



Gestes techniques : Ski

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser la technique de glisse, la sécurité, la coordination et l'anticipation pour progresser en ski alpin ou nordique.

Équipement et préparation

Connaissance du matériel

Ajuster et vérifier skis, chaussures, bâtons, casque.

1. Vérifier les fixations, serrage et réglage adaptés.
2. Chaussures bien fermées et confortables.
3. Casque ajusté, lunettes ou masque anti-UV.

Échauffement spécifique

Préparer articulations, muscles et équilibre.

1. Mobilisation chevilles, genoux, hanches, épaules.
2. Quelques flexions/extensions simulant la position de descente.
3. Petits sauts sur place et mouvements pour activer la circulation.

Technique de glisse et contrôle

Position de base

Trouver la posture idéale pour l'équilibre et la sécurité.

1. Genoux fléchis, buste légèrement en avant.
2. Pieds écartés largeur du bassin.
3. Bras devant, souplesse dans les articulations.

Virage en chasse-neige

Technique pour débiter et contrôler la vitesse.

1. Écarter l'arrière des skis en V inversé.
2. Transférer le poids sur le ski extérieur au virage.
3. Maintenir pression régulière, regarder vers la sortie du virage.

Virages parallèles

Technique plus avancée pour glisse efficace.

1. Pivoter les deux skis ensemble, genoux et hanches guidant la trajectoire.
2. Transférer le poids progressivement d'un ski à l'autre.
3. Utiliser les bâtons pour accompagner le mouvement.

Gestion de la vitesse et des trajectoires

Contrôle de la vitesse

Adapter le rythme à la pente et ses capacités.



1. Répartir le poids sur les deux skis pour ralentir.
2. Utiliser le chasse-neige ou les virages pour diminuer la vitesse.
3. Toujours anticiper les obstacles et la fin de la piste.

Lecture du terrain

Adapter la glisse au relief et à la neige.

1. Observer la pente, prévoir les changements de neige (damée, poudreuse, plaque de verglas).
2. Repérer les trajectoires idéales et zones de freinage.
3. Éviter les bosses, plaques ou zones non sécurisées.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.