

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 11

**Artikel:** Leçon d'anglais ou leçon de ski? : "Carving" et "racing"

**Autor:** Chevalier, Philippe

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998005>

#### **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:** 24.12.2025

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



## Leçon d'anglais ou leçon de ski?

# «Carving» et «racing»

Philippe Chevalier, chef de formation FSS

Photos: Daniel Käsermann, Philippe Chevalier

**Depuis quelques années, de nombreux sports sont remis à la mode grâce à la langue anglaise. Le ski alpin va-t-il lui aussi trouver un souffle nouveau par le carving?**

Que veut-on changer par ce qu'on appelle le carving? Les structures de la technique (mouvements clés) ou les formes (variantes)?

### La technique fonctionnelle

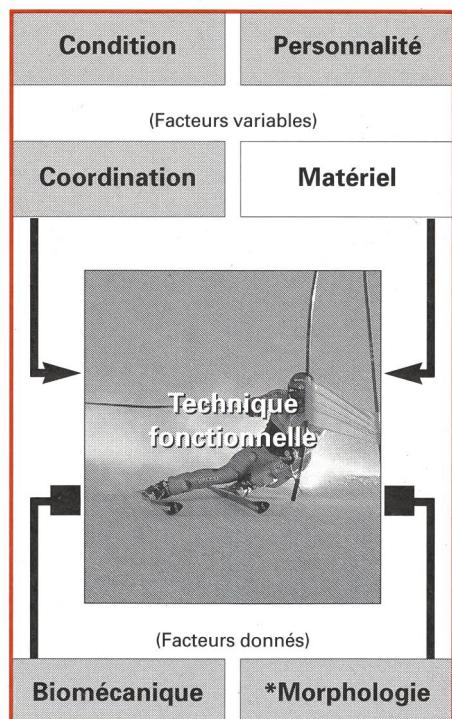
Depuis toujours le matériel, entre autres, influence directement la technique fonctionnelle (voir tableau 1). Le matériel est un facteur variable laissé au choix du skieur. Dans les disciplines «racing», chaque fabricant construit un ski qui correspond aux fonctions de la discipline: slalom, géant, super-géant et descente. Les skis plus largement taillés (carving) vont donc également influencer la technique fonctionnelle individuelle, au même titre que les skis de slalom ou de descente vont influencer la technique de compétition (technique de base adaptée à une ligne donnée).

### Structures et formes

Conduire les virages sans déraper est le but recherché par tous les compétiteurs depuis de nombreuses années. Grâce au développement des matériaux utilisés pour la construction des skis, grâce aussi à la qualité en flexion et en torsion, à la diminution générale de la longueur du ski (en descente, elle a passé de 2 m 25 à 2 m 17), à la géométrie (taille) toujours plus accentuée, la conduite (effet carving) de chaque compétiteur s'est fortement améliorée ces dernières années.

Si les skis de carving vont influencer la technique fonctionnelle, ils ne vont en aucun cas modifier ses structures ni la technique de compétition.

Ensemble avec tous les entraîneurs des équipes nationales et à l'aide de mesures biomécaniques (Université de Salzbourg, prof. Müller), nous avons défini



\* Morphologie = Etude de la forme et de la structure externe des êtres vivants.

Tableau 1

les mouvements clés de la technique dans les trois phases de chaque virage. Ces mouvements clés forment la structure de la technique. Les trois phases sont:

## Le déclenchement



- mouvement vertical (plier ou déplier les jambes)
- bascule
- rotation

## La conduite passive

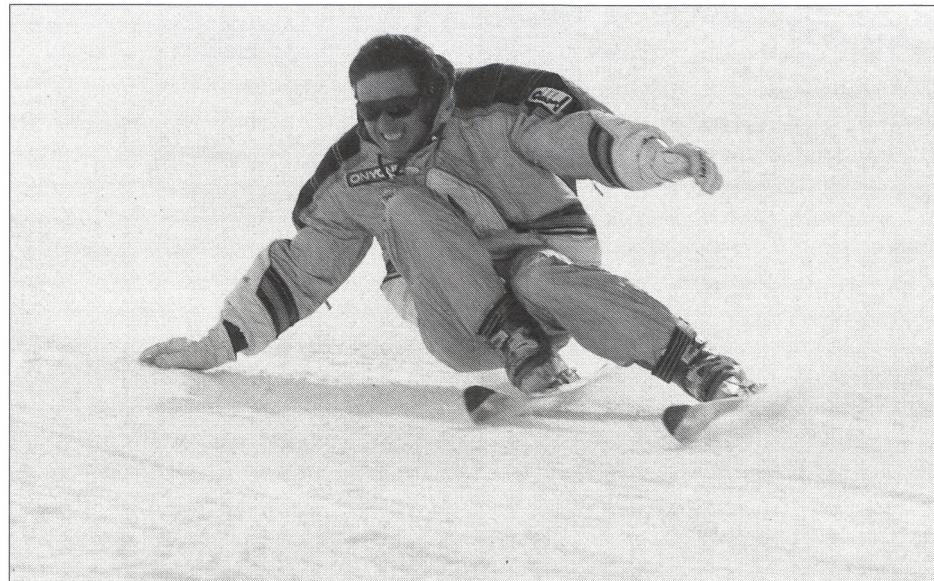


- inclinaison du corps à l'intérieur du virage
- orientation à la porte suivante

## La conduite active



- mouvement vertical
- angulation (hanche-genoux)
- contre-rotation (orientation pour le prochain virage)



A la suite de l'*acquisition* de ces mouvements clés, c'est-à-dire des structures, les applications peuvent comporter des variantes de formes susceptibles de déboucher tout naturellement sur le développement de *creations* individuelles.

Pour tous les skieurs maîtrisant parfaitement les mouvements clés de la technique et selon leur niveau, les variantes peuvent aboutir à des formes extrêmes.

En 1970, Art Furrer et Sepp Renggli, dans leur livre intitulé *Ski acrobatique*

Philippe Chevalier est chef de formation de la Fédération suisse de ski. Il est aussi conseiller des entraîneurs des équipes nationales de ski.

pour tous, parlaient déjà des variantes de formes «Step Over» ou «Royal-Switch».

Le virage de Tomba à la Coupe du monde, à Veysonnaz (voir tableau 2), pourrait se nommer «Power Inside»!

## Carving et «racing» font bon ménage

Pour faire un virage, nous avons deux éléments (voir tableau 2) à disposition:

- conduire sur la carre (carving et racing);
- déraper.

L'économie des mouvements ainsi que la suppression des mouvements exagérés sont réalisables grâce aux grandes qualités des skis de carving. C'est exactement le même but que poursuit depuis toujours le «racing». La conduite des virages sur la carre demande cependant des qualités de coordination et de condition (force) (voir tableau 1) au même titre que le «racing».

La conduite sur la carre est, à l'encontre du dérapage, le meilleur moyen de conserver le maximum de vitesse. Cette sensation de vitesse demande aussi un certain courage, donc de la personnalité (voir tableau 1).

Les skis de carving vont donc offrir à tous les bons skieurs des sensations similaires à celles du «racing», mais sans que les structures de la technique fonctionnelle changent.

Que vous soyez «carver» ou «racer», les fabricants ont mis sur le marché des skis de grande qualité, très performants et accessibles à tous les niveaux. Afin de profiter de toutes ces qualités, il est indispensable de se familiariser avec la technique fonctionnelle, que l'on utilise des skis normaux, carving ou «racing».

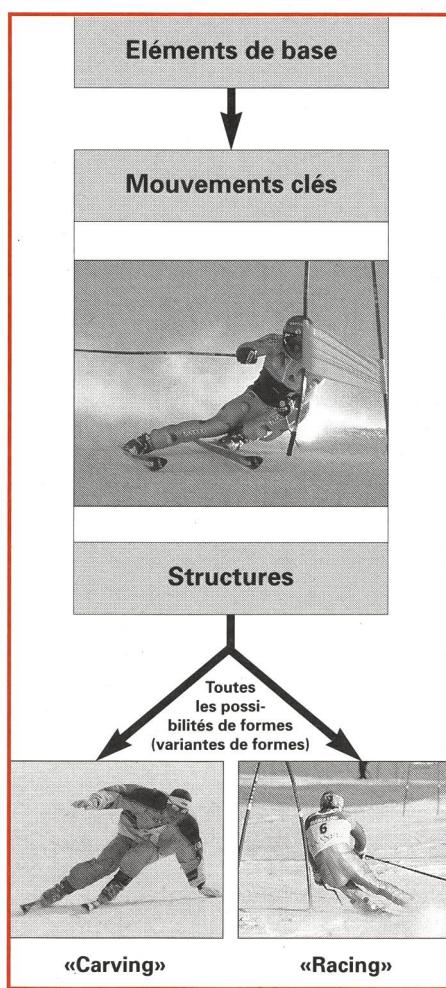


Tableau 2