

# Ski - Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Réaliser des virages adaptés au terrain

Les formes de virage ont pour but un changement de direction en position de chasse-neige ou avec les skis parallèles. Les traces indiquent si le changement de direction a été effectué en conduite dérapée ou coupée. En principe, le choix du changement de direction dépend de la situation présente. Le matériel, les conditions météorologiques, la qualité de la neige, la nature du terrain et les capacités personnelles déterminent ce choix.

Choix du terrain: Les formes de virage sont d'abord enseignées sur des pistes faciles (bleues) et ensuite seulement sur des pistes plus exigeantes (rouges).

## Table des matières



## Déblayer la route du col

(Chasse-neige tournant)

**Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages.**

Les enfants et les jeunes veulent dégager la route enneigée du col avec leurs skis. Ils descendent en position de chasse-neige et imaginent que deux phares sont fixés au-dessus de leurs hanches. Les skieurs doivent éclairer le virage pour pouvoir le négocier de façon sûre. Ils tournent pour cela leur corps dans la direction du virage, les skis dérapent et dégagent la neige des deux côtés.

## Variations

- Pointer les mains dans le sens de rotation souhaité
- Faire gicler la neige à l'extérieur du virage
- Skier vers différents objectifs en variant le rayon et la vitesse
- Contourner des marques posées au sol

### Informations complémentaires, conseils:

- Les jambes (pilote) conduisent de façon active.
- Le haut du corps (passager) est stable et détendu.
- Lorsque tu donnes des feed-back, reviens sur la métaphore des phares qui éclairent le virage.

**Matériel:** Cônes, pommes de pin, bâtons ou balles de tennis coupées en deux

## L'essuie-glace

(Chasse-neige tournant en «switch»)

**Les enfants et les jeunes apprennent à skier en arrière de façon contrôlée.**

Les enfants et les jeunes remontent en ciseaux une piste en pente douce. Au signal, ils redescendent lentement la piste en marche arrière en position de chasse-neige. Ils essaient ensuite, en regardant derrière eux et en transférant l'appui sur le ski extérieur, de changer de direction et de faire en sorte que leurs skis se comportent comme un essuie-glace.

### Variations

- Réaliser l'exercice par deux: A oriente B depuis l'amont à l'aide de bâtons ou de piquets (pour contrôler la vitesse et la gestion de l'espace)
- Montrer le panorama avec le doigt et s'entraîner ainsi à regarder en arrière, par-dessus l'épaule
- Parcourir une portion de piste donnée exclusivement en switch (qui va le plus loin?)
- Contrôler la vitesse en ouvrant plus ou moins les skis (position en V)

#### Informations complémentaires, conseils:

- L'appui principal se fait sur les talons.
- Les mains ne sont pas dans les dragonnes.
- Les enfants et les jeunes utilisent l'espace de façon sûre, en regardant en arrière par-dessus l'épaule extérieure au virage.
- Donne des instructions claires sur l'utilisation de la piste. Choisis une piste peu fréquentée pour que la classe reste compacte.

**Matériel:** Bâtons ou piquets

[Retour à la table des matières](#)

---

## L'accordéon

(Virage chasse-neige)

**Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages fluides de manière autonome.**

Après un virage en chasse-neige, les enfants et les jeunes passent de la position de chasse-neige aux skis parallèles (avec le ski amont) dans la traversée. Ils ouvrent et ferment les skis comme un accordéon.

### Variations

- Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: A (derrière) donne un ordre, B (devant) ramène les

- skis en position parallèle
- Donner l'ordre de plus en plus tôt dans le virage (plus près de la ligne de pente)
- Utiliser les mouvements de terrain comme les bosses, un halfpipe ou les changements de pente

#### Informations complémentaires, conseils:

- Les virages se font en position de chasse-neige et les traversées en position parallèle.
- Une vitesse plus élevée lors du chasse-neige tournant favorise le rapprochement des skis.
- La prise d'appui se fait sur le ski extérieur pour permettre au ski intérieur de venir se mettre en parallèle.

#### [Retour à la table des matières](#)

---

## La brouette

(Virage parallèle «sur piste»)

### Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer des virages dérapés.

Les enfants et les jeunes skient avec une attitude de base naturelle et les skis parallèles. Pour déclencher le virage, ils tendent la jambe amont et effectuent une rotation du haut du corps vers l'aval. Ce faisant, ils imaginent qu'ils vident une brouette à l'intérieur du virage. En fléchissant la jambe intérieure et en conduisant sur la jambe extérieure, ils accompagnent la brouette vide jusqu'à la fin du virage.

## Variations

- Effectuer des virages amont parallèles à partir de la descente en traversée
- Dessiner des traces comme des guirlandes dans la neige: faire tourner les skis en direction de la ligne de pente, puis revenir dans la descente en traversée
- Utiliser les mouvements de terrain (crêtes) pour le déclenchement
- Suivre tes traces
- Modifier les rayons par des mouvements plus rapides/lents

#### Informations complémentaires, conseils:

- Une position des skis à la largeur des hanches favorise l'attitude de base.
- Les enfants et les jeunes fléchissent/tendent les jambes en alternance.
- À partir de la ligne de pente, c'est le ski extérieur qui est le chef.
- Les bâtons servent d'aide pour la stabilité et le rythme lors du déclenchement.
- Il est important de commencer sur une piste large et facile pour permettre aux participants d'acquérir l'assurance nécessaire.

