

Technique ski de fond skating

Sport - Montagne

Posté par: JR

Publiée le : 9/5/2010 10:57:53

Technique du ski de fond skating

Le pas de base ou pas de montée ou pas de 2

La technique du pas de base est la technique à utiliser en ski skating pour monter les pentes prononcées. Le mouvement est caractérisée par une poussée triple d'un côté (2 bâtons + une propulsion de jambe), suivie par une propulsion de jambe seule pour l'autre côté. Les bâtons sont plantés de façon simultanée sur la neige mais décalée. Le décalé doit être utilisé du côté du dévers de la pente. Note : Sur ce schéma, le skieur fait son décalé du côté gauche. Cette technique peut s'effectuer des deux côtés, et le skieur polyvalent se verra avantagé de l'utiliser du bon côté selon le type de pente. L'attaque des bâtons sur la neige se fait en même temps que le ski gauche. Les bâtons sont dans le sens du ski gauche. Le skieur pousse sur son bâton droit et tire sur la gauche. Le corps se déplace au-dessus du ski gauche. Rotation des épaule et du bassin vers la droite. Propulsion des bras et de la jambe gauche vers la droite. Le skieur glisse dans la nouvelle direction. Le skieur « embarque » sur son ski, c'est-à-dire : déplace tout le corps au-dessus du ski droit : c'est le transfert du poids du corps. Durant la glisse, le corps pivote vers la gauche. Retour des bras vers l'avant puis tout le corps s'aligne sur le ski gauche. Le mouvement recommence du côté gauche.

Le pas symétrique ou pas de 1

La technique du pas symétrique en ski skating consiste à effectuer un mouvement de double-poussée avec les bras pour chaque propulsion de jambe. Cette technique est aussi appelé pas de 2 car on y retrouve 2 poussées des bras pour chaque pas au sol. C'est une technique qui requiert un bon équilibre, et qui peut être utilisée pour un effort soutenu (comme le sprint), ou encore pour monter une pente plus ou moins prononcée. Au moment de la dépose des bâtons sur la neige, tout le corps est au-dessus du ski gauche et aligné dans la direction de ce dernier. Double poussée des bras et propulsion de la jambe en même temps. Le skieur se lance sur son ski droit avec tout le corps bien au-dessus de son ski. Regroupement des pieds et des bras pour amorcer à nouveau la prochaine double poussée. Double poussée des bras avec propulsion de la jambe droite dans la nouvelle direction. Les trois segments (les bras et la jambe droite), propulsent en même temps. Glisse sur le ski gauche avec le corps bien au-dessus de ce dernier.

Le pas de 2 grande vitesse

La technique du pas symétrique en ski skating se complique lorsque la vitesse devient trop importante. Dans ce cas on arrête la double poussée pour n'en faire plus qu'une seule. La poussée peut se faire soit à droite soit à gauche selon la nature du terrain. Ce pas s'utilise sur le plat et faux plat descendant. Pour mieux visualiser le pas sur la vidéo, le pas est effectué ici en montée..