

Photo: Stephan Müller



## Table des matières

page

<b>Introduction</b> (Riet R. Campell)	1
<b>EDUCATION TELEMARCK</b> (M. Planzer, E. Walser)	2
<b>Le changement des pas</b>	2
- L'équilibre	2
- La position de télémark	2
- La poussée	3
- Bilan	4
- Conclusion	4
<b>EDUCATION NORDIC</b> (S. Müller)	5
<b>Passer d'une jambe à l'autre, avec assurance</b>	5
- Le pas, à l'origine de la progression	5
- Déplacements dans la technique classique en fonction des groupes d'apprentissage	6
- ... et dans la technique de skating?	7
- Exercices pour la technique classique et de la technique de skating	7
- Le défi	8
<b>Achévé d'imprimer</b>	8

## EDUCATION TELEMARCK ET NORDIC

# Jeu d'équilibre / de déséquilibre

### Introduction

par Riet R. Campell

#### Attrait et origine des sports de neige

La mise sur pied du Nordic Team (télémark et ski de fond) et son intégration à SWISS SNOWSPORTS ont abouti. Les sports nordiques n'engendrent pas un revenu considérable; toutefois, ces disciplines sont à l'origine du ski, ce qui est une raison supplémentaire de se réjouir de leur présence dans notre association. D'autre part, observer l'énergie que les responsables Stephan Müller (ski de fond) et Matteo Planzer (télémark) consacrent à «leur» discipline procure un plaisir immense.

Les démonstrations et les courses du Happening auxquelles les fondeurs et les télémarkeurs ont participé prouvent l'intérêt que SWISS SNOWSPORTS porte à ces sports, ainsi que sa volonté de les intégrer à part entière. La présente édition d'Academy engage ceux qui ne parlent pas encore nordique à découvrir cette discipline dans un cadre chevronné, et ceux qui le parlent, à se perfectionner.

Photo: Mario Curti



TELEMARCK



Photo: Mario Curti

Télémark

## EDUCATION TELEMAR Le changement des pas

par Matteo Planzer und Emil Walser

La troisième édition d'ACADEMY est un complément et un approfondissement du manuel spécifique télémark. Cet article est conçu comme une aide pratique destinée à faciliter le changement de pas et à trouver une position de télémark plus stable.

### L'équilibre

La technique télémark consiste à effectuer, à chaque changement de direction, un changement de pas (sauf pour le télésqual qui est une variante). Le changement de pas peut provoquer un déséquilibre momentané au moment d'abandonner la position de télémark (position de sécurité).

Tous les débutants sont confrontés à cette «lutte» contre le déséquilibre. Autrement dit, ils recherchent en permanence leur équilibre.

Le talon libre donne au mouvement clé bascule/angulation une toute nouvelle dimension. Les mouvements de bascule et d'angulation vers l'avant n'étant pas permis par les chaussures. La seule solution pour qu'on ne tombe pas est de faire un changement de pas. La position de télémark donne au télémarqueur la sécurité et l'équilibre nécessaires.

### La position de télémark

La «position de télémark» permet de garder l'équilibre et engendre un sentiment de sécurité. La distance entre le talon de la chaussure antérieure et la pointe de la chaussure postérieure est d'environ une longueur de chaussure: elle correspond en gros à la distance nécessaire pour une position équilibrée stable. Ce principe est d'ailleurs utilisé en compétition.



Photo: Mario Curti

Une longueur de chaussure

Si cette distance est trop petite, la jambe arrière ne se positionne pas correctement. Elle risque de rester en position alpine donnant un faux sentiment de sécurité provoqué par le fait que les deux pieds sont à plat sur le sol, comme à ski classique et à snowboard.

Si la distance est trop grande, l'appui sur la jambe arrière, qui est aussi la jambe amont, est insuffisant.

Un autre signe révélant de la position de télémark instable est l'appui insuffisant sur le pied arrière. Les apprenants s'appuient uniquement sur la jambe aval et la jambe amont est simplement repoussée en arrière et «suit».

Le poids devrait en principe être réparti de façon égale sur les deux jambes. Ceci peut varier en fonction de la situation présente

Le centre de gravité est trop en avant.



(terrain, structure de la neige, vitesse, espace, phases et rayons de virage).

Pour chaque apprenant, parvenir à trouver une position de télémark stable est un véritable défi. Il est donc nécessaire de donner suffisamment de temps et d'importance à cet apprentissage, surtout avec des novices. La fente en avant, la position de télémark, doit donner au débutant une véritable sensation de sécurité.

Le centre de gravité est bien situé.



Photos: Mario Curti

## La poussée

Un changement de pas a pour objectif de pousser en même temps les deux jambes. Cette poussée correspond au mouvement clé

d'élévation/abaissement. Pour faciliter la poussée, un léger mouvement d'élévation est souvent effectué lors du changement de pas.



Photos: Mario Curti

En plus de la poussée simultanée, il existe deux autres possibilités: la «canadienne» (seule la jambe aval est poussée vers l'arrière) ou la «norvégienne» (seule la jambe amont est poussée vers l'avant).

Avec ces deux possibilités de poussée, le centre de gravité du corps est automatiquement décalé vers l'avant ou l'arrière sur le plan horizontal. Ces techniques peuvent être utilisées pendant l'enseigne-

ment pour bien situer le centre de gravité du corps.

Le fait de repousser la jambe aval vers l'arrière aide en particulier les skieurs ayant leur centre de gravité trop en avant.

Ces deux techniques différentes peuvent être employées aussi bien au niveau méthodologique que tactique. En compétition, cela permet d'influencer le choix de la ligne.

Pendant la poussée, l'équilibre est très instable. Un déplacement rapide permet de retrouver rapidement la position de télémark (position de sécurité). Pour le débutant, il est encore difficile d'effectuer un mouvement rapide. Très souvent, la poussée manque alors de fluidité.

Le déplacement se fait dans un premier temps jusqu'à la position alpine, puis, après un court arrêt (pour chercher son équilibre) le skieur adopte la position de télémark.

Cette étape intermédiaire peut être utile lors de l'apprentissage, un enchaînement de mouvements fluides restant toutefois l'objectif visé.

Souvent, on assiste pendant la poussée à une abaissement du buste ou à une bascule vers l'avant du corps, ce qui provoque un déséquilibre suivi d'une chute. Très souvent, le skieur essaie d'éviter la chute avec l'aide des bâtons. On parle alors de poussée simultanée. La descente sans bâtons est un exercice très efficace pour trouver un équilibre permanent.



Photo: Mario Curti

Détail: pendant le chargement de pas (poussée), l'équilibre est instable.



Photos: Mario Curti

## Bilan

Le changement de pas n'est en fait qu'une poussée vers l'avant et l'arrière en réalisant une élévation/abaissement. Si nous réussissons à intérioriser la façon et le moment où le changement de pas est effectué ainsi que les conséquences qu'il provoque, nous disposons de suffisamment de «matériel» pour plusieurs heures de cours à tous niveaux.

## Conclusion

Ce qui fait le charme tout particulier du télémark, c'est la liberté supplémentaire représentée par le talon libre. Alliant force et élégance aux mouvements harmonieux, le télémark se compose aussi de l'excitation provoquée par le risque de déséquilibre revenant sans cesse et faisant ressentir au skieur ses propres limites.

Pour le télémark grande sensibilité, timing adapté et bonne coordination motrice sont indispensables et celui qui pourra exploiter ces aptitudes sur d'autres engins de sport de neige aura l'occasion de découvrir une stimulation, un engouement et un enthousiasme nouveaux.

