

## Recueil d'idées pour les « Racing Basics »

Ce recueil d'idées est destiné à une pratique et à une mise en œuvre ciblées des « Racing Basics ». Veuillez observer les conseils et principes méthodiques suivants :

Ce n'est pas la quantité des exercices qui est décisive, mais leur choix et leur pratique régulière.

- choisir 2 à 3 exercices par thème, puis les modifier, les combiner et les adapter ;
- ce n'est pas la masse qui est décisive, mais la classe ;
- adapter les exercices aux capacités et au niveau des sportifs ;
- créer des défis, mais ne jamais exiger trop ;
- les sportifs doivent connaître le but des exercices et comprendre les raisons pour lesquelles ceux-ci sont effectués ;
- varier et combiner les exercices :
  - modifier le rythme et les terrains, faire pratiquer les exercices également à un rythme plus élevé et sur des terrains plus difficiles ;
  - combiner les exercices, les compliquer et les simplifier.
- répéter les exercices, laisser les sportifs s'exercer ;
- les exercices ne doivent pas conduire à des mouvements erronés ; ne laisser les sportifs faire des faux mouvements que brièvement, pour l'« expérience » ;
- réaliser les exercices suivant une échelle (par exemple 1=skis rapprochés / 2=skis à la largeur des hanches / 3=skis très écartés) ;
- oser travailler ces bases techniques en hiver également, surtout lorsque les exercices sont déterminants pour la performance des sportifs.

### 1. a) Ecartement naturel des skis

- serrer des gants (plus étroit) :
  - sensation d'être bloqué ;
- serrer un ballon (plus large/étroit) ;
- bande élastique lâche autour des genoux : l'élastique ne doit pas glisser vers le bas ;
- skier dans une zone de piquets (avion, « teleboy ») ; effectuer un parcours avec des piquets au sol :
  - = = = = = les skis passent à l'extérieur du 1<sup>er</sup> couloir, à l'intérieur du 2<sup>e</sup>, à l'extérieur du 3<sup>e</sup>, etc.

- skier comme un tracteur ou comme une luge à cornes ;
- skier avec les jambes en X ou en O ;
- skier dans de la poudreuse (étroit).

### 1. b) Attitude centrée du corps sur les skis – centre de gravité au centre des skis

- bâtons croisés derrière le dos ;
- skier sans les bâtons ;
- skier avec les chaussures ouvertes ;
- expériences extrêmes : centre de gravité à l'arrière, centre de gravité à l'avant ;
- ressentir une pression sur la plante antérieure du pied, sur le talon ou sur le pied entier ;
- enchaîner une traversée d'un couloir de piquets et l'exécution d'un saut : couloir – saut – couloir – saut – etc. ;
- skier sur des pistes de bosses ;
- skier sur une piste non préparée ;
- skier sur un ski ;
- virage stop, avec ou sans couloir de piquets (à l'arrêt, le centre de gravité est au centre) ;
- skier avec de petits skis ;
- réaliser des fakies ;
- « valser » lors de la phase de conduite (continuer à conduire ou prendre un nouveau virage) ;
- bande élastique autour des hanches : position centrale et bande élastique toujours tendue.



#### Découvrir

- cross-country ;
- course d'obstacles ;
- sauts ;
- sauts avec exercices d'équilibre ;

- disciplines qui requièrent un excellent sens de l'équilibre (patin en ligne, danse, etc.).

## 2. Pratique du ski active – mouvement vertical

- les uns après les autres, les skieurs traversent des haies formées par leurs camarades avec des bâtons (ou des piquets posés sur le sol) ; même exercice avec un couloir de bâtons/piquets ;
- travailler de façon imagée, avec des métaphores (cueillir des pommes, pommes dans le panier, gratter le torse d'un géant, chatouiller les orteils, etc.) ;
- virage sauté (sauter "à l'intérieur" du virage) ;
- virage stop ;
- écraser des pommes et skier sur des œufs ;
- sautiller lors de la descente en traversée ;
- bosses/dépressions/ondulations ;
- décrochements ;
- sauts ;
- freestyle : parc & pipe
- sauter d'une jambe à l'autre ;
- pas du patineur simple ;
- cross.

#### Découvrir

- créer une pression sur un pèse-personne ;
- presser des tapis épais l'un contre l'autre ;
- sauts ;
- course d'obstacles en forêt et en salle ;
- patin en ligne dans le parc (half-pipe et obstacles) ;
- VTT sur terrain naturel (bosses).

