

Ski – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Sauter et atterrir avec assurance sur des installations

L’objectif principal des formes de saut est d’atteindre une certaine distance et/ou hauteur et de développer une technique de vol contrôlée. Une attitude stable durant la phase de vol constitue le meilleur prérequis pour réaliser un trick. Un atterrissage précis évite les blessures et permet de poursuivre la descente sans interruption.

Choix du terrain et des installations: Les bosses, les vagues et les crêtes se prêtent bien aux sauts dans le terrain. Selon les capacités, il est possible d’utiliser des installations plus ou moins grandes en park.

Table des matières



Monkey

(Basic air)

Les enfants et les jeunes apprennent à sauter de façon stable et à atterrir avec assurance.

Les singes cherchent des possibilités de saut appropriées dans leur forêt. Ils visitent les lieux et discutent des différentes situations. Si nécessaire, ils décident d’un point de départ et prennent d’autres mesures de sécurité (personne de contrôle en bordure de piste). Si la situation se présente bien, ils s’installent, se rendent à pied au point de départ et s’entraînent à sauter.

Variations

- Sauter d’abord sur place, puis par-dessus des obstacles au sol ou des petites arêtes/bosses
- Atterrir le plus silencieusement possible: bien amortir le saut en fléchissant les jambes
- Prendre plus de vitesse et sauter plus haut et plus loin
- Présenter un élément de style une fois en l’air

Informations complémentaires, conseils:

- La prise d’élan se fait dans une attitude fléchie (monkey style).
- Lors de l’appel, les enfants et les jeunes tendent activement les genoux et les chevilles.
- Observe bien les émotions (p. ex. la peur) au sein du groupe et adapte la leçon si nécessaire.

Photo de couverture de couverture

(Grab air)

Les enfants et les jeunes apprennent à graber (saisir) un ski ou les deux pendant le saut.

Les enfants et les jeunes choisissent le grab qu'ils aimeraient voir en couverture d'un magazine.

Variations

- Imaginer le mouvement (visualiser)
- Toucher le ski aux endroits définis d'abord en position debout, assise ou en glissant
- Exécuter un saut pour le shooting photo
- Organiser un concours (qui grabera le plus longtemps?)

Informations complémentaires, conseils:

- La prise d'élan, le saut et l'atterrissage se font les skis à plat.
- Il est important de tirer les skis vers le haut et de garder le haut du corps droit.
- Le mouvement de grab ne s'effectue qu'une fois en l'air.
- Utilise la vidéo.

Source: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuel Ski. pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO