

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	La technique du pédalage
<b>Autor:</b>	Kolb, Christophe / Gursky, Jan
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997587">https://doi.org/10.5169/seals-997587</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

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

# La technique du pédalage \*

Texte: Christophe Kolb et Jan Gursky

Traduction: Daniel Seydoux

Durant ces dernières années, il s'est dessiné une forme de déclenchement de virage pour le ski sportif qui est fréquemment pratiquée en compétition et qui trouve également sa place dans les écoles de ski. On pourrait la décrire comme la technique de ski à une jambe ou aussi comme la technique du pédalage.

Cette technique consiste à passer d'un ski sur l'autre et à effectuer un plus ou moins grand déplacement latéral du centre de gravité. Cela produit une plus forte pression sur le ski ainsi chargé, ce qui conduit à un renforcement de prise de carres.

Le pédalage permet plusieurs variantes et offre à chaque skieur le choix de la forme qui lui convient le mieux. La dureté de la neige, le terrain et la vitesse sont également des facteurs qui entrent en ligne de compte pour le choix de la technique du pédalage.

J'aimerais préciser, bien que toutes les formes présentées soient applicables et la différenciation pour le moniteur soit possible, que dans la pratique *le pédalage s'effectue essentiellement à partir de l'ouverture en ciseaux*.

## Présentation des formes de base



Pédalage à partir de la position de stem

- a) à partir du stem aval
- b) à partir du stem amont

### Stem aval

Par l'ouverture brève en stem du ski aval et du lestage de celui-ci, il se produit un freinage durant la descente qui est souvent le bienvenu du skieur faible. La grande résistance de la neige par la prise de carres permet une poussée du corps à partir du ski ouvert en stem sur le ski amont. Ce transport de poids se répercute sur les skis par une forte action circulaire. Par l'engagement du bâton aval, on bénéficiera encore mieux de cette impulsion circulaire pour changer de direction.

### Progression méthodologique

- Descente en traversée avec stem du ski aval combinée avec l'engagement du bâton aval. (Une forte flexion des articulations de la hanche, du genou et de la cheville permet une meilleure impulsion!) Puis par transport du poids du corps sur le ski amont, le ski aval est décollé de la neige et ramené vers le ski amont. Cet exercice devrait toujours être effectué de cette façon.
- Descente dans la ligne de pente sur une pente légèrement inclinée. Par un déroulement semblable au premier exercice, l'impulsion circulaire suffira pour obtenir un changement de direction.

\* Cet article a été rédigé avant le cours central de l'Interassociation suisse pour le ski.

— Passage de la ligne de pente en se rapprochant de plus en plus de la descente en traversée.

— Effectuer plusieurs virages l'un après l'autre, au début avec peu de changements de direction à partir de la ligne de pente, par la suite se rapprocher toujours plus de la descente en traversée.

### Stem amont

A partir de la descente en traversée, le ski amont est soulevé et placé légèrement en travers par rapport au ski aval. Le poids reste d'abord sur le ski aval puis est transporté sur le ski amont avec le déplacement de ce ski. Comme le ski amont se trouve déjà dans la nouvelle direction circulaire, l'impulsion circulaire est encore renforcée par le transport du poids du corps.

Là également, le bâton aval est engagé durant le changement du poids du corps.

Du point de vue temps d'exécution, l'on pourrait parler d'un rythme de pas chassé. Des prises de vues au ralenti de slalomeurs de compétitions ont montré que nous utilisons aussi cette technique dans des cas particuliers. Le skieur moyen appliquera cette technique dans tous les cas à vitesse réduite, particulièrement lors de mauvaise visibilité et par neige changeante. Avantage de cette technique: aucune perte de vitesse avant le déclenchement !

### Progression méthodologique

- En position de descente en traversée: ouverture angulaire du ski amont en l'air combinée avec une rotation aval du corps et un engagement du bâton. Répétez plusieurs fois.
- Même exercice en descente de biais.
- En légère déviation de la ligne de pente, le ski amont est placé à plat à partir de l'ouverture angulaire et le ski aval est ramené immédiatement contre. A partir d'une légère déviation de la ligne de pente, on peut effectuer plusieurs virages l'un après l'autre.
- Application en terrain plus rapide avec déviation plus marquée.



