

Technique ski de fond classique

Sport - Montagne

Posté par: JR

Publiée le : 9/5/2010 10:50:07

Technique du ski de fond Alternatif

L'alternatif est la technique la plus commune du ski de fond, et doit normalement être utilisée sur le plat et le faux-plat montant. Le skieur est au début de la phase de glisse à la fin de la propulsion. Le skieur commence le regroupement et tout le poids est sur le ski en glisse. Le pied qui revient de l'arrière n'a aucun poids. Les deux pieds sont égaux mais tout le poids est encore sur le ski en glisse. Avant la fin de la glisse, le genou fléchit pour écraser la cire et préparer la prochaine propulsion. C'est la propulsion et tout le poids du skieur sera projeté vers l'avant, sur l'autre ski maintenant en glisse.

~~C'est le début de la phase de glisse.~~

La double poussée est une technique qui n'implique aucune action des jambes. Elle est utilisée pour toute pente descendante où l'action de la poussée avec les jambes devient impossible. Avec une bonne technique et l'utilisation des muscles abdominaux, la double poussée est un mouvement efficace qui peut être maintenu pour une longue période. Tout le corps est légèrement en déséquilibre vers l'avant sans lever les talons. Lorsque les bâtons touchent la neige, les bras se barrent et c'est le haut du corps qui tombe sur les bâtons. Ce sont les abdominaux qui se contractent aidés des muscles de tout le tronc qui poussent sur les bâtons. C'est seulement à ce moment que les bras commencent à pousser. Les bras continuent à pousser et **passent sous les genoux**. Ces derniers sont légèrement fléchis. Il y a extension complète des bras vers l'arrière pour gagner quelques centimètres de poussée. Aussitôt que les bâtons quittent la neige, le skieur se relève pour profiter de la glisse sans effort.

Cette technique est utilisée à mi-chemin entre l'alternatif et la double poussée, c'est-à-dire lorsque le terrain n'est pas assez accentué pour effectuer une ou l'autre des techniques mentionnées ci-haut. Le skieur transfère tout son poids sur le ski de propulsion. Le skieur se propulse vers l'avant en projetant ses bras à la hauteur des épaules. C'est le début d'une double poussée donc un léger déséquilibre vers l'avant. Le haut du corps tombe sur les bâtons, les bras rigides et le pied arrière revient. Lorsque les pieds sont à égalité, le poids sera égal sur les deux skis. Le haut du corps et les abdominaux poussent sur les bâtons. Les bras complètent la double poussée et passent sous les genoux. Extension complète des bras pour maximiser la poussée puis le corps se relève.