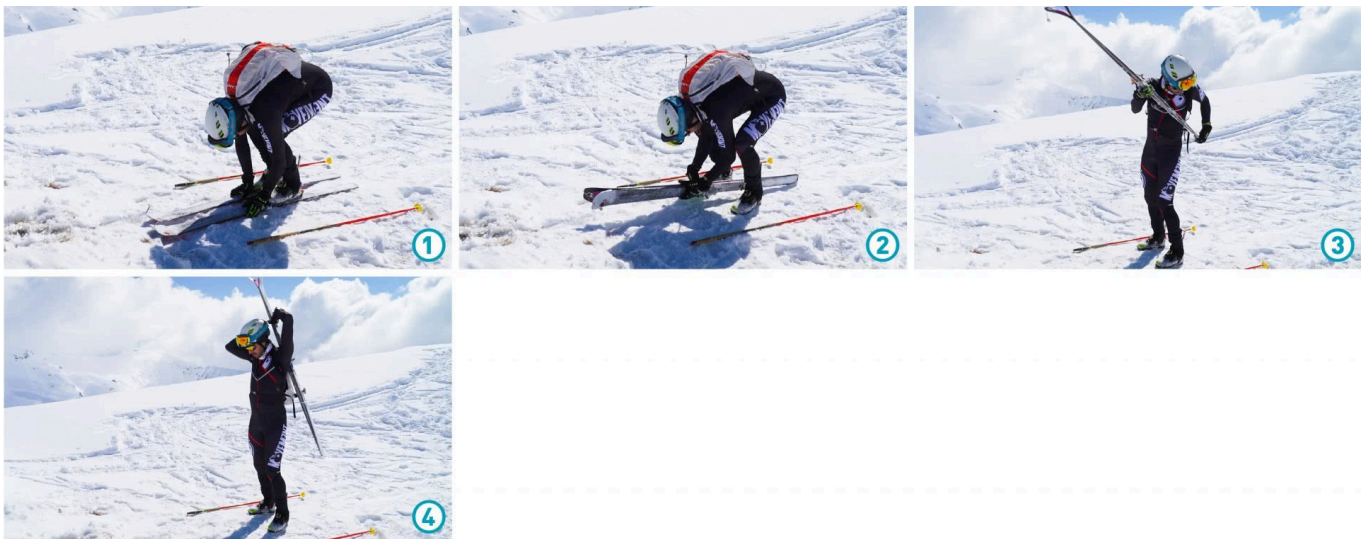


# Excursions à skis – Technique de changement: Fixer les skis sur le sac

Lorsque la pente est trop raide, la randonnée doit s'effectuer à pied. Il faut alors accrocher les skis sur le sac sans le retirer du dos. Si le sac ne dispose pas d'un système de portage spécifique, une astuce permet tout de même de fixer les skis.

## Déroulement du mouvement



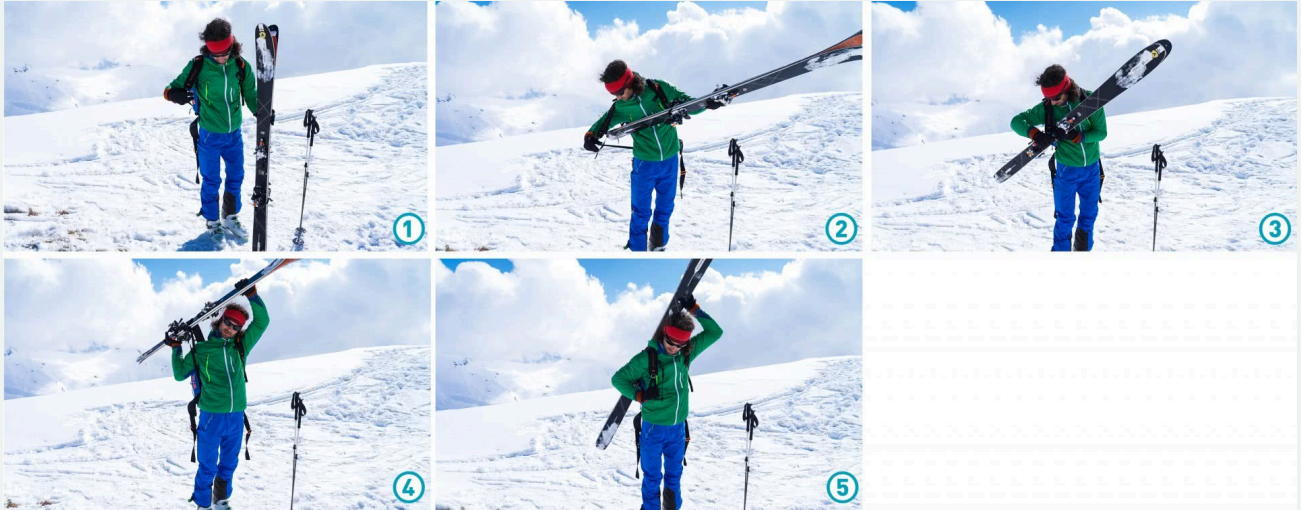
- Poser les bâtons sur le sol et déchausser les deux skis simultanément (photo 1).
- Placer les deux skis peau contre peau (photo 2).
- Passer l'arrière des skis dans la boucle du sac (photo 3).
- Fixer le crochet aux skis (photo 4).
- Reprendre les bâtons.

## En détail

- Placer les deux skis l'un contre l'autre lorsqu'ils sont encore au sol pour faciliter leur alignement (photo a).



## Astuce pour sac sans système de portage



- Rucksackträger einseitig verlängern (Bild 1).
- Ski-Enden in diesen verlängerten Rucksackträger einfahren (Bild 2), bis der Träger zwischen den beiden Bindungsteilen liegt (Bild 3).
- Skis unter Rucksackträger über die Schulter schieben (Bild 4).
- Rucksackträger wieder anziehen (Bild 5).

**Remarque:** Cette méthode ne garantit pas une tenue optimale du ski et peut être inconfortable. Selon la situation et la durée du portage, il est préférable de fixer les skis avec les sangles prévues sur le sac à dos.

## Formes d'exercice

- Effectuer le changement à deux: l'un aide l'autre dans une des phases du changement pour faciliter celui-ci ou l'accélérer.

### plus difficile

- Effectuer le changement sous la pression du temps.
- Effectuer le changement les yeux fermés.

## Conditions cadres

**Terrain:** Plat

**Matériel:** -

**Taille du groupe:** Indéfinie

**Formes d'organisation:** Seul ou à deux

**Durée:** 5'

**Phases:** F1-T3

---

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**