



## **Liste de vérification : pas de patin**

### **Pas décalé**

- ✓ Les deux bâtons et le ski de glisse touchent la neige au même moment.
- ✓ Mouvement de double-poussée avec planté de bâtons asymétrique.
- ✓ Le genou et la hanche sont dirigés vers le haut de la pente et sont alignés su-dessus du ski de glisse.
- ✓ La cheville, le genou et la hanche sont fléchis en fonction du degré de la pente.
- ✓ Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.
- ✓ À la fin de la poussée de jambe, le ski est légèrement soulevé du sol; la spatule et la queue du ski quittent la neige en même temps (ski parallèle au sol).
- ✓ L'extension des bras et des mains arrête généralement au niveau des hanches ou un peu passé.

### **Pas de un-patin**

- ✓ Le skieur plante les bâtons quand les pieds sont le plus rapprochés.
- ✓ Le skieur est bien relevé pour initier le mouvement de double-poussée; jambes relativement droites, haut du corps relevé avec léger penchant vers l'avant.
- ✓ La double-poussée et la poussée de la jambe sont complétées presque simultanément alors que le transfert de poids sur le ski de glisse est complété.
- ✓ Plus le rythme est élevé (selon le contexte de course, le terrain, etc), plus l'amplitude de l'extension des bras sera réduite (complète malgré tout); arrête généralement juste passé les hanches.
- ✓ Lors du recouvrement de chaque jambe, le pied passe sous la hanche du même côté (les pieds sont presque joints).
- ✓ Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.

### **Pas de deux-patin**

- ✓ Le synchronisme est le même que pour le pas de un, les bâtons étant plantés au moment où le transfert de poids est initié.
- ✓ Le skieur est bien relevé pour initier le mouvement de double-poussée; jambes relativement droites, haut du corps relevé et légèrement penché vers l'avant.
- ✓ La compression du corps se traduit par un abaissement généralisé à la fin de l'action de double-poussée (plus que pour le pas de un dû à une plus grande vitesse et plus longue phase de glisse).
- ✓ L'amplitude de l'extension des bras et des mains est plus longue que pour le pas de un étant donné qu'il y a deux poussées de jambes pour une poussée des bras (bras habituellement en pleine extension vers l'arrière).
- ✓ Lors du recouvrement de chaque jambe, le pied passe sous la hanche du même côté (les pieds sont presque joints).
- ✓ Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.



### **Patin libre**

- ✓ Le skieur demeure bas avec une flexion prononcée au niveau des hanches, des genoux et des chevilles.
- ✓ Le skieur maintient un bon équilibre et réalise un transfert de poids complet d'un ski à l'autre (transfert de poids complet sur le ski de glisse à la fin de chaque poussée de jambe).
- ✓ Le skieur peut balancer les bras d'un côté à l'autre pour augmenter la puissance de propulsion des jambes ou peut demeurer en position de recherche de vitesse (dépend de la vitesse, de la résistance du vent et du contexte de course).
- ✓ Un transfert de poids bien contrôlé exige que le centre de gravité soit au-dessus du ski de glisse dès que la poussée de jambe est initiée.
- ✓ Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.

### **Liste de vérification : pas classique**

#### **Pas alternatif**

- ✓ Le skieur transfère son poids complètement sur le ski de glisse lors de la phase de glisse.
- ✓ La jambe de glisse est tendue juste avant de devenir la jambe de poussée afin de générer une action de pré-charge puissante.
- ✓ L'articulation de la hanche est au-dessus des orteils au moment d'initier la poussée de la jambe.
- ✓ L'inclinaison avant du corps est générée par la flexion de la cheville.
- ✓ Extension complète de la jambe et du bras à la fin de leurs poussées respectives.
- ✓ Le haut du corps et la jambe de poussée forment une ligne droite au moment où le ski quitte la neige.
- ✓ L'épaule avance au moment de planter le bâton; la main est au niveau de l'épaule ou juste en-dessous.

#### **Double poussée**

- ✓ Les hanches, le haut du corps et les bras sont clairement relevés et vers l'avant au moment de planter les bâtons pour générer un maximum de force (les bâtons sont plantés devant les fixations).
- ✓ Le skieur pousse sur les bâtons comme si il tirait sur une corde prolongeant les bâtons, sollicitant les muscles du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras.
- ✓ Les jambes sont légèrement fléchies au moment de planter les bâtons et fléchissent davantage (mais non excessivement) durant l'action de double-poussée.
- ✓ La compression du haut du corps se termine avant l'horizontale.
- ✓ Au moment de planter les bâtons, ils sont presque à la verticale (poignées légèrement en avant des paniers) pour tenir compte du court délai avant de commencer à appliquer une force significative sur les bâtons.
- ✓ Au cours de la poussée, les bâtons sont parallèles l'un par rapport à l'autre et de la largeur des épaules pour transférer un maximum de puissance dans les bâtons (directement vers l'arrière et vers le bas).



### **Pas de un - double poussée**

- ✓ Le poids du skieur est complètement transféré sur la jambe de glisse avant d'initier la poussée; le skieur transfère ensuite son poids de façon dynamique sur la jambe de glisse alors que la poussée de la jambe se termine.
- ✓ Le haut du corps et les bras sont clairement relevés et vers l'avant au moment de planter les bâtons (les bâtons sont plantés bien en avant de la fixation du ski de glisse).
- ✓ Il y a une action de pré-charge de la jambe de poussée avant d'initier la poussée comme telle (comme pour le pas alternatif).
- ✓ Les bras et les jambes sont fléchis modérément au moment de planter les bâtons.
- ✓ La compression du haut du corps se termine bien avant l'horizontale (moins de compression que pour la double-poussée).