## Le panorama

(Virage parallèle en «switch»)

**Les enfants et les jeunes apprennent à skier en arrière de façon fluide.**

Les enfants et les jeunes skient en arrière en montrant le panorama pendant la courbe avec la main extérieure au virage. Au moment du déclenchement, ils changent de main et répètent le mouvement de l'autre côté. Ils tournent aussi la tête et regardent la piste derrière eux, par-dessus l'épaule extérieure au virage.

### Variations

- Exercer à l'arrêt la direction du regard, l'attitude et les mouvements
- Descendre en traversée en switch, regard en arrière avec les skis parallèles
- Effectuer un virage en switch à partir de la ligne de pente, le regard clairement tourné vers l'extérieur du virage
- Réaliser l'exercice par deux en se tenant par les bâtons: A skie en arrière et B en avant
- S'entraîner au switch sans les bâtons

#### Informations complémentaires, conseils:

- La prise d'appui principale se fait sur le ski extérieur.
- Les mains ne sont pas dans les dragonnes.
- L'espace est exploité de façon sûre, avec le regard dirigé vers l'arrière par-dessus l'épaule extérieure.
- Choisis des pistes faciles, bien préparées et peu fréquentées.
- Lorsque tu donnes des feed-back, reviens sur la métaphore «montrer le panorama avec la main».

## L'entonnoir

(Virage court)

**Les enfants et les jeunes apprennent à skier de façon rythmée, en contrôlant la vitesse.**

Les enfants et les jeunes réduisent le rayon des virages parallèles, de sorte que la succession des traces forme un entonnoir. Ils commencent par de grands virages et les réduisent progressivement pour finir par des virages courts.

### Variations

- Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: A suit la trace de B
- Fixer un point en aval et le suivre avec le haut du corps

- Skier par deux, l'un-e derrière l'autre: celui ou celle qui est derrière donne le rythme de manière acoustique
- Effectuer un entonnoir inversé (d'abord étroit, puis plus large)

#### Informations complémentaires, conseils:

- Le haut du corps est stable, orienté vers l'aval et indépendant du bas du corps.
- Le planté du bâton aide à contrôler le rythme et la vitesse.

[Retour à la table des matières](#)

---

## Le flamant rose

(Virage sur un ski)

**Les enfants et les jeunes apprennent à enchaîner les virages sur une seule jambe.**

Les enfants et les jeunes skient d'abord sur un ski uniquement dans la traversée, puis effectuent le virage complet sur un seul ski. Ils gardent l'autre ski (l'autre jambe) en l'air comme un flamant rose.

### Variations

- Exécuter cette forme uniquement sur le ski extérieur
- Exécuter cette forme uniquement sur le ski intérieur
- Toujours garder le même ski en l'air
- À deux: se tenir par les mains ou par les bâtons et enchaîner les virages (la personne se trouvant à l'intérieur du virage skie normalement et tire vers elle celle qui se trouve à l'extérieur)

#### Informations complémentaires, conseils:

- Les bâtons aident au niveau de l'appui et de la rotation, permettant ainsi de maintenir une attitude stable.
- Des mouvements bien maîtrisés aident à garder l'équilibre à faible vitesse.
- Une vitesse plus élevée aide à garder l'équilibre.

[Retour à la table des matières](#)

---

## Le frein à main

(Virage coupé)

**Les enfants et les jeunes expérimentent les virages parallèles en conduite coupée, au moins avec le ski**

**extérieur.**

Les enfants et les jeunes effectuent un virage coupé. Ils contrôlent la vitesse en fermant le virage. Pour y parvenir, ils effectuent un mouvement d'angulation progressif. Ils positionnent pour cela la main extérieure vers le genou extérieur et tirent la main intérieure sous l'aisselle, comme un frein à main.

## Variations

- Exécuter l'exercice à partir de la ligne de pente; s'arrêter dans la traversée et répéter l'exercice de l'autre côté
- Suivre un-e enfant et regarder si la trace est coupée
- Prendre la carre avec les deux skis en même temps
- Fermer plus ou moins les virages

### Informations complémentaires, conseils:

- Les virages coupés sont déjà possibles à faible vitesse.
- Sécurité: en fermant les virages, les enfants et les jeunes font attention aux autres usagers sur la piste.

**Matériel:** Skis bien préparés et avec une taille marquée

[Retour à la table des matières](#)

---

## La pompe

(Virage parallèle «hors-piste»)

**Les enfants et les jeunes apprennent à skier de façon fluide et contrôlée dans de la neige non préparée.**

Les enfants et les jeunes skient en ligne droite ou en traversée dans la neige fraîche. Ils effectuent alors des mouvements de pompe en fléchissant et en tendant simultanément les deux jambes en rythme. Ils changent ensuite légèrement de direction en tournant les pieds.

## Variations

- Réaliser l'exercice sur des pentes plus raides
- Opter pour des rayons plus grands
- À deux: skier l'un-e derrière l'autre dans la direction opposée et dessiner ainsi des huit dans la neige

### Informations complémentaires, conseils:

- Les skis restent parallèles et en trace serrée.

- Les bâtons aident à garder l'équilibre et à tourner.
- Pour des raisons de sécurité, ne skie que sur des portions prédéfinies.

**Matériel:** Skis larges et souples

[Retour à la table des matières](#)

---

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**