

**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:** Ski de fond : "Les hanches en avant!"  
**Autor:** Wenger, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998159>

### **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:** 30.04.2026

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

## Ski de fond: «Les hanches en avant!»

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive J+S Ski de fond à l'EFMS  
Traduction: Christine Reist

«Les hanches en avant» est un mot d'ordre fréquent dans la bouche d'un entraîneur de ski de fond soucieux de corriger les pratiquants confiés à ses soins, qu'ils soient débutants ou compétiteurs expérimentés.

Cela s'explique par le fait que la position du bassin joue un rôle déterminant dans la technique du ski de fond. A noter également que l'articulation de la hanche est l'articulation centrale qui relie le buste et les bras aux jambes.

Dans tous les mouvements corporels globaux, soit dans la majorité des disciplines sportives, l'exécution du mouvement au niveau de l'articulation de la hanche (on devrait plutôt dire des hanches) et la position du bassin (des hanches) sont d'une importance primordiale pour la «bonne technique».

Prenons, par exemple, le travail et la position des hanches en ski alpin, le groupé suivi de l'extension du corps au saut à la perche, le mauvais mouvement d'effacement de la hanche au lancement du poids, la cassure du bassin en nage dorsale et, pour finir, la «position assise» en course à pied (sprint notamment).

Nombre de problèmes de dos, dans la vie de tous les jours également (problèmes souvent liés au fait d'être longtemps assis), ont pour origine une mauvaise position et une charge inadéquate du bassin, ainsi qu'une musculature des hanches et du bassin souvent pas assez entraînée et parfois partiellement raccourcie.

### Entraînement de la musculature des hanches et du bassin

A quoi sert, chez un skieur de fond, une endurance-force parfaitement développée au niveau du buste et des jambes, si la liaison avec l'articulation de la hanche n'est que faiblement assurée? Le skieur de fond en question rencontrera des problèmes techniques au niveau des hanches, fera des mouvements d'effacement et se plaindra de maux de dos. Le renforcement fonctionnel de la musculature des hanches et du buste et l'obtention, dans le même temps, d'une grande souplesse constituent une partie importante de l'entraînement de la condition physique, chez les jeunes déjà. Penser que «cette musculature se développera bien à travers l'entraînement à pied, à skis à roulettes ou à skis, et que seule compte la force des bras et des jambes», conduit à une évolution erronée et dangereuse de l'entraînement. La musculature du buste et des hanches et la souplesse doivent tout particulièrement être entraînées de manière judicieuse et ciblée.

Le choix d'exercices de musculation efficaces non dangereux est limité; les variantes valent la peine d'être essayées. Les jeunes en phase de croissance travaillent surtout avec leur propre poids du corps, éventuellement avec de petites charges supplémentaires. L'entraînement

global avec haltères libres ne doit être envisagé, au début du moins, que sous la surveillance de personnes compétentes. Un entraînement élargi de certains groupes de muscles à l'aide d'appareils de musculation n'est admis que dans des cas bien précis (lors de problèmes, après une blessure). Pour le skieur de fond, il s'agit de développer spécialement la musculature, généralement plutôt faible au niveau des hanches (adducteurs et abducteurs des jambes), sollicitée spécifiquement par la technique du skating. En même temps, un entraînement global de la souplesse des hanches (stretching et gymnastique) s'impose.

Ce n'est qu'à ce moment que le skieur de fond est véritablement en mesure, du point de vue physique, d'effectuer la correction souhaitée par l'entraîneur et de porter ses «hanches en avant!»

### Le skieur de fond: la course à pied et la position des hanches

La technique de la course à pied? Rares sont les skieurs de fond qui en parlent. Courir n'est, pour eux, qu'un moyen de s'entraîner, une préparation en vue de l'hiver. Pourtant, par une technique améliorée, ils pourraient prévenir les douleurs caractéristiques de cette pratique. Il nous semble intéressant d'aborder ici la question de la position des hanches. En effet, on applique également, en course à pied, le principe de la «hanche en avant». Or, nombre de skieurs de fond, dans les courses d'endurance plus ou moins longues ou dans les courses de montagne, ont justement tendance à «s'asseoir» dès que la fatigue se fait sentir. Le corps s'affale alors légèrement sur lui-même, les hanches et, par là même le centre de gravité, reculent. Le corps n'est plus ni incliné vers l'avant, ni tendu comme il le devrait. Pour dire vrai, en course à pied déjà, le skieur de fond devrait essayer de pousser ses hanches et de maintenir une position du corps légèrement inclinée vers l'avant, de sorte à acquérir de bonnes «sensations» dans ce domaine.

Dans l'entraînement de course à pied avec bâtons (marche du skieur et foulées bondissantes) il convient de veiller particulièrement à la position des hanches. Une poussée de jambe effectuée trop loin derrière conduit inévitablement le skieur à «s'asseoir», son centre de gravité étant déplacé vers l'arrière. Il lui faut



Position de pas alternatif parfaite en montée à pourcentage moyen (démonstration d'un champion du monde norvégien): hanches en avant, corps penché vers l'avant.

dra alors plus de temps et de force pour propulser le corps en avant.

## Le pas alternatif

La difficulté majeure, pour un débutant, se situe au niveau de la poussée de la jambe et de la phase de glisse qui s'en suit. Pendant la phase de poussée, son corps a trop reculé; la poussée de la jambe intervient trop tard et pas assez puissamment. Il éprouve de la peine à soulever le ski pour le balancer en avant et il doit le poser de nouveau loin derrière, vu que son centre de gravité l'est également trop.

Il manque aussi d'équilibre dynamique et de force pour avancer, dans cette position, sur la jambe de glisse. La correction standard, dans ce cas, est la suivante: «les hanches (fesses) plus en avant!».

Comment le débutant hésitant et qui n'a encore guère développé de véritables sensations physiques sur ses skis peut-il corriger sa position? Il n'y parviendra que progressivement, à l'aide, notamment, des exercices bien connus (sans bâtons) que voici:

- Exercices d'équilibre: glisser sur un ski, genou légèrement fléchi, hanches et le centre de gravité à la verticale du ski.
- Perfectionnement de la poussée: poussée courte et puissante (principe de la trotteuse) pour glisser sur un ski; les hanches doivent rester en avant.
- Lors d'une approche plus globale: raccourcir la longueur des pas et la phase de poussée; augmenter la fréquence des mouvements; les hanches restent en avant, corps légèrement redressé.
- Ne poser le ski libre qu'à la hauteur de la jambe de glisse, le centre de gravité (hanches/fesses) restant en avant. En guise de «pense-bête», le skieur peut s'imaginer qu'une aiguille lui pique les fesses chaque fois que son fessier est trop en arrière.
- Le léger coup de bâton de «l'entraîneur-dompteur» sur le derrière fait désormais partie du passé.

Le problème, il faut le répéter, reste le même pour tous, également pour le skieur chevronné et le compétiteur: «Les hanches en avant!»

Les jeunes espoirs ne sont pas rares à devoir encore lutter, eux aussi, contre une position légèrement «assise» lorsqu'ils emploient le pas alternatif. Pour eux, «hanches en avant» signifie souvent se redresser, ce qui leur fait adopter une position trop verticale, au lieu d'amener tout le corps en avant, hanches y comprises. Ainsi donc, l'effet souhaité n'est pas obtenu, ni au niveau du corps, ni à celui de poussée de jambe. Il faut tout de même admettre que le mouvement de

redressement convient lorsque le ski ne «croche» pas, parce qu'il permet une poussée plus verticale.

Ce qu'il faut rechercher, c'est plutôt un mouvement de «basculer en avant» par flexion de la cheville et, de façon moins prononcée, de l'articulation du genou. Ce mouvement aboutit à une bonne inclinaison du corps en avant, en particulier dans les montées. Cette opération exige toutefois une sensation physique et un sens du mouvement prononcés. Il convient donc de les contrôler et de les renforcer sans cesse dans le cadre d'un entraînement sérieux et bien suivi.