### 3. Maintien du haut du corps le plus immobile possible (élimination des mouvements inutiles)

- bâtons croisés derrière le dos ;
- garder les bâtons en équilibre sur les coudes ou sur le dos des mains ;
- diriger les bâtons dans la ligne de course (phare de moto) ;
- skier les uns derrière les autres en tenant des piquets dans les mains ;
- skier sur une piste non plate (piste bosselée, piste non préparée, etc.) ;
- contracter consciemment la musculature du tronc ;

- skier comme un boxeur ;
- rentrer le nombril (stabilisation de la position du corps) ;
- bande élastique autour des hanches, position centrale et bande élastique toujours tendue.

#### Précisions :

- ne pas « skier contre », mais « skier avec » ;
- diriger épaules et regard dans la ligne de course.

#### Découvrir

- position des bras lors d'un cross-country ;
- position du haut du corps durant les exercices d'équilibre (recherche rapide d'une nouvelle position stable) ;
- faire un sprint avec les bras tendus, sans les bras ou avec les bras pliés ;
- faire un sprint en donnant le rythme avec les bras.

### 4. Conduite/répartition des forces entre les skis

- virage en amont sur la ligne de pente ou sur une légère descente en traversée ;
- virage avec un seul ski ;
- pédalage volant ;
- virage sur un ski, chaussure du ski intérieur sur la tête de la fixation du ski extérieur (croisement, javeline, pression sur le ski extérieur) ;
- laisser aller le ski extérieur jusqu'à l'arrêt (virage en amont) ;
- se faire tout petit dans le virage ;
- bras extérieur plus bas que le bras intérieur (ici aussi, bras en avant) ;
- appuyer le bâton extérieur dans la neige ;
- effectuer le virage 2 à 3 fois (déclenchement et résistance de la neige, recherche d'une augmentation de la pression) ;
- position des skis écartée (accroupi), conduite avec les genoux uniquement (faire le motard, appuyer les genoux sur la neige, latéralement) ;

- avec la main extérieure, pousser le genou vers l'intérieur ;
- laisser des traces de carving et évaluer réciproquement les traces apparaissant dans la neige ;
- skier comme un « crabe » ;
- pas tournant avec portes K (transfert du poids et mouvement vertical).



**Découvrir**

- patin en ligne ;
- courses de slalom autour de bâtons ou d'arbres sur terrain naturel ;
- virages à VTT ;
- hockey sur glace.

**5. Répartition de la pression durant les phases de conduite**

- rebond (faire rebondir une balle) ;
- situation imagée : exercer une pression sur un ballon puis relâcher celle-ci ;
- situation imagée : effectuer un saut de trampoline au ralenti ;
- imiter le mouvement qui est fait sur une balançoire ;
- série de bosses et de dépressions, augmentation de la pression sur les dépressions ;
- au commencement du virage, pression légère sur la pointe des pieds (une pression sur la pointe des skis facilite la prise du virage) ;
- se grandir puis se faire tout petit ;
- développer la tension du corps ;
- accompagner le mouvement par un signal acoustique ou par des chiffres (1=pression faible, 2=pression moyenne, 3=pression élevée).

**Découvrir**

- skateboard (accélérer) ;
- patin en ligne (virages à plat, pipe) ;
- balançoire ;
- balançoire trébuchet.

**Conseils pour enseigner le carving à des débutants**  
(Sport de loisirs)

**Important**

- position des skis à la largeur des hanches ;
- au centre des skis ;
- lors du déclenchement, transférer légèrement le poids sur la pointe du ski → puis au milieu du ski ;
- déclenchement dirigé par les genoux ;
- direction parallèle au moyen des genoux ;
- être patient : attendre que le ski commence à diriger le virage sous l'effet de la résistance de la neige → exercer ensuite une pression active → basculer et plier ;
- glisser jusqu'à arrêt.

**Généralités**

- prudence, regard dirigé vers le haut ;
- ski carving, rayon 10 à 18 m.

**Exercices de développement**

- skier en position accroupie direction au moyen des genoux
- virage en amont déclenchement avec les carres, laisser glisser jusqu'à arrêt
- skier sur des terrains faciles être patient lors du déclenchement, tirer profit du terrain, grands rayons

Muri/Berne, le 12 décembre 2006  
En collaboration avec : Oliver Koch, Philippe Chevalier, spécialistes en ski alpin J+S de l'OFSPD.