jambes et les pieds. Pousser les genoux en avant et vers l'intérieur du virage pendant toute la phase de conduite. Ski intérieur légèrement avancé.

Eventuellement: intensifier le déclenchement par un appui bien dosé.

Fig. 2



Hanches:

Préparation du déclenchement par anticipation. Déclenchement par transport des hanches vers l'intérieur du virage. Au plus tard sur la ligne de la plus forte pente: contre-rotation des hanches et angulation durant toute la phase de conduite. Fin du virage = descente de biais.

Le déclenchement peut être intensifié par un mouvement de rotation.

Fig. 3



Buste:

Suit le mouvement des hanches jusqu'à la ligne de la plus forte pente. Dans la phase de conduite il se met à l'angulation. Mouvements plutôt passifs et tranquilles. Plus ou moins avancé selon les conditions. Vers la fin du virage, côté intérieur avancé.

Fig. 4

Bras:

Les deux bras toujours devant le corps suivent les mouvements du buste. Vers la fin du virage, bras intérieur en avant.

Fig. 5

Bâtons:

Le piqué doit être dosé. Pour accélérer et stabiliser sur piste dure, piquer à l'extérieur du virage. Le piqué à l'intérieur doit être léger et se produire avant le déclenchement. (Eviter l'effet de freinage.)

Position des skis (tracé):

Largeur des hanches.





1.3. Le pédalage

But et utilité du pédalage

Par le pédalage, il est possible de diminuer l'efficacité de la phase de dérapage dans un virage.

A la fin d'un virage, le pédalage permet aussi de continuer la descente dans une ligne plus favorable, la phase de dérapage étant interrompue plus tôt, le skieur peut sortir des portes plus rapidement et plus haut.

Exécution

Préparation et déclenchement du virage: comme pour le virage de compétition. Cependant, on ne fait pas le virage entier sur le ski extérieur, mais sitôt qu'on franchit la ligne de la plus forte pente, on transporte le poids du corps du ski extérieur sur le ski intérieur (pédalage).

On laisse suivre le ski extérieur qui vient d'être délesté.

Si l'on doit effectuer une descente en traversée après le pédalage, il faut alors ramener le ski extérieur et le charger convenablement.

Dans une suite de virages enchaînés, le virage suivant est déclenché sur le ski amont chargé.

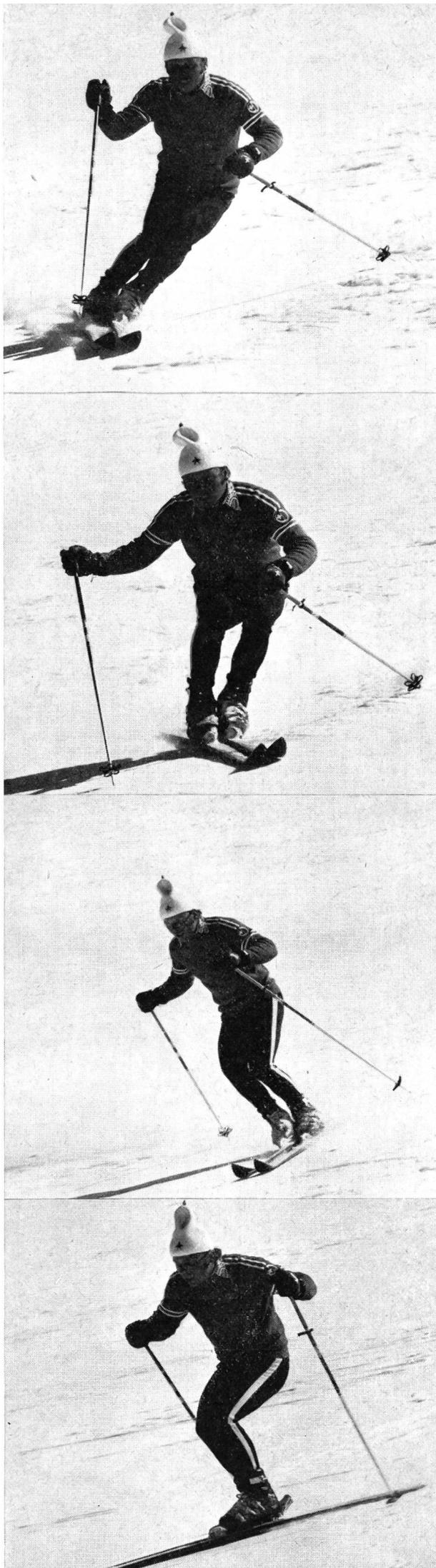
1.4. La technique par propulsion («Jet»)