Pédalage à partir de la position des skis parallèles

- a) pas latéral avec le ski aval à partir de la position écart naturel des skis
- b) pas latéral avec le ski amont

### Pas latéral avec le ski aval (virage parallèle de base)

De la position écart naturel des skis, transport du poids du corps du ski aval sur le ski amont. Le ski aval est décollé de la neige et ramené vers le ski amont. Le déclenchement du virage a lieu sur le ski amont placé à plat en profitant de l'engagement du bâton et de l'anticipation du haut du corps.

Le transport du poids du corps du ski aval peut être effectué par une faible ou une forte poussée correspondant à l'impulsion circulaire désirée.

## Progression méthodologique (pareille au «Ski suisse»)

- Exercice sur place en position de descente en traversée (position écart naturel des skis). Poussée du ski aval et lestage du ski amont, soutenus par l'engagement du bâton aval.
- Idem en descente en traversée, sans interruption.
- Avec déclenchement du changement de direction à partir de la ligne de pente.
- Descente en traversée de plus en plus marquée.

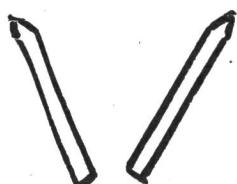
## Pas latéral avec le ski amont

De la position des skis serrés, soulever le ski amont de la neige et le poser parallèlement en amont. A cela est à nouveau lié le transport du poids du corps du ski aval sur le ski amont, ainsi que l'engagement du bâton. Le ski aval est ainsi à nouveau ramené vers le ski amont et le changement de direction est déclenché selon la forme connue.

## Progression méthodologique

- Descente dans la ligne de pente: pas latéral droit ramener le ski gauche — pas latéral gauche, ramener le ski droit (pas de polka).
- Même exercice mais avec léger changement de direction déclenché sur le ski déplacé à l'extérieur.
- Idem, avec phase de conduite plus longue.
- En terrain plus en pente.
- Variante: *Pédalage volant*.

Le changement du poids du corps a lieu lors d'une poussée latérale rapide durant laquelle les deux skis sont décollés de la neige pendant un court laps de temps (rythme du pas chassé).



### *Pédalage à partir de l'ouverture en ciseaux*

A partir de la descente en traversée ou à la fin d'un virage, ouvrir le ski amont en ciseaux et transporter le poids du corps du ski aval avec une plus ou moins grande poussée sur le ski amont.

Le changement de direction a lieu après un court trajet sur le ski extérieur (amont) après le changement de carres. De la phase de conduite parallèle l'on peut, selon intention, passer plus ou moins tôt à la position d'ouverture en ciseaux en effectuant une poussée plus ou moins forte sur le ski aval.

Lors d'un changement de poids effectué tôt, on parle de cramponnage. Le plus souvent employé en pratique est l'ouverture tardive en ciseaux liée à la poussée sur le ski aval (pédalage de compétition).

Emploi pratique: en slalom géant surtout, et en slalom spécial de manière moins marquée.

## Progression méthodologique

- Pas tournant à partir de la ligne de pente.
- Double pas tournant, puis déclenchement du virage.
- Ouverture en ciseaux, puis déclenchement du virage dans une pente légèrement inclinée.
- Variations avec transport du poids du corps plus ou moins tôt ou tard sur le ski amont.

## En forme pour le départ

Exercices de mise en condition avant la descente à ski, édités par la Compagnie d'assurances sur la vie VITA à Zurich.



### Exercice 1:

Cercles des bras en avant et en arrière, 10 à 20 fois

### Exercice 2:

Accroupi — tendu — flexion du torse en avant, 6 à 12 fois

### Exercice 3:

Flexions du torse latérales à gauche et à droite avec mouvement de ressort, 6 à 12 fois

### Exercice 4:

Changement du poids du corps à gauche et à droite avec mouvement de ressort, 6 à 12 fois

### Exercice 5:

Balance du torse en rotation à gauche et à droite et toucher les talons, 6 à 12 fois

### Exercice 6:

Godiller sur place — les spatules des skis restant sur place, 10 à 20 fois