

# Maitriser le carving



## 1. Qu'est-ce que le carving ?

C'est la possibilité donnée par les skis paraboliques de réaliser des virages sans dérapage, par compression des skis et utilisation de leur rayon de courbure.

Pour cela il faut :

- Du matériel adapté (ski et chaussures)
- Un terrain adapté (neige réactive donc plutôt dure, sans bosses)
- Une vitesse adaptée (ni trop lentement, ni trop vite), pour emmagasiner l'énergie cinétique qui va nous permettre de ne pas tomber dans les virages alors même que le haut du corps sort de l'axe de projection du centre de gravité (comme un motard dans un virage)

## 2. Les différentes phases techniques propices à la réalisation du carving

- Tout d'abord en sortie de virage, ou ski à plats, on cherche à prendre de la vitesse
- On décide d'aller d'un côté ou de l'autre en cherchant à s'équilibrer sur le ski extérieur au virage. Il faut chercher à mettre son poids sur la future jambe extérieure, appuyer sur celle-ci.
- Le ski intérieur va alors naturellement se trouver allégé. Il ne faut pas chercher à le soulever, cela se fait naturellement par l'arrière du ski.
- On va alors chercher à donner un maximum d'angle au ski et pour cela pousser les genoux vers l'intérieur du virage : les skis ne sont plus à plat mais sur les carres.
- Les pieds vont alors s'éloigner de l'axe de projection du CG. Ce sont bien les pieds qui s'éloignent et non le corps qui se penche vers l'intérieur du virage.
- C'est le moment où l'on déforme le ski extérieur : il se plie et ses parties les plus larges (avant et arrière vont induire la courbe)
- Dans le virage, la jambe intérieure est relativement fléchie (flexion du genou) et la jambe extérieure est relativement tendue. On est toujours majoritairement en appui sur la jambe extérieure. Pour cela il faut chercher à maintenir un degré de flexion de cette jambe. On réalise alors un effort musculaire de type isométrique.
- Le pied intérieur se trouve alors devant le pied extérieur, ce ceci grâce à un travail indépendant des deux jambes.
- Vous devez dans le même temps chercher à gagner le haut du corps, en se projetant vers le bas : la ligne d'épaule doit rester la plus horizontale possible, pour cela pensez surtout à remonter l'épaule intérieure.
- On arrive alors sur la fin du virage, en phase de transition : on va alors chercher à préparer le virage suivant. Vous ne devez surtout pas à ce moment précis chercher à vous relever. Au contraire, quand les skis sont à plat, vous devez chercher à glisser, en allégeant vos skis et pour cela vous êtes en position quasi assise.
- Puis on enchaîne sur le virage suivant...