

Faire une conversion en ski de rando

Par Aymeric Guittet
Publié le 30 décembre 2021 à 17:42

Élément clé du ski de randonnée, la conversion est une technique de montée qui peut dérouter le débutant. La solution ? Prendre son temps !

La conversion en ski de rando : prenez votre temps, découpez les mouvements

La conversion est la clé de voûte du ski de randonnée. Dès que la pente devient plus raide, il est fatigant de l'attaquer de front. Les randonneurs font donc des zigzags, ou lacets, pour la remonter et atteindre leur objectif. À la fin de chaque partie du zigzag, il faut opérer un tournant. C'est le mouvement de conversion : on va faire passer la paire de skis dans l'autre sens pour continuer à monter.

Le tout est de bien **prendre son temps** pour réaliser le geste, qui met souvent mal à l'aise les nouveaux-venus. Ne vous occupez pas de celui qui va vite devant, ou de celui qui attend derrière. Procédez par **étapes** :

- Aménagez d'abord une **petite plateforme** à l'endroit où vous voulez tourner, de façon à ce que votre ski aval (le ski inférieur) soit bien à plat.
- Déplacez votre ski amont, autrement dit celui qui est le plus haut. Par une subtile et lente torsion de votre genou, vous l'amenez dans la direction opposée. Selon votre goût, vous pouvez réaliser ce mouvement en faisant passer le ski par l'avant ou par l'arrière, le tout est de le reculer suffisamment pour permettre la manœuvre **sans que la spatule (devant du ski) accroche la pente**, erreur que font souvent les débutants.



Bien reculer le ski amont afin de ne pas accrocher la pente © Nivéales - A. Chevallier / A. Guittet

- Un aspect très important est de placer ce **ski amont bien à plat** : il doit être perpendiculaire à la pente, quitte à refaire la trace ; si vous le placez trop incliné, vous risquez de perdre l'équilibre à un moment ou un autre.



Dans cette position, on est à plat, en sécurité. © Nivéales - A. Chevallier / A. Guittet

- Une fois votre 1er ski bien placé dans la nouvelle trace, mettez **tout votre poids dessus**, vous pouvez y aller franchement : le ski est à plat, sécurisé. Vous devