

Swiss-Ski Skills – Ski / F2 Bronze: Virage parallèle dérapé

De la position de base naturelle, les enfants sont capables de réaliser des virages parallèles avec les différentes phases visibles.

Exercices de base

- Effectuer des virages amont, tout d'abord à partir de la descente en traversée, puis de la ligne de pente (éventail).
- Effectuer le changement de direction à partir de la ligne de pente en suivant une marque sur la neige (corde p. ex.) en maintenant les skis parallèles.
- Glisser en traversée au-dessus du moniteur et lui tendre ses bâtons. Celui-ci attrape les bâtons et tire l'élève en direction du virage.
- Tourner le haut du corps vers l'aval pour déclencher le virage (métaphore: vider une brouette en la faisant basculer vers l'intérieur de la courbe).
- Entraîner le déclenchement parallèle (réduire la prise de carre) en tendant la jambe amont et en pliant la jambe aval (guirlande).
- Augmenter la vitesse et réduire l'angle du chasse-neige afin d'arriver progressivement au virage parallèle. Utiliser les formes du terrain comme aide (virage relevé p. ex.).
- Effectuer des virages parallèles en commençant tout d'abord depuis la ligne de pente, puis en s'éloignant toujours plus de celle-ci. Exécuter les différentes phases du virage de manière consciente.
- Skier de façon consciente avec une position des skis plus serrée/plus large (position de base dynamique/skis parallèles).
- Prendre appui sur les orteils au début du virage et sur tout le pied vers la fin.

Variantes

plus difficile

- Pour améliorer la conduite à partir de la ligne de pente, presser le bâton extérieur dans la neige. Pour cela, fléchir les jambes et augmenter le mouvement d'angulation.
- A partir de la ligne de pente, conduire de manière active avec les hanches, les jambes et les pieds (skier de façon active).
- Effectuer des virages parallèles de différents rayons et à différentes vitesses.

Formes de compétition

- Qui arrive à tourner avec les skis parallèles autour des marques en rythme?
- Qui réalise le parcours le plus rapidement?

- **Terrain:** Piste facile, bien préparée, terrain avec un léger relief.
- **Aides didactiques:** Marques, fanions, corde, champignons, piquets.
- **Métaphores:** Pédalo, faire du vélo, trace de quad dans la neige.
- **Formes de jeu:** S'imaginer skier de nuit avec une lampe fixée sur le ventre qui éclaire la piste.
- **Conseil:** Utiliser les bâtons pour être dans le bon timing et comme appui supplémentaire et assistance au virage. Lors du déclenchement, soulever/délester le talon de la jambe aval. Ce mouvement facilite la bascule vers l'aval/l'amont.

Parcours: Virage parallèle dérapé/Valse

Virages parallèles dérapés dans un couloir (6-8 mètres de large), skier autour de 3-4 petits obstacles et intégrer une valse (rotation de 360°) entre deux marques.

Critères:

- Utiliser toute la largeur du couloir.
- Skis parallèles ([Racing Basics 1](#)).
- Pression sur le ski extérieur ([Racing Basics 4](#)).
- Vitesse adaptée/fluide.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO