

### Ski de rando : l'art de descendre en toutes neiges

Par Inka Bellés / Adaptation web : A.G.

Publié le 22 décembre 2021 à 17:27

Tout randonneur qui se respecte doit savoir monter, mais surtout se débrouiller pour descendre partout. Délice pour les uns, enfer pour les autres : le hors-piste ne laisse personne indifférent. Mettons pour une fois de côté les peaux et les conversions pour parler d'équilibre et de flexion-extension. Voici les secrets pour devenir un descendeur tout-terrain !



#### S'adapter au matériel de ski de rando

Il y a 50 ans, la rando c'était des fixations à câble montées sur des skis alpins. L'équipement pesait trois tonnes, mais c'était comme ça, un point c'est tout.

De nos jours, chacun peut trouver son compromis idéal sur une vaste gamme de matériel. Ceux qui prennent du plaisir à monter vite iront à la chasse du moindre gramme supplémentaire, tandis que les férus de descente opteront pour du free rando, plus stable et solide. Le choix est difficile pour les uns, catégorique pour les autres.

#### ARTICLE RECOMMANDÉ : Choisir la bonne largeur de son ski de rando

Quoiqu'il en soit, l'équipement rando reste (heureusement) moins lourd que son compatriote des pistes. Alors, bonjour les pertes d'équilibre et des skis indomptables qui partent dans tous les sens ! En effet, plus c'est léger, moins tu auras de stabilité et de sensibilité au contact de la neige, d'où l'importance de garder une position irréprochable sur les skis.



Tu devras apprivoiser ton matériel avec patience et arriver à comprendre ses réactions pour mieux le respecter. Skie gentiment et évite tout effet de levier. Bichonne tes skis, ou ils peuvent te jouer de mauvais tours... Imagine des carres arrondies sur une pente glacée, ou des semelles sèches sur un de ces plats éternels !

### **Au revoir les blocages psychologiques !**

Parlons psychologie maintenant. Si, pour les uns, la descente est la consécration ultime d'une rando réussie, pour d'autres, c'est la panique à bord totale. Les blocages peuvent survenir à différents niveaux. Les uns frissonnent en entendant « hors-piste », les autres ont peur de rester coincés dans un couloir trop raide, ou encore de se fracasser contre un arbre après un virage sur une neige trafollée.



Rassure-toi, tout cela est surmontable ; le tout est d'y aller mollo. Des pentes douces et des neiges dociles comme la poudreuse ou la crème de printemps te permettront de (re)prendre confiance. En t'améliorant techniquement, tu vas automatiquement repousser les limites de tes zones de confort physique et mentale. Ce qui est clair, c'est qu'il faut t'entourer de gens qui comprennent tes angoisses et qui te motivent à progresser !

### **La technique rando, ça existe ?**

Le type de neige, le terrain irrégulier, les obstacles inespérés et même la météo donnent à la descente en hors-piste une complexité propre. Il n'y a pas une, mais des techniques, et la diversification du savoir-faire prime sur l'esthétique des virages.

### **ARTICLE RECOMMANDÉ : [Comprendre et skier les différents types de neige](#)**

Pour t'adapter à cet environnement variable, il te faut d'abord une base en ski alpin bien consolidée. Tu devras ensuite aiguïser ta capacité analytique pour déterminer la façon d'attaquer chaque descente. **Terrain accidenté ?** Porte le poids un peu plus à l'aplomb des skis pour t'éviter d'être éjecté dans un sursaut ! **Pente très glacée ?** Dérapage conseillé. **De la peuf à gogo ?** Choix difficile entre godille ou grands virages ! Dans tous les cas, le regard doit toujours être porté vers l'avant ! Cela t'aidera à anticiper pour réagir vite ou changer de stratégie.



Attention ! Quand les conditions sont ingrates, il est facile de te retrouver en position arrière sans même en être conscient. Si tu es assis sur tes skis, il n'y a pas moyen de les contrôler : force-toi à ramener le poids sur l'avant pour mieux gérer la situation.

### Parvenir à descendre quelle que soit la neige

On dit souvent qu'il n'y a pas de mauvaises neiges, qu'il n'y a que de mauvais skieurs. Ce n'est pas faux, mais il faut toujours être conscient de ses limites pour ne pas s'embarquer dans une galère. Voici quelques techniques à pratiquer avant de se retrouver en situation critique.

Commençons par le pire des pires : **la neige croûtée**. Tantôt elle te tient, tantôt elle casse sous tes pieds, il faut donc absolument rester concentré sur ce qui se passe en surface ! Mais quelle stratégie adopter pour descendre en sécurité ?