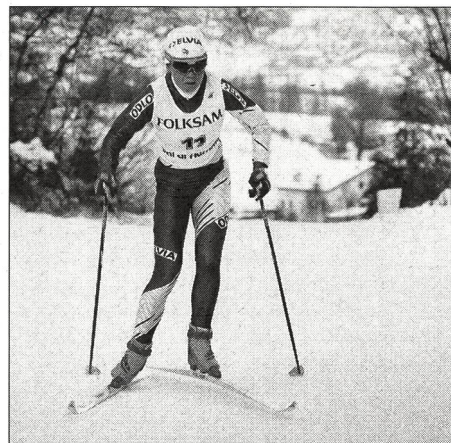
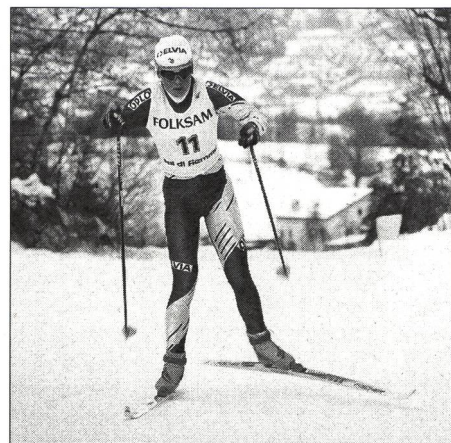
Le skieur qui a une mauvaise représentation du mouvement dynamique du pas alternatif ou qui en a une image «vieillesse», essaie d'allonger le pas en poussant loin derrière, ce qui fait également trop reculer les hanches. L'œil non averti peut trouver ce mouvement dynamique, voire harmonieux. Mais, étant trop ample (même si ce n'est que de 10 cm) la phase de poussée et celle de balancement avant/arrière prolongée qui en résulte fait perdre du temps au compétiteur, qui ne peut, en outre, trouver une fréquence de mouvements optimale. Et la force supplémentaire dépensée pour ramener en avant le centre de gravité n'est pas économique.

## La technique du skating

Le principe des «hanches en avant» s'applique également à la technique du skating, en particulier dans les montées.

Sur le plat en effet, presque chaque skieur peut appliquer la technique du skating. Dans les montées, on remarque très vite ce qui différencie un bon d'un mauvais «skater». Le plus mauvais technicien des deux se retrouve vite dans une position assise de plus en plus basse; il doit écarter de plus en plus les skis et perd peu à peu de la vitesse jusqu'au moment où il se retrouve tout bonnement à l'arrêt.

Amener activement les hanches en avant, balancer la jambe de glisse en avant tout en tendant la hanche de la jambe de poussée, voilà en quoi consiste l'essentiel de la technique du skating en montée. Comment s'y prendre pour entraîner cet aspect spécifique? En perfectionnant la technique du skating (pas de un et pas de patineur asymétrique) dans des conditions allégées, au plat ou en légère montée, à l'aide de formes d'exercice connues d'abord, puis en développant une représentation précise du mouvement en montée plus raide. La phrase clé devient alors: «les hanches en avant, les hanches tendues!» L'entraînement de la technique en montée plus raide encore implique une concentration accrue au niveau de l'exécution du mouvement et un autocontrôle très soutenu.



Technique du skating (double poussée des bâtons lors de chaque deuxième poussée de la jambe): on remarque clairement que la skieuse essaie, à partir d'une position du corps relativement verticale, d'amener sa jambe libre loin vers l'avant par une avancée de la hanche.

## Conséquences

La phrase clé, mot d'ordre de la correction, «les hanches en avant!» ne permet certainement pas, à elle seule, d'expliquer, d'enseigner et d'apprendre la technique du ski de fond. Il semble toutefois clair que l'articulation de la hanche est au centre de la technique du ski de fond (technique classique et du skating). Il faut donc accorder à cet aspect la place qui lui revient, et ceci dans l'entraînement de la condition physique aussi bien que dans l'entraînement technique. ■