

**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:** 11

**Artikel:** Le virage parallèle  
**Autor:** Sudan, Jean-Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997233>

### **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:** 08.02.2026

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

# Le virage parallèle

Jean-Pierre Sudan, EFGS

Il semble que le virage parallèle soit au centre des préoccupations techniques actuelles. Si l'on observe un compétiteur en ski libre, on remarque qu'il exécute des virages parallèles avec une rare facilité, sentant naturellement les mouvements de pédalage et de bascule. Il peut ainsi conduire parfaitement les changements de direction.

J'ai choisi de comparer les 2 formes de déclenchements suivantes:

- a) Parallèle par extension – bascule – rotation
- b) Parallèle par bascule – flexion – contre-rotation.

Le texte et les photos qui suivent devraient permettre de mieux comprendre certains mouvements et de comparer ces 2 virages.



## Extension – bascule – rotation

### Exercices d'introduction

- A<sub>1</sub> Répéter le virage stem, puis diminuer et supprimer la phase de stem.
- A<sub>2</sub> Avec extension marquée: déclencher des virages parallèles en trace ouverte.
- A<sub>3</sub> Rapprocher progressivement les deux skis.

## Bascule – flexion – contre-rotation

### Exercices d'introduction

- B<sub>1</sub> Descendre en traversée en trace ouverte, porter le poids du corps sur le ski amont, puis revenir à la position initiale (répéter).
- B<sub>2</sub> Dans la ligne de pente: soulever légèrement un ski et basculer vers l'intérieur du virage avec flexion – contre-rotation simultanée. Avoir assez de vitesse, avec ou sans l'engagement du bâton (voir série de photos).
- B<sub>3</sub> Descendre en traversée et, pour bien préparer le déclenchement du virage, pédaler sur le ski amont.



## Préparation

flexion des jambes, engager le bâton



## Les 4 phases du virage

## Déclenchement

extension des jambes, bascule – rotation, passage du poids du corps sur/contre le ski extérieur



## Virage parallèle par extension – bascule – rotation

Descendre en traversée, skis serrés: fléchir les jambes, engager le bâton verticalement, **déclencher le virage par extension – rotation** (extension vers l'avant, bascule – rotation) avec pression sur/contre le ski extérieur: flexion – contre-rotation, conduire avec pression rotative contre le ski extérieur.

## Conduite

flexion – contre-rotation avec pression rotative contre le ski extérieur



## Fin du virage

reprise de la descente en traversée

## Préparation

extension des jambes, poids du corps sur le ski amont



## Les 4 phases du virage

### Déclenchement

bascule – flexion des jambes (principalement de la jambe extérieure) – contre-rotation



### Conduite

appui en pression rotative contre le ski extérieur



### Virage parallèle par bascule – flexion – contre-rotation

Descendre en traversée, position haute, poids du corps sur le ski amont: **déclencher le virage** par mouvement de bascule du corps vers l'intérieur, courte flexion des jambes et contre-rotation (**bascule – flexion – contre-rotation**); conduire par pression rotative.



### Fin du virage

reprise de la descente en traversée



A

B

Difficultés	Corrections
Pivotement simultané des 2 skis nécessaire au déclenchement	Poussée marquée des 2 jambes pour l'extension-rotation (éventuellement en sautant)
Conduite naturelle, skis rapprochés	Alterner la conduite, skis serrés et rapprochés
Mouvement de bascule à l'intérieur du virage	Soulever le ski intérieur, engager le bâton intérieur assez loin vers l'aval
Flexion – contre-rotation efficace après le déclenchement	Poussée marquée des genoux et des hanches vers l'intérieur du virage avec flexion simultanée du buste vers l'aval (angulation)

Difficultés	Corrections
Passer au mouvement de flexion comme mécanisme de déclenchement	A l'arrêt sur une bosse: flexion rapide des articulations
Après le déclenchement, rester en flexion – contre-rotation (pression rotative)	Finir le virage en équilibre sur le ski extérieur (ski intérieur levé) sans l'aide du bâton pour tenir l'équilibre
Porter le poids sur le ski amont et déclencher par bascule – flexion	Exagérer la position haute, prolonger la descente en traversée pour mieux sentir le lestage du ski amont et, en même temps que la flexion, engager le bâton intérieur assez loin vers l'aval pour faciliter la bascule; lever le ski intérieur pour faciliter le mouvement
Flexion – contre-rotation efficace après le déclenchement	Poussée marquée des genoux et des hanches vers l'intérieur du virage avec flexion simultanée du buste vers l'aval (angulation)

### Fautes

Il n'est pas rare de voir un skieur préparer son virage parallèle l'épaule avale avancée et l'épaule amont en recul. Cette faute se constate surtout dans le virage parallèle par flexion – extension.

Cette première faute a pour conséquence désagréable d'en amener régulièrement une deuxième, à la rotation, le skieur déclenchant son virage uniquement avec le haut du corps.

Dans la courbe du virage, au lieu qu'il y ait accélération, il y a freinage (dérapage). Il en résulte souvent un manque total de contre-rotation et l'impossibilité d'exercer la pression-rotation contre le ski extérieur.



*Ces deux formes de virages:*

- correspondent aux mêmes classes d'enseignement
- s'effectuent les skis parallèles: en trace ouverte ou serrée
- utilisent le bâton comme aide
- comportent les 4 phases normales

**Extension – bascule – rotation**

- préparation basse sur le ski aval
- déclenchement par extension des jambes – bascule – rotation
- nouvelle flexion – contre-rotation (pression rotative)
- demande beaucoup de mouvements
- but pour skieurs moyens à avancés

**Bascule – flexion – contre-rotation**

- préparation haute sur le ski amont
- déclenchement par flexion des jambes (principalement de la jambe extérieure) bascule – contre-rotation
- on est déjà en contre-rotation
- économique, plus rapide, plus sportif
- convient aux jeunes et est un bon tremplin pour la technique de compétition

**Application**

Skis en général perpendiculaires à la ligne de pente

Vitesse faible à moyenne

Conditions difficiles

Skis plus près de la ligne de pente

Vitesse moyenne à élevée (à petite vitesse aussi dans les bosses, forme élémentaire flexion – pivotement)

Piste dégagée

**Progression**

Virages courts

Virages courts  
Forme école du pédalage de compétition (voir série de photos)

*Variantes du virage parallèle:*

- 1) flexion – pivotement
- 2) propulsion – rotation

*En appliquant ces virages selon les aptitudes personnelles, les conditions de neige, le terrain, le ski devient plus attrayant et plus efficace.*