La première, plus conservatrice, consiste à utiliser le **virage stem amont**, à la manière d'un chasse-neige perfectionné où on va lever la queue du ski amont pour le réunir avec l'autre. Pour les plus avancés, percez la couche dure avec des virages sautés. Ça fait monter le cardio, ça fait mal aux gambettes, mais c'est efficace. Si la croûte est vraiment mastoc, descends en faisant des diagonales entrecoupées de conversions vers l'aval. Dans tous les cas, mise sur la prudence et laisse l'élégance pour une autre occasion.

En **pente raide**, c'est surtout la vitesse qu'il faut contrôler. Selon ton niveau, tu pourras opter pour des virages sautés qui te permettront de tourner presque sur place ou de déraper le long de la pente. Garde le piolet en main si c'est plus glacé que prévu !

### ARTICLE RECOMMANDÉ : [Pente raide : 3 gestes courants qu'il vaut mieux éviter](#)

Passons aux **terrains irréguliers**, quand la poudreuse se transforme en neige trafollée, puis la trafollée en de contraignantes (ou amusantes) bosses, selon le point de vue... Tes jambes telles un ressort, il te faudra avaler toutes ces irrégularités. Ici, le plus important est d'anticiper ta trajectoire pour éviter de casser un ski ou de sortir en volant, tout simplement !



Enfin, **la neige pourrie** : adopte une position centrée, pas trop en arrière ni trop en avant. De là, arme-toi de patience et fais de grands virages pour perdre de l'altitude au plus vite sans détruire tes quadriceps.

### **Le forfait, c'est oui !**

Quand on est fana de rando, c'est dur de revenir aux bouchons du télésiège ! Pourtant, que tu me croies ou non, ce sont toujours des journées bien investies. Les pistes sont le seul endroit où tu pourras dompter ton matériel rando et te défaire des mauvais vices sans avoir à penser à autre chose qu'à la technique.

### **ARTICLES RECOMMANDÉ : [Quel ski de randonnée large choisir ?](#)**

Pas de pierres à esquiver, pas de changements de neige imprévisibles. Et qui dit forfait, dit aussi hors-piste sans avoir à bouger le petit doigt ! Profites-en pour enflammer tes quadriceps en enchaînant des descentes et pour repousser tes barrières en testant de nouvelles tactiques (de façon raisonnable, évidemment !).

### **Des cuisses en acier avec de la musculation régulière**

Tout n'est pas qu'une question de technique ! En début de saison, 1 500 m de dénivelé négatif d'un coup, ça fait brûler les cuisses jusqu'au point de prendre ce qui vient avec le seul but de ne pas tomber. Pour éviter cela, la solution est simple : il faut se mettre à la muscu !

Que ce soit à la maison ou à la salle de sport, deux ou trois séances par semaine te permettront de skier à ton plein potentiel, mais surtout d'éviter les lésions. Et pour être en pleine forme depuis le début de la saison, il faut s'y prendre en automne !

Au niveau des exercices, dans la variété se trouve le succès, surtout pour garder la motivation de continuer ! Un jour de squats et de fentes à la Jane Fonda, l'autre à transpirer sous la presse à jambes, et le suivant à tenir le rythme endiablé d'une classe de Body Pump. Le gainage et la partie supérieure ne sont surtout pas à négliger ! Une musculature tonifiée au complet peut te sauver d'une malencontreuse chute. N'oublie pas non plus de faire des étirements après chaque séance pour redonner de la vie à ton petit corps meurtri.

## **3 techniques pour vous sauver la mise**

### **Le stem amont**

Le stem amont, c'est le remède miracle qui vous permettra de descendre (à peu près) partout ! Commencez le virage en chasse-neige, puis soulevez le ski amont pour le ramener parallèle au ski aval.

### **Le virage sauté**

Comme l'indique bien son nom, il s'agit de sauter pour changer de direction. C'est parti !

Position de départ : skis en diagonale, poids à l'avant et jambes fléchies. On se propulse en l'air par l'extension des jambes et par l'appui sur le bâton aval, en imaginant que l'on veut plonger dans la pente. On change la direction des skis pendant qu'ils sont en l'air. On réceptionne par un dérapage latéral.

### **Le dérapage**

Le dérapage, c'est l'option de secours numéro 1 ! Pour l'initier, placez vos skis perpendiculaires à la pente et faites une prise de carres faible. Contrôlez la vitesse en jouant sur l'angle de vos carres par rapport à la surface.