But et utilité de la technique par propulsion

Lors d'un virage sitôt après avoir franchi la ligne de plus forte pente, les skis sont propulsés par un mouvement très marqué du bas de la jambe dans la direction de la trajectoire. Grâce à la technique par propulsion, on obtient une accélération à la fin du virage. De plus, la phase de dérapage pendant le virage se trouve raccourcie par le mouvement de propulsion. La technique par propulsion est observée principalement chez les skieurs «agressifs» et chez les slalomeurs acrobatiques.

Exécution

La préparation et le déclenchement du virage sont les mêmes que pour le virage de compétition. Pendant le virage, lors du franchissement de la ligne de la plus forte pente, les skis sont projetés par un mouvement du bas de la jambe dans la nouvelle direction. Cette action du bas de la jambe ne doit pas provoquer de mouvement d'élévation, mais uniquement un mouvement dans la trajectoire de descente. Par ce mouvement, le skieur se place dans une position assise. S'il y a une traversée après le virage, le skieur se rétablit dans la position de descente normale par la force musculaire. Lors des virages enchaînés, les skis sont freinés dans le changement de direction suivant (résistance latérale) et par cela le skieur obtient de nouveau une position avancée des genoux.





1.5. La technique par avalement

But et utilité de la technique par avalement

Le but de la technique par avalement est d'amortir l'inégalité de terrains par le travail des jambes, mais en gardant le buste tranquille et relâché. Les skis gardent le contact avec la neige, ce qui permet au skieur même sur les pistes très bosselées de rester constamment apte à réagir. La technique par avalement est surtout utilisée pour franchir une série de bosses. Elle a de plus une très grande importance pour les virages enchaînés sur une piste très bosselée.



Exécution

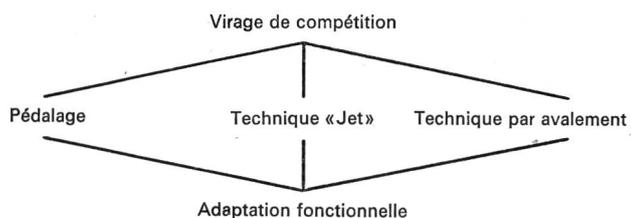
Le buste restant immobile et relâché, les jambes amortissent – avalent – les inégalités du terrain. Le virage est déclenché sur la bosse par une action du genou extérieur souvent renforcée par une action de la hanche comme sur le sommet de la bosse. Seule une partie du ski est en contact avec la neige, la résistance latérale limitée au minimum et le virage peut être déclenché avec relativement peu de force.

1.6. L'application fonctionnelle des formes simples = skier par conduite des genoux et des pieds

Observons un coureur pendant une compétition; nous pouvons constater qu'il utilise très rarement les formes simples décrites ci-dessus. De ces grandes aptitudes techniques, il choisit et applique fonctionnellement les formes simples adéquates. Mais nous pouvons aussi observer que très souvent il utilise les différentes formes de virage en les mélangeant. L'adaptation fonctionnelle de son répertoire technique complet est d'une importance déterminante pour le skieur de compétition.

C'est pour cette raison que le coureur ne doit pas être tenu dans des limites trop étroites. C'est par une école technique que le jeune coureur doit d'abord être initié aux différents déroulements de mouvements, puis par des entraînements plus libres, il fera sienne l'adaptation fonctionnelle.

En exerçant consciemment les éléments que nous venons de décrire, le jeune coureur atteindra plus rapidement le but recherché. La formation technique des jeunes skieurs de compétition peut être représentée par le schéma suivant¹:



= SKIER PAR CONDUITE DES GENOUX ET DES PIEDS



¹ Directives polycopiées pour un cours de cadres FSS 1970



1.7. La position de descente (position œuf)

Poids:

Réparti également sur les deux skis, en terrain facile: éventuellement position légèrement en recul.

