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: 39 (1982)

Heft: 1

Artikel: Ski alpin : exercices correctifs de la phase de conduite

Autor: Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997191

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: 09.12.2025

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

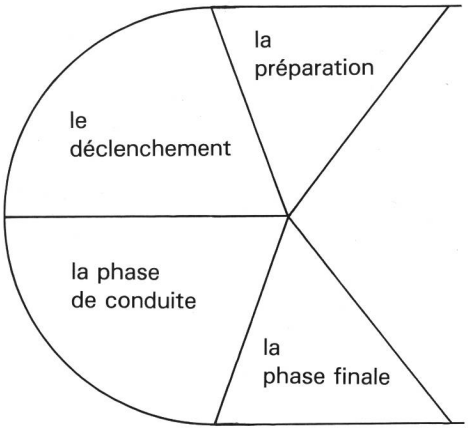
Les deux articles qui suivent sont tirés du «bulletin de l'entraîneur» de la FSS, avec l'aimable autorisation de la Fédération suisse de ski.

Ski alpin: exercices correctifs de la phase de conduite

Hans Schweingruber

Introduction

Le déroulement d'un virage comporte 4 phases:



Si nous observons de jeunes skieurs de compétition, nous pouvons constater qu'ils commettent souvent des fautes graves, particulièrement dans la phase de conduite. Une exécution correcte de cette partie du virage est pourtant décisive pour chaque skieur de compétition.
La conséquence des lacunes techniques se concrétise surtout sous la forme d'une importante perte de temps. C'est pourquoi un perfectionnement constant, à l'entraînement, est déterminant pour les jeunes.
Les difficultés d'apprentissage qui reviennent le plus souvent sont les suivantes:

- position de recul
- rotation durant la phase de conduite
- charge insuffisante sur le ski extérieur
- dérapage du ski extérieur (fléchissement et contre-rotation du corps insuffisants)

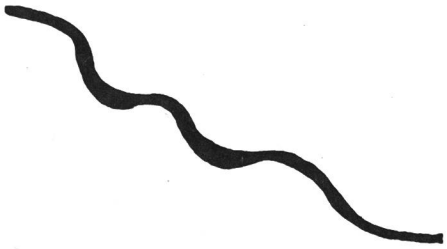
Possibilités de correction

Premièrement

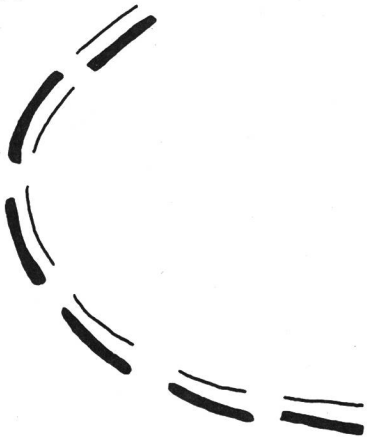
- debout: fléchissement correct du corps
- descente en traversée: tracer le long de la pente, avec la rondelle des bâtons, une ligne aussi éloignée que possible des skis
- sauter dans la ligne de pente aval
- sauter dans la ligne de descente en traversée
- dérapage latéral – saut avec demi-rotation – se rattraper avec fléchissement du corps

Deuxièmement

- virages amont
- virages d'arrêt
- descente en guirlande



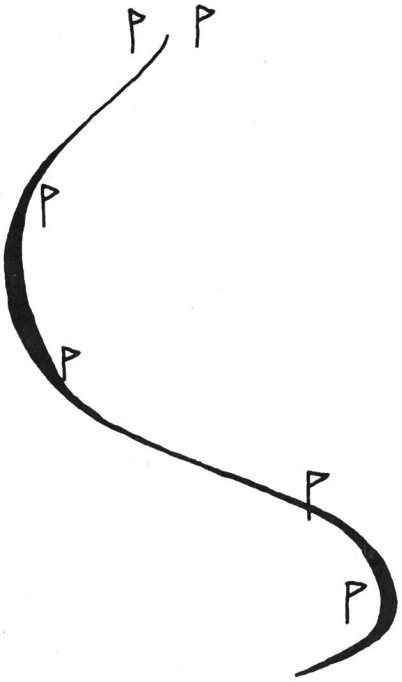
- virages longs, les bâtons horizontaux devant le corps, contre-rotation du haut du corps pendant la phase de conduite
- virages parallèles en soulevant le ski intérieur
- même exercice en virages courts
- virages longs avec prise de carres répétée



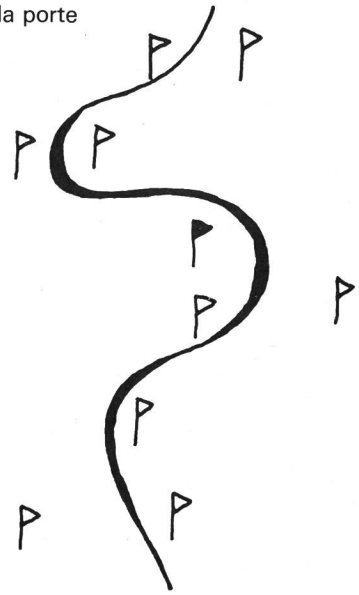
- virages courts avec double prise de carres
- virages courts en accentuant la fin du virage sur le ski extérieur
- virages courts avec «pédalage volant»

Troisièmement

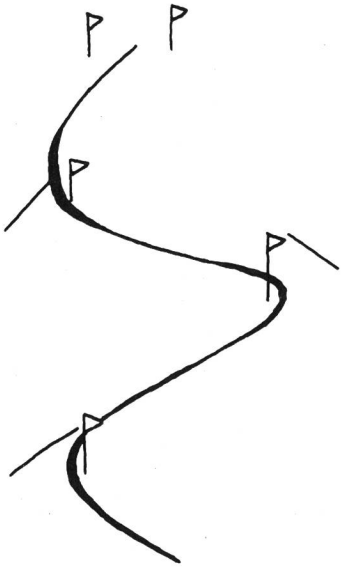
- perfectionnement de la phase de conduite



- accentuer la fin du virage à l'intérieur de la porte



- perfectionnement de la phase de conduite et lestage du ski extérieur



- pédalage volant par-dessus des piquets de slalom posés à plat sur la neige