Free Heel, Free Mind ou feel freeheel



Photo: SWISS SNOWSPORTS

## EDUCATION NORDIC

### Passer d'une jambe à l'autre, avec assurance

Cette contribution à ACADEMY est un complément et un approfondissement du manuel spécifique ski de fond et contient aussi des exercices pour le travail pratique.

par **Stephan Müller**

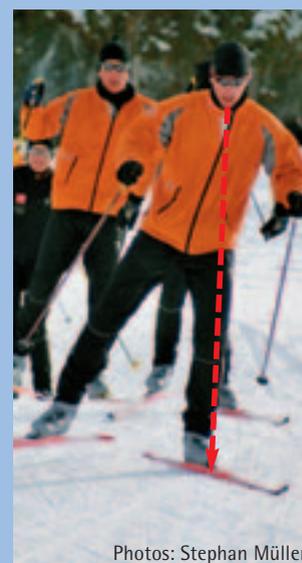
Le fait de provoquer une perte d'équilibre permet d'avancer ou de changer de direction. Pendant ce déséquilibre, la nouvelle direction est recherchée par l'utilisation rationnelle de tous les moyens nécessaires. Le skieur retrouve ensuite un nouvel équilibre.

#### Le pas, à l'origine de la progression

Le ski de fond pose de grands défis aux qualités d'équilibre d'un individu.

A à l'origine de toute progression, il y a le pas. En ski de fond, le pas se compose de la poussée et de la glisse.

La meilleure glisse se réalise lorsque les skis sont posés à plat sur la neige (résistance de la neige réduite). Pour ceci, la projection du centre de gravité doit traverser la base des skis.



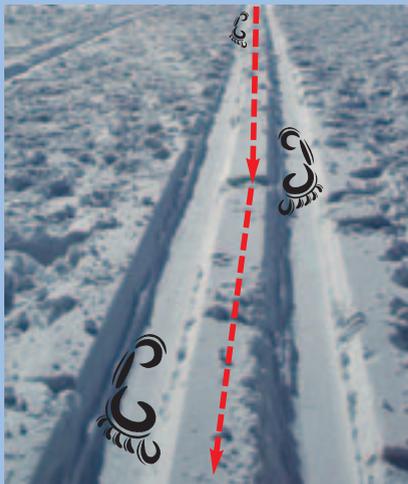
Photos: Stephan Müller

Déplacements dans la technique classique en fonction des groupes d'apprentissage



Lors de la marche et du jogging, la projection du centre de gravité se déplace sur une diagonale directe reliant un pied à l'autre.

Lorsqu'ils pratiquent le ski de fond, les novices recherchent une stabilité continue (sécurité). Puisqu'ils glissent avec un pied, ils ont tendance à vouloir se poser trop rapidement sur l'autre. Il en résulte un pas « traînant », qui ne déleste jamais complètement les skis.

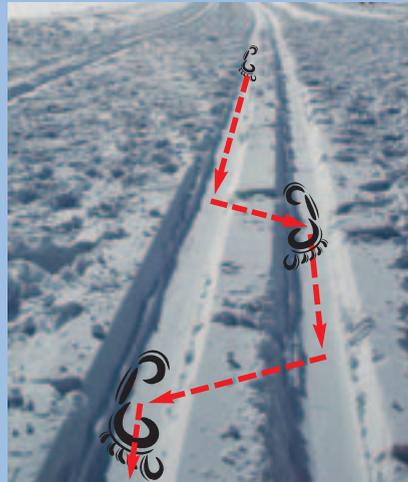


Les avancés basculent avant tout latéralement et diagonalement, de façon directe, d'un pied sur l'autre (comme lors du jogging). La pression sur le ski de poussée est réduite simultanément à la bascule. Pour que le contact soit maintenu, cette réduction doit être compensée par l'extension de la jambe et le travail du bâton.



Photos: Stephan Müller

Enfin, les experts, sont eux, capables de rester plus longtemps le corps basculé vers l'avant, au-dessus du ski de poussée; ils maintiennent ainsi le lestage que grâce au poids du corps. L'énergie/l'exploitation de la force provenant de l'extension de la jambe de poussée doit servir à faire avancer le corps, plutôt que de se perdre, principalement lors du lestage du ski.