Jambes:

Chevilles et genoux fortement fléchis. Buste si possible parallèle aux skis. En terrain difficile, selon les nécessités, légère extension des chevilles et des genoux pour pouvoir ensuite amortir les coups.

Hanches:

Transversalement aux skis.

Buste:

Le plus parallèle aux skis, dos plutôt arrondi. Jamais de dos cambré!

Bras:

Devant le corps, les mains se touchent. En terrain difficile, laisser les bras tomber le plus près possible du corps.

Bâtons:

Les bâtons sont pris sous les aisselles, mais cette position ne doit ni occasionner ni causer des crispations.

Position et conduite des skis:

Largeur de hanches, les skis doivent toujours être posés bien à plat sur la neige.

Les fautes les plus fréquentes dans la position de descente

Le buste est trop relevé: la conséquence est une augmentation de la résistance de l'air et une façon de skier trop crispée.



Position des skis trop serrés: la conduite du ski bien à plat sur la neige n'est plus possible. Le skieur est ici sur les arêtes extérieures.

Jambes en X: les skis ne sont plus à plat sur la neige (arête intérieure).



2. Méthodologie

2.1. Procédés de progression méthodique pour la descente en ski libre

2.1.1. Etude progressive de compétition

- Virage de la ligne de la plus forte pente. Le déclenchement se produit par anticipation du torse.
Attention: En fin du virage, reprendre une position correcte de descente de biais.
- Pente pas trop raide, régulière. Au début, légère descente de biais. Déclencher le virage par mouvement anticipé du corps.
- Même exercice, mais aboutir dans une descente de biais plus prononcée.
- Augmenter les difficultés avec le terrain et la neige.
- Faire plusieurs virages. Entre chaque virage, accomplir une traversée.
- Virages enchaînés. Pas de traversée entre les virages. La phase finale du premier virage sert de déclenchement au prochain virage.
- Augmenter les difficultés avec le terrain et la neige.

2.1.2. Suite méthodique pour le «pédalage»

- Pente pas trop raide. Petits et rapides pas tournants pour augmenter la mobilité.
- Virage de la ligne de la plus forte pente. *Pédalage à la fin du virage*: Le ski extérieur est «ramené» et la descente continue en position de traversée bien marquée.
- Descente en guirlande avec pédalage dans la nouvelle ligne de biais.
- Pente pas trop raide, régulière. Virage aval, suivi de pédalage dans la nouvelle traversée.
A la fin du virage, la phase de dérapage est interrompue par le déplacement du poids du corps sur le ski amont. Ramener immédiatement le ski aval et le charger à nouveau.
- Virages pédalés. La phase finale du virage sert en même temps de déclenchement pour le prochain virage.
- Augmenter les difficultés avec le terrain (piste bosselée) et avec des virages plus étroits (jusqu'aux virages courts).

2.1.3. Progression méthodique pour l'exercice de la technique «par propulsion» («JET»)

- Descente en trace directe. De la position des genoux très avancés, propulser les skis en avant par un mouvement vif de la jambe inférieure.
- De la trace directe, effectuer un christiana et le terminer par une propulsion des skis dans la nouvelle direction.
- Descente en traversée. Virage de compétition vers l'aval, avec phase finale de propulsion des skis.
- Virages enchaînés avec propulsion des skis à la fin de chaque virage. La phase finale de chaque virage constitue la phase initiale, c'est-à-dire le déclenchement du suivant.
- Augmenter la difficulté en changeant de neige et de terrain.

2.1.4. Procédés d'enseignement de la position de descente. Principale difficulté: Habitude de la vitesse.

- Sur place: Prendre la position correcte «œuf»
- Pente pas trop raide, régulière: descente en position «œuf»
- Pente pas trop raide, régulière: position «œuf» – position normale, alternativement.
- Augmentation de la vitesse
- Augmentation de la difficulté du terrain
- Descente sur creux et bosses en position «œuf»
- Sauts de terrain (avant ou sur l'obstacle)
- Descente de biais en position «œuf»
- Larges virages en position «œuf».

2.2. Slalom: Introduction et entraînement

2.2.1. Introduction du slalom



Familiarisation avec les piquets de slalom à l'aide de la forêt de piquets.

Chaque skieur cherche:

- son propre itinéraire
- une trace coulante
- une trace avec changement de rythme
- autant de virages que possible
- à suivre la trace imposée
- à suivre son camarade dans la forêt de piquets.

