Les amis des carroz

LE SKI SOUS TOUTES SES FORMES

La période hivernale est là et c'est le moment de découvrir le monde magique et extrême de la glisse ! Pour pratiquer le ski sous toutes ses formes, venez participer à nos semaines de stage durant tout l'hiver. Plusieurs formules vous permettront de combiner vos envies. Alors, à vous de choisir votre style !

1. LE SKI ALPIN

En ski alpin, les skis sont fixés aux pieds par l'intermédiaire de chaussures rigides attachées à des fixations de sécurité. En général, on utilise également une paire de bâtons. Le ski alpin se pratique uniquement en descente. Il est généralement pratiqué dans des stations offrant des remontées mécaniques.

En compétition, le ski alpin comporte cinq disciplines :

- le slalom spécial
- le slalom géant
- le super-géant
- la descente
- le combiné



2. LE SKI CROSS

Le ski cross est un parcours accidenté où les skieurs concourent 4 par 4, en différentes manches éliminatoires successives. Sur le parcours, vous pouvez vous mesurer au big air. Il s'agit d'un tremplin plus ou moins gros, variant de 20 à 25 mètres, permettant d'effectuer des figures en l'air. Il se différencie du saut acrobatique par la longueur des sauts et un système de notation moins strict.

L'épreuve du half-pipe consiste en un enchaînement de figures dans un demi-cylindre aux parois verticales. Le slope style est, quant à lui, une succession de big air et de rails : chaque rider est évalué par des juges. Le back country est composé de figures à ski dans la poudreuse et en sautant des falaises.

3. LE SKI NORDIQUE

Le ski nordique englobe les disciplines pour lesquelles le talon de la chaussure n'est pas fixé au ski.

Le ski de fond

S'exerçant sur des terrains plats ou vallonnés, le ski de fond est une discipline d'endurance. On peut le pratiquer en style libre (pas de patineur) ou classique (pas alternatif).

Le saut à ski

Le skieur saute depuis un tremplin. Il est noté à la fois sur la longueur du saut effectué et sur la qualité de sa réception. La taille des tremplins peut varier de quelques mètres à plus d'une centaine.

Le biathlon

Discipline combinant le ski de fond et le tir à la carabine.

Le combiné nordique

Discipline associant le saut à ski et le ski de fond.

4. LE SKI DE RANDONNEE

Le ski de randonnée est un sport hybride, qui se pratique en terrain accidenté non aménagé. Le matériel ressemble à celui utilisé en ski alpin. Néanmoins, il possède quelques spécificités qui permettent au skieur de gravir les pentes avant de les descendre ; les skis sont plus légers et les fixations possèdent deux positions. La première dédiée à la montée laisse le talon libre afin de faciliter la marche et la deuxième, pour la descente, verrouille le talon. Des peaux de phoque sont collées sous les skis afin d'éviter tout recul. Pour empêcher le ski de chasser en neige dure, on lui ajoute des « couteaux » (pièces en forme de « T » qui mordent la neige). À ce matériel s'ajoute éventuellement, tout accessoire spécifique à l'alpinisme, à savoir : crampons et piolets pour gravir des itinéraires plus escarpés en mettant les skis sur le sac à dos, baudriers et cordes pour des itinéraires glaciaires.

Outre le dévissage, les chutes de pierres, les crevasses, l'avalanche représente le plus grand danger de ce sport, d'autant plus présent dans les statistiques d'accident que le passage des skieurs est susceptible de déclencher le départ des avalanches qui les emportent. Il est donc très important de ne pas partir seul et de se munir de matériel spécifique permettant d'appeler les secours, mais également de commencer sans tarder les recherches de façon autonome. Détecteur de victimes d'avalanche (DVA), pelle et sonde devraient, de nos jours, faire partie du matériel de base de tous les skieurs de randonnée.

5. LE SKI FREE RIDE



Le free ride ou ski hors piste est une déclinaison du ski alpin se rapprochant du ski de randonnée. Il s'agit le plus souvent de descendre des pentes non balisées, si possible recouvertes d'une belle couche de neige poudreuse fraîche. Cette pratique nécessite des planches plus larges que celles utilisées pour le ski de piste, afin d'obtenir une meilleure portance dans la neige profonde. Ces skis sont parfois bi-spatulés (Twin-tip), c'est-à-dire relevés devant comme derrière afin de faciliter les réceptions et le ski en arrière. Ils sont également souvent dotés d'un rocker (cambre inverse avant) consistant en un relèvement progressif de la spatule sur plusieurs dizaines de centimètres facilitant ainsi le déjaugeage (flottabilité en poudreuse). Le free ride s'est considérablement développé à la fin des années 1990. En 2005 la plupart des fabricants de ski proposent des gammes spécifiques à des prix relativement abordables.

6. LE TELEMARK

Le télémark est une technique nordique de descente, originaire du comté de Telemark en Norvège. Inventée par le menuisier Sondre Norheim dans les années 1860, elle consiste en un fléchissement de la jambe intérieure au virage. D'abord oublié au profit du virage « christiania », le télémark réapparaît aux États-Unis dans les années 1970. Son développement s'est accéléré à la fin des années 1990 avec l'apparition de skis plus courts, taillés (désormais identiques aux skis alpins) et des chaussures à coque plastique. Cette technique élégante fait désormais de nombreux adeptes, dans toutes les disciplines.



Table des matières

1. LE SKI ALPIN 1

2. LE SKI CROSS 1

3. LE SKI NORDIQUE 2

Le ski de fond 2

Le saut à ski 2

Le biathlon 2

Le combiné nordique 2

4. LE SKI DE RANDONNEE 2

5. LE SKI FREE RIDE 3

6. LE TELEMARK 3