

Les secrets du skieur !

La semaine du 13 au 19 Avril 2021, dans la commune de Saint-Lary-Soulan, dans les Pyrénées, une école nous a expliqué les différentes pratiques au ski.

Comment pratiquer un sport ?

Cela veut aussi dire « comment apprendre et faire » le sport en question.

Pour le ski, cela peut être expliqué de différentes façons.

Nous avons eu l'expérience d'un collègue venu de Montfort/Meu, en Bretagne, installé pendant une semaine à Saint-Lary-Soulan, et composé d'élèves de différents niveaux de ski.

Certains avaient déjà skié, d'autres n'avaient jamais mis les pieds sur une piste. Huit groupes ont été formés au début du séjour, les quatre premiers avec des élèves n'ayant jamais skié, le cinquième et sixième pour ceux qui étaient déjà allés une, voire deux fois au sport d'hiver. Ensuite, les deux derniers groupes composés d'élèves sachant très bien en faire, et connaissant presque toutes les techniques et pratiques du ski.

Quand l'on commence tout juste, les moniteurs apprennent à se déplacer, s'arrêter, faire attention au danger et aux personnes devant nous, ou encore faire des virages en chasse-neige (technique la plus utilisée par les débutants pour tourner ou s'arrêter). A ce niveau, on ne dépasse pas les pistes vertes ou bleues.

Quant à ceux qui savent déjà comment s'y prendre, ils peuvent essayer de nouvelles techniques comme le virage parallèle, qui est plus utilisé en cas d'arrêt rapide.

A ce niveau, on peut glisser sur toutes pistes (même tenter du hors piste, situé en dehors des itinéraires surveillés d'une station). Attention, ce n'est pas interdit mais fortement déconseillé tout de même.

Pour mieux comprendre les différences entre les groupes, nous avons interrogé trois personnes, de deux niveaux différents.

(plus le numéro du groupe est haut, plus il a de l'expérience).

Pour rappel, l'ordre des niveaux et médailles au ski est le suivant : Piou Piou, Ourson, Flocon, 1ère étoile, 2ème étoile, 3ème étoile, étoile de bronze, étoile d'or.

Et par la suite, des compétitions.

Ordre des pistes : Vertes, bleues, rouges, noires.

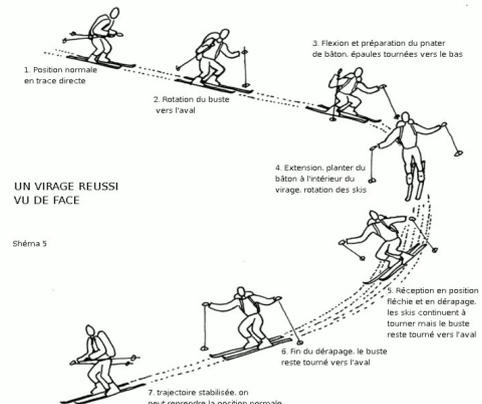


Schéma d'un virage réussi avec des skis parallèles.

Source : Image google, site Gums Paris

Quel à été le plus difficile à apprendre lors de la semaine ?

« Les virages et les dérapages, car l'on n'avait toujours pas la technique. » ont déclaré les deux élèves débutantes.

Le ski est-il plus difficile à pratiquer quand vous êtes en plus haute altitude ?

« Je n'ai pas fait la différence. »
« Oui car c'est très haut et j'ai le vertige. » ont répondu les deux élèves du premier groupe.
« Oui car il y a des pentes plus raides et il y a plus de rafales de vents. » a affirmé l'élève du huitième groupe, qui avait déjà obtenu toutes ses étoiles.

Est-ce ennuyant de déjà savoir skier, ou apprends-tu encore de nouvelles choses ?

« Oui parfois car nous n'avons plus rien à apprendre mais c'est un plaisir et j'en profite » a ajouté l'élève du huitième groupe.

Ces élèves ont chacun eu une pratique du ski différente selon leur niveau. Ils ont appris différemment et cela ne les a pas empêché de bien comprendre. Alors, à chacun sa technique !