Toutefois, il est indispensable ici que le pied délesté soit lesté plus tard que d'habitude. Apparemment infime, ce retard a des effets considérables.

Pour avancer, les phases de bascule au cours de la poussée (on se met alors en déséquilibre afin de se laisser tomber dans la direction choisie) sont tout aussi importantes que celles de stabilisation (recherche de l'équilibre lors des phases de glisse). Lors d'une montée par ex., les phases de déséquilibre au cours de la bascule peuvent même durer plus longtemps que celles de stabilisation et de glisse, puisque les phases de glisse ont tendance à se réduire dans cette circonstance.

... et dans la technique de skating?

Dans la technique de skating, la pose en général tardive du ski de glisse sert autant aux fonctions du ski de poussée que dans la technique classique. La prise de carre, et par là même le lestage, se voient renforcés du fait que le corps bascule un peu plus longtemps. Il faut poser le ski que lorsque la jambe de poussée (genou) a été étendue.

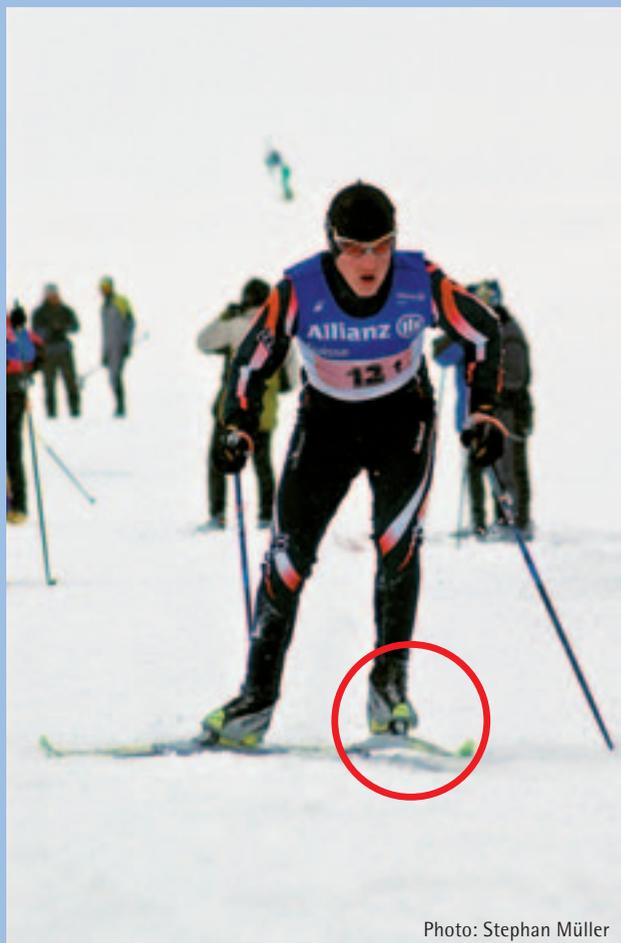


Photo: Stephan Müller

Celui qui progresse en basculant de manière incertaine avance avec d'hésitation!

### Exercices pour la technique classique et la technique de skating

Au cours de leur apprentissage, les novices et les avancés se réfèrent avant tout à la sécurité; ils souhaitent être «en équilibre». C'est pourquoi il apparaît logique, en vue d'une bonne et longue glisse, d'enseigner et de développer, en premier lieu, la stabilisation du corps. Avec cette méthode, les progrès sont rapides.

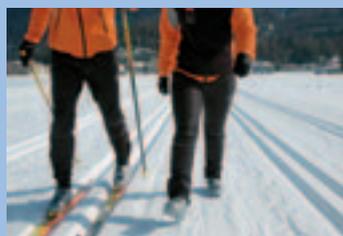
Si on apprend en outre à diriger son corps de manière plus ciblée lors de la poussée, la phase de bascule (déséquilibre) peut être utilisée au mieux.

