

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 11

Artikel: Formes fonctionnelles de la technique en ski alpin
Autor: Chevalier, Philippe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998155>

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: 13.01.2026

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



Prise au piège: et ta technique?...

Formes fonctionnelles de la technique en ski alpin

Philippe Chevalier, chef de la formation à la FSS
Rédaction: Yves Jeannotat

Ces dernières années, de nombreuses personnes ont cherché à analyser les différentes formes d'exécution de la technique du ski alpin. Ces recherches sont la conséquence de plusieurs facteurs composés, à la base, de deux phénomènes importants:

- La qualité croissante du matériel: ski, souliers, etc. (surélévation par une plaque posée sous la chaussure ou intégrée à la fixation par exemple);
- La capacité fonctionnelle d'adaptation de la technique par certains compétiteurs (Furuset, Accola, Tomba, etc.).

On en a rapidement conclu à l'apparition d'une nouvelle technique, voire à un changement fondamental dans l'exécution du mouvement (jambe tendue, contre-rotation extrême des hanches par exemple). Avant de poursuivre, il est donc important de souligner que, selon les principes de base de l'apprentissage psychomoteur, la capacité fonctionnelle d'adaptation est aussi considérée comme une forme de style.

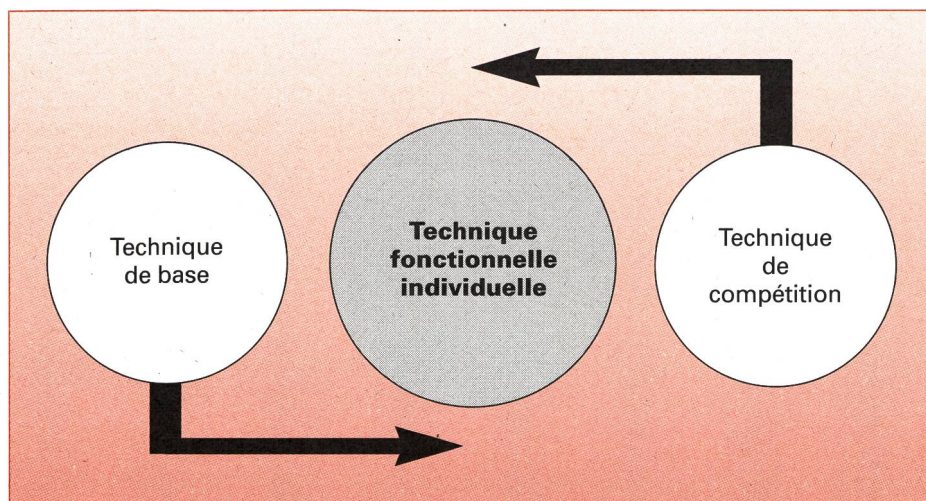
C'est cette raison surtout qui doit inciter à la réflexion ceux qui seraient tentés de conclure hâtivement à l'apparition d'une nouvelle technique.

«La» technique

La technique est un ensemble d'activités motrices permettant l'exécution d'un mouvement propre à une discipline sportive. Elle est obtenue par une double interaction provenant d'un accroissement des expériences vécues et d'un processus d'apprentissage à plusieurs stades: acquisition – perfectionnement (affinement et automatiser) – application – variation.

Pour cette raison, la technique de compétition va passer par une phase très importante appelée «phase technique fonctionnelle individuelle» (voir tabl. 1).

Mais avant de parler de la technique proprement dite, il est indispensable de rappeler l'existence de certains facteurs qui l'influencent. Une partie d'entre eux peut et doit être développée dans un but de perfectionnement; d'autres sont des



Tabl. 1

éléments qualitatifs ou relationnels dictés par les lois naturelles (tabl. 2).

Trois composantes influençant la technique sont donc principalement à relever:

La condition physique

Le développement des facteurs à la base de la condition physique joue un rôle prépondérant dans le fonctionnement de la technique.

Par exemple:

- Augmentation de la force:

→ meilleur contrôle de l'amplitude des mouvements et diminution des risques d'accidents

- Augmentation de l'endurance:

→ amélioration de la récupération dans les différentes phases d'automatisation

- Amélioration des qualités de coordination:

→ amélioration de la qualité des mouvements et de la fluidité d'exécution de l'activité motrice

La personnalité

Les facteurs qui contribuent à former la personnalité suivent des critères relatifs et difficilement mesurables. Cependant, les valeurs cognitives (relations tactiques ou adaptation aux situations données), la perception (sentir la réalisation d'un mouvement) et les qualités psychiques (volonté, acceptation des corrections, engagement positif, motivation) jouent un rôle très important dans le développement de l'apprentissage technique.

La morphologie

Durant la puberté, les transformations qui se produisent au niveau corporel et au niveau psychique sont extrêmement importantes. Trop souvent, on préfère

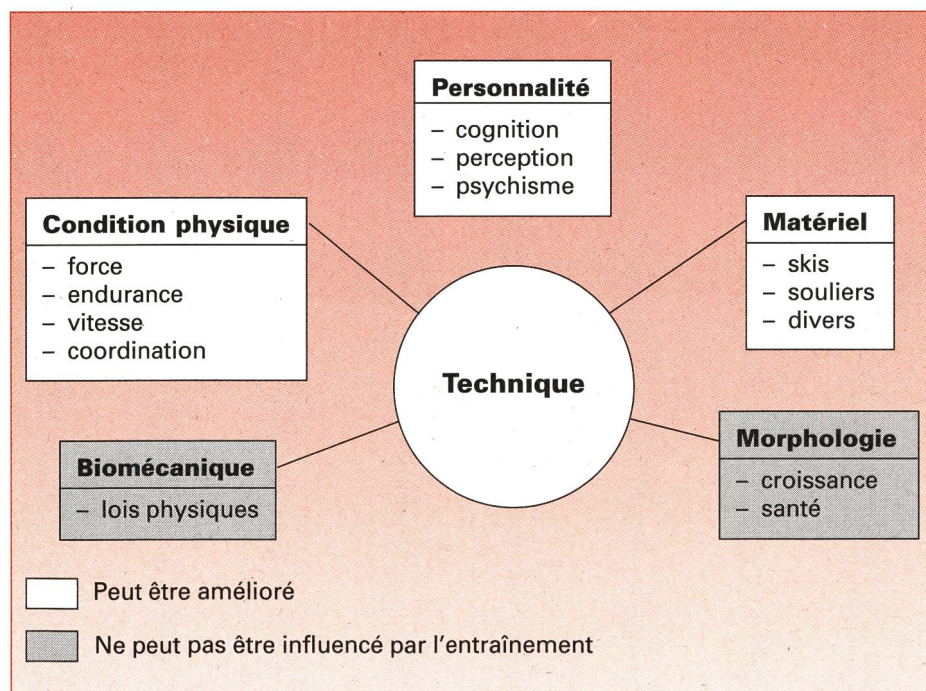
ignorer purement et simplement les difficultés rencontrées par les jeunes athlètes à ce moment de leur existence, alors que cette période de transformations les oblige à changer constamment leurs modèles de mouvement en les adaptant à leur taille. En fait, ils doivent adapter leur technique à leur morphologie, le contraire n'étant tout simplement pas possible!

La technique de compétition

La technique de compétition est une composante de la technique de base, et non pas une nouvelle technique. Il n'existe pas un virage parallèle pour le



Bascule des hanches (changement de carres) pour déclencher un virage.



Tabl. 2

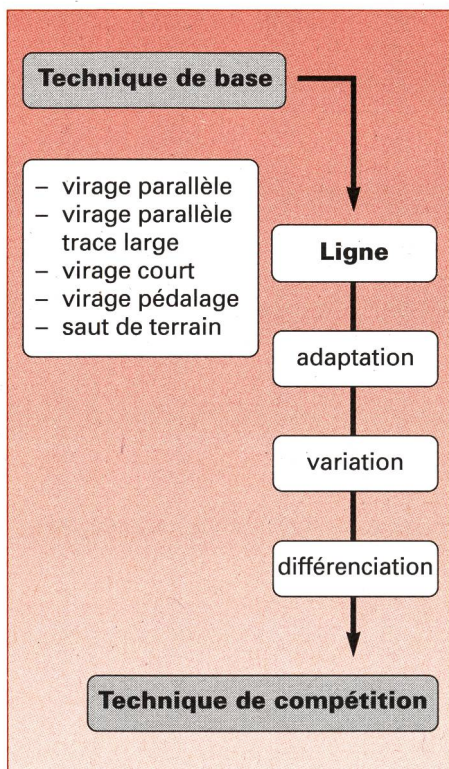
ski de loisir et un virage parallèle pour la compétition. L'amélioration de la performance est donnée en premier lieu par le développement des facteurs de condition physique.

L'élément principal de la technique de compétition est l'introduction de la *ligne* (chemin obligé par les portes). Cette ligne contraint le skieur à mieux «conduire» ses skis. Tous les virages exécutés selon la technique de base (virage parallèle, vi-

rage pédalage, virage court) reposent donc sur la phase de conduite.

En raison de la ligne, le skieur doit être capable de *s'adapter* constamment au terrain ou aux conditions de neige, de varier ses trajectoires suivant le rayon des courbes et la vitesse d'exécution et, enfin, de *différencier* les diverses formes d'application de la technique de base dans ses phases de préparation, de déclenchement ou de conduite (tabl. 3).

Une des fautes les plus caractéristiques, chez les jeunes compétiteurs, est justement de transformer une technique de base en une mauvaise technique de compétition. Le virage court exécuté dans le cadre d'un slalom, par exemple, ne correspond souvent plus au virage court exécuté selon la technique de base.



Tabl. 3

Les nouvelles tendances de la technique

S'il est vrai qu'on trouve un changement, au niveau de l'exécution technique (apparition de la bascule dans le déclenchement) des virages élémentaires, comme le chasse-neige, la technique de base s'est surtout développée, elle, dans le sens de différentes adaptations découlant en partie d'une amélioration générale du matériel, en partie d'une amélioration des méthodes d'entraînement et de la perception des mouvements. Il est intéressant de relever certaines de ces nouvelles tendances:

- Le déclenchement des virages résulte, en premier lieu, de la *bascule* des hanches (changement de carres), d'où une économie de mouvements;



Cet exemple montre très bien la différence de style entre deux compétiteurs à la sortie d'un virage (largeur de la trace, position des genoux, des épaules et des bras).



- La conduite du virage la plus longue possible est à effectuer en trace large;
- Le pédalage se résume à un passage dynamique du poids du corps d'un ski sur l'autre. Dans certains cas, il est utilisé pour adapter et corriger la ligne. Pratiquement, il n'est employé, pour accélérer, que dans des situations extrêmes.

En résumé:

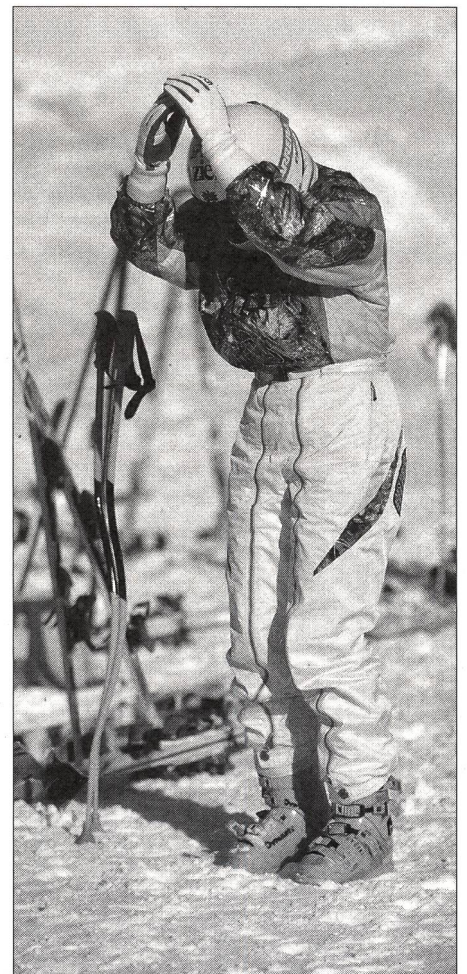
- S'il est vrai que l'on assiste à une économie toujours plus marquée des

mouvements, ces derniers existent toujours et ne sont donc pas supprimés du déroulement technique (danger de position statique);

- On parle surtout d'un déroulement «rationnel» et beaucoup moins «séquentiel» du mouvement (fluidité d'exécution);
- Une importance toujours plus marquée est accordée à la faculté qu'a le skieur de varier son comportement et de s'adapter aux situations nouvelles (technique fonctionnelle). ■



Je connais le chemin...



Pourvu que ma technique suive...