Slalom à un piquet

Verticales (contrôle de la vitesse)



Suite régulière des virages

Changement de rythme



Introduction au slalom à deux piquets (portes)



Slalom à un piquet. Après une ou deux descentes, modification en slalom à deux piquets.

Entraînement des diverses combinaisons de portes

Accomplissement de petits slaloms.

2.2.2. Diverses formes d'entraînement pour le slalom

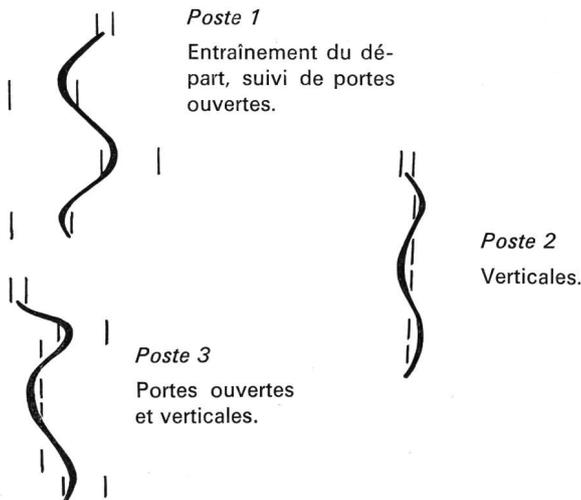
Le but de toute organisation d'entraînement est:

- profiter au mieux du temps et du terrain
- intensifier le plus possible l'entraînement
- créer les meilleures possibilités de correction
- chercher la meilleure condition de travail pour l'entraîneur
- éduquer les actifs à l'indépendance.

Outre la manière d'entraînement habituelle, nous disposons encore des formes d'entraînement suivantes:

Enseignement divisé

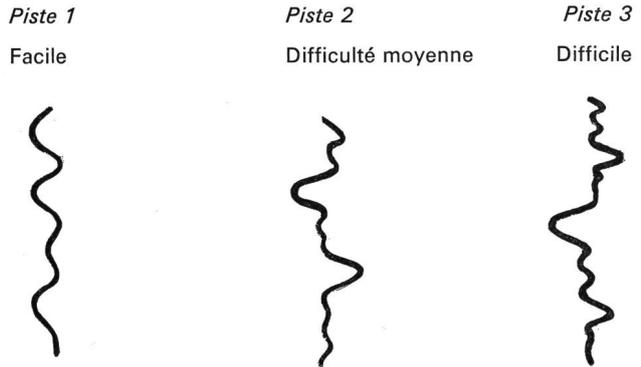
La classe est répartie en groupes. Chaque groupe commence à un poste. Après un certain temps, les postes sont interchangés. Ainsi, nous obtenons un enseignement intensif et varié.



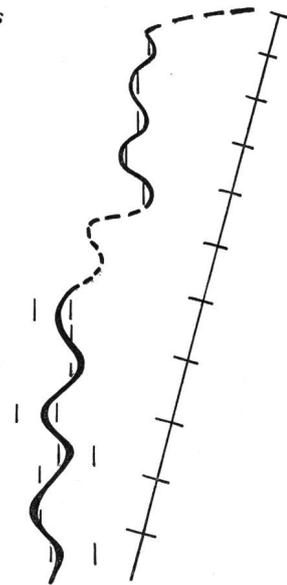
L'entraînement gradué

Cette forme d'entraînement convient particulièrement lorsque l'entraînement est suivi par des compétiteurs de capacités diverses.

Plusieurs pistes sont préparées, avec différents degrés de difficulté. Tous les participants commencent par la piste la plus facile. Celui qui a accompli le premier parcours avec sûreté passe à la prochaine piste. De cette manière, chaque participant skie sur la piste adaptée à ses capacités. Solution idéale pour l'entraînement de club.



Le slalom à intervalles



Sur une piste disposant d'un monte-pente, plusieurs slaloms sont piquetés. Les portes sont passées avec puissance maximum. Dans la descente libre, le skieur peut ensuite récupérer. Dans le trajet séparant chaque slalom, le skieur

vire librement et profite de se décontracter et de récupérer. Cette forme d'entraînement développe l'endurance et la force de concentration. On peut très bien profiter d'un long monte-pente pour l'entraînement du slalom.

2.3. Slalom géant: Introduction et entraînement

2.3.1. Introduction du slalom géant

Descente libre d'une pente en grands virages

Les élèves suivent *une trace prescrite*

Virer à des points fixes (marquage de la piste, arbres, etc.).



Slalom géant à un piquet



Introduction du changement de rythme

2.3.2. Formes d'entraînement pour le slalom géant

Pour le slalom géant, on peut appliquer les formes d'entraînement semblables à celles du slalom.

Pour l'entraînement du slalom géant, il faut également appliquer les formes d'entraînement compétitif (voir 3.3.).

2.4. Descente: Introduction et entraînement

2.4.1. Introduction de la descente

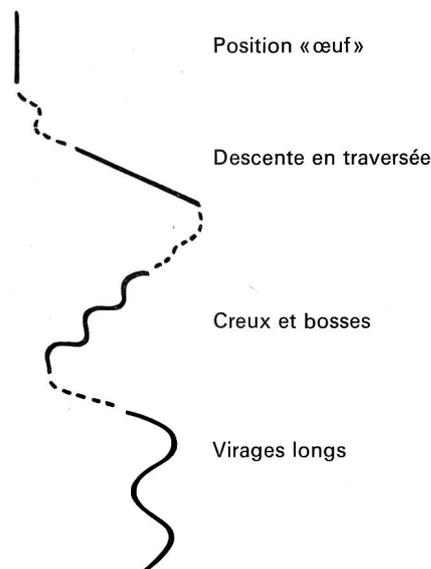
- Familiarisation avec la vitesse. Au début, choisir des terrains faciles puis augmenter la vitesse.
- Augmentation graduelle des difficultés de terrain.
- Skier sur terrain à conformations diverses, à toute vitesse. Donc, «œuf», traverse, sauts de terrain, longs virages, etc.

2.4.2. Formes d'entraînement pour la descente

L'entraînement par fractions de terrain

Cette forme d'entraînement convient particulièrement pour les jeunes skieurs. Les fractions de terrain doivent être choisies de manière qu'elles ne présentent qu'une tâche à la fois. Accomplir une fraction en position «œuf», puis skier sur un parcours de décontraction, accomplir une descente en biais, puis de nouveau décontraction, etc.

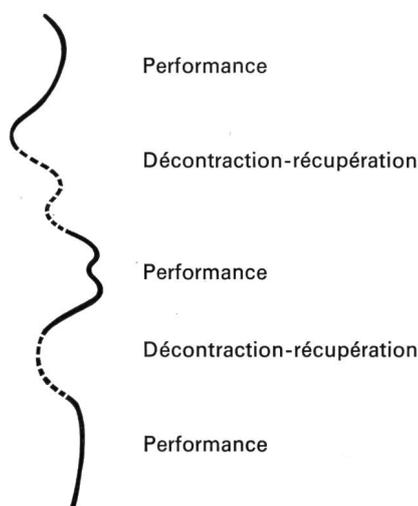
Cette forme d'entraînement présente l'avantage que le skieur ne doit se concentrer que sur une tâche précise pendant le parcours de performance. Entre les phases de performance, le skieur peut ainsi récupérer.



L'entraînement de la descente par intervalles

Un parcours de descente est divisé en parcours de performance et parcours de récupération. Ainsi, le skieur a la possibilité de récupérer après chaque effort. Cette forme d'entraînement est particulièrement recommandable au début de l'entraînement. Plus l'entraînement est avancé, plus les parcours de récupéra-

tion deviennent courts, et ensuite toute la descente est accomplie comme en compétition.



L'entraînement à deux

Lorsque de très bons skieurs participent à l'entraînement, il y a la possibilité de les faire skier chacun devant un junior. Le jeune peut alors apprendre énormément au sujet du choix de la ligne et du dosage de la vitesse. Cette forme d'entraînement comportant toutefois des risques accrus, elle n'est recommandée que sur des pentes légères et seulement avec de bons skieurs.

3. Les formes de perfectionnement

(Aides-entraînement)

Les formes de perfectionnement ou aides-entraînement doivent nous aider à exercer les exigences requises d'un skieur de compétition et à améliorer les qualités spécifiques. Certes, mobilité, agilité et réaction sont exercées lors de chaque entraînement à ski. Toutefois, pour satisfaire aux grandes exigences du sport de haute compétition, on est obligé de rechercher des formes particulières d'entraînement. Un sprinter, par exemple, n'atteindra jamais la classe mondiale en ne répétant que sa distance de compétition. Il doit bien davantage travailler systématiquement chaque détail tel que le départ, la respiration, le mouvement des bras, la pose du pied, etc.

L'instruction devient de plus en plus difficile. L'entraîneur peut aider ses élèves dans l'apprentissage ou le perfectionnement d'une technique par des formes méthodiques progressives et par ses corrections. Mais il a également la possibilité de provoquer ou de forcer l'exercice de certains mouvements par un établissement judicieux de la piste dans le terrain. De plus, ces formes de perfectionnement ou aides-entraînement permettent de rendre le travail intéressant et varié.

3.1. La piste ondulée

Dans la technique actuelle de compétition, les jambes jouent un grand rôle: elles doivent «réceptionner» ou «amortir» les forces agissant sur le corps de bas en haut, le tronc devant rester le plus immobile possible.

Il est donc clair qu'il faut exercer tout particulièrement l'élasticité des jambes. A cet effet, nous utilisons les bosses et creux que nous présentons toutes les pistes de ski. Cependant, elles sont trop irrégulières pour nos besoins au début.

A l'aide de quelques pelles, nous pouvons très rapidement construire une piste ondulée convenant à nos besoins. Sur une pente pas trop raide, établissons au minimum 5 à 6 bosses: 60-80 cm de haut, jusqu'à 10 m de large, et distantes d'environ 4 m.

Toute une série d'exercices sont possibles pour améliorer l'élasticité des jambes.

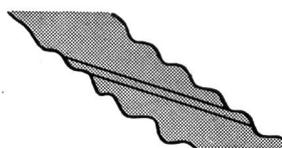
La piste ondulée exige du skieur une façon souple de skier. Celui qui passe les bosses avec des jambes raides aura quitance immédiate de sa faute.

La variété des exercices est très grande: les dessins ci-après ne constituent que quelques possibilités et doivent nous en suggérer beaucoup d'autres.



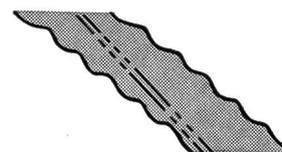
Divers exercices pour la descente dans la ligne de la plus forte pente.

But: Le buste reste autant que possible passif pendant la descente.



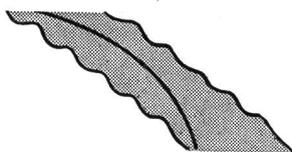
Divers exercices pour la descente en biais.

But: Le buste reste passif et répartition correcte du poids sur les skis.



Sauts de terrain.

But: Phase de vol tranquille et atterrissage correct.



Virages accélérés sur les bosses.

But: Descente sans grands gestes, les skis ne doivent pas perdre le contact avec la neige.



Plusieurs virages sur la pente ondulée. Les virages doivent être déclenchés sur la bosse.

But: Descente élastique, calme.



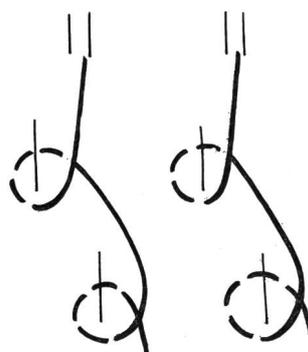
Virages courts. Déclencher chaque virage sur les bosses.

But: Chercher à passer d'un virage à l'autre par des mouvements de genoux doux.

Contourner des piquets de slalom



Descendre et courir autour de deux ou trois piquets.



Même exercice, mais sous forme de compétition. (Deux skieurs partent en même temps.)

3.2. Perfectionnement de la mobilité et de la réaction avec piquets de slalom

En plus d'une technique parfaite, le slalomeur de compétition doit disposer d'une très bonne agilité-mobilité et d'une excellente capacité de réaction. Par l'entraînement, il améliore constamment sa technique. Mais confère-t-il suffisamment d'attention à sa mobilité et à son pouvoir de réaction?

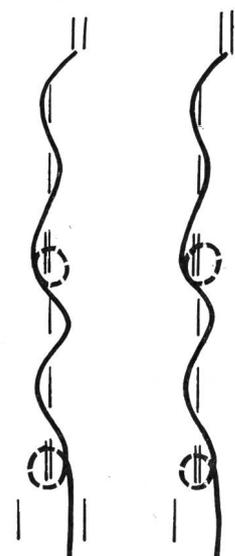
Ces deux facteurs sont pourtant d'une importance déterminante, et leur perfectionnement spécifique devrait figurer au programme de chaque séance d'entraînement.

Au sujet des exercices indiqués ci-après, on peut dire que non seulement ils exigent de la mobilité et de la réaction, mais «assouplissent» ou «égayent» agréablement la sévérité de l'entraînement.

Exercices avec piquets de slalom

Ces exercices conviennent tout particulièrement pour perfectionner la mobilité et la réaction. En outre, ils assouplissent agréablement l'entraînement. Comme les athlètes se mettent en train, ces exercices peuvent s'exécuter comme préparation à l'entraînement du slalom.

Contourner un piquet de slalom pendant un slalom





But de l'exercice: Perfectionnement de la mobilité et du changement de rythme.

3.3. Formes d'entraînement compétitif

L'exigence d'un entraînement compétitif n'est pas nouvelle. A l'entraînement, l'athlète doit également être soumis aux mêmes conditions que celles de la compétition.

Toujours courir contre la montre ne doit pas constituer l'unique solution pour se placer dans la réelle ambiance de la compétition. L'affrontement direct avec les camarades est encore bien plus captivant. Dans cette forme d'entraînement, le skieur atteint sa puissance maximum et l'entraînement est malgré tout intensif et varié.

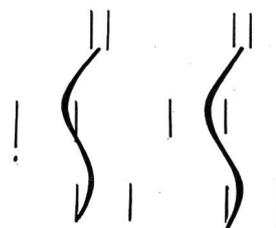
Amélioration de la réaction au moyen de deux verticales parallèles



Au signal de l'entraîneur, le skieur passe de la verticale de gauche à celle de droite et vice-versa. Cet exercice développe de façon amusante la capacité de réaction et la mobilité. Plus long est le parcours, plus grand est le plaisir.

Le slalom parallèle

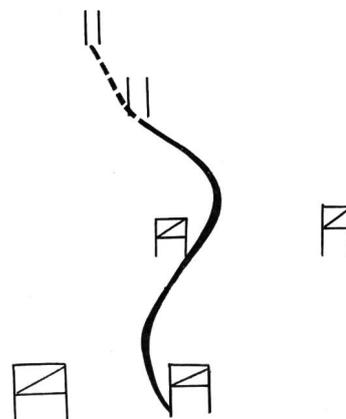
Deux pistes identiques sont préparées. Deux skieurs prennent simultanément le départ et luttent l'un contre l'autre.



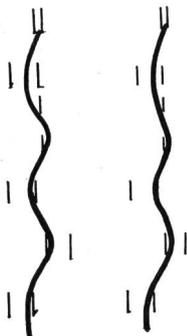
Exercice de réaction sur le parcours de slalom

Course de poursuite

Un skieur a une petite avance sur le deuxième skieur. Le second s'efforce de le rattraper. Après une manche, les places sont inversées. Cette forme d'entraînement convient particulièrement au slalom géant.



Départs sous forme de compétition



Deux points de départ, ou davantage, sont préparés l'un à côté de l'autre. Deux skieurs prennent le départ en même temps et chacun essaie d'être le plus rapide.

Course contre son propre temps

Dans une première manche, le temps réalisé par un skieur est chronométré. Dans les parcours suivants, il s'efforce d'améliorer son propre temps.

4. Conclusion

Le travail de l'entraîneur ne s'apprend pas que par la théorie. Celle-ci constitue certainement une bonne base, mais son application ne vaut et n'est assimilée que dans le travail pratique. Dans l'article ci-avant, on a décrit différentes formes méthodiques progressives et diverses possibilités d'entraînement. Elles ne doivent cependant rester que des suggestions et inciter à en trouver d'autres. La tâche de l'entraîneur consistera toujours à rechercher des nouveaux exercices, adaptés à ses élèves et aux conditions extérieures. Cette tâche suppose une très grande expérience, qui se renouvelle et s'enrichit constamment par le travail.