### Exercices de stabilisation

Balancer sur une jambe. Balancer les bras. Changer de jambe d'appui.



Avec et sans skis: découvrir et comprendre les pas.



### Exercices de bascule complète

Sans les skis: flexion > bascule > extension et pose tardive. Avec ou sans l'aide d'un partenaire (v. série de photos).



Photos: Stephan Müller

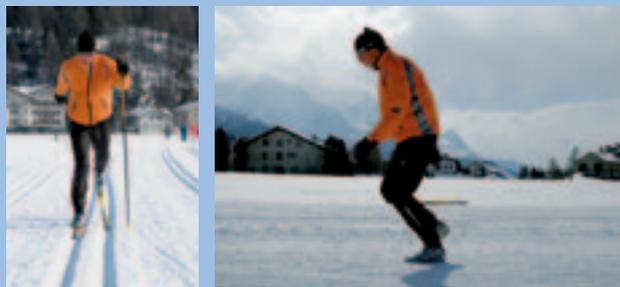
Ne poser le ski de glisse que lorsque les deux bras sont étendus (par ex.: 1:1) / un bras est étendu (par ex.: pas alternatif) / les bras sont tout devant (par ex.: pas de un).



(Attention: le fait de croiser les pieds retarde la pose du pied.)



Ne poser le pied qui se balance vers l'avant que lorsque la pointe du ski a atteint le point le plus avancé.



Photos: Stephan Müller

## Le défi

Le temps de contact simultané des deux skis avec le sol doit être réduit au minimum et tendre à zéro. Il faut développer sa perception quant au parcours que le corps doit réaliser pendant la bascule et au temps nécessaire pour ce faire. Au début, il peut paraître surprenant d'attendre que la poussée se termine pour poser et lester le ski de glisse, mais de cette manière le corps, au lieu de continuer à rechercher l'équilibre, se retrouve par lui-même, tout à coup et au bon moment, au-dessus de la nouvelle surface de glisse.

Seule une technique de course économique, alliée à une utilisation précise des forces précises, permet d'atteindre une vitesse maximale.

**Plaidoyer en faveur de l'entraînement de la bascule complète:** S'entraîner à la stabilisation tout comme à la déstabilisation (bascule) est fondamental, car seule une pratique intensive permet de faire des progrès.

## Achevé d'imprimer | ACADEMY la pratique dans les sports de neige

ACADEMY est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (2/2005), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

**Adresse de la rédaction**  
Rédaction de SWISS SNOWSPORTS  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp  
E-mail: redac@snowsports.ch

**Rédactrice**  
Marlene Däpp

**Graphisme et impression**  
Südstschweiz Print AG  
Kasernenstrasse 1, 7000 Chur  
Site Internet: www.suedostschweiz.ch

**Auteurs et choix des images**  
Matteo Planzer, Emil Walser (Télémark)  
Stephan Müller (Nordic)

**Changements d'adresse**  
A communiquer directement  
à SWISS SNOWSPORTS,  
Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp  
ou par e-mail: info@snowsports.ch

**Personnes ressources**  
Michel Bonny, Roland Tuchschnid  
Valentin König (Télémark)

**Groupe de travail Academy**  
Riet Campell, Stephan Müller,  
Matteo Planzer, Mauro Terribilini,  
Marlene Däpp

**Prix de l'abonnement:** pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

**Traduction**  
Ines Mangisch (Télémark)  
Agata Markovic (Nordic)

**Droits de reproduction:** les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

**Correcteur**  
Pierre Pfefferlé

**Photos/Images/Elaboration des images**  
Mario Curti, Urs Bacher, Matteo Planzer,  
Stephan Müller, SWISS SNOWSPORTS

**Tirage:** 14 000 exemplaires  
10 750 en allemand,  
3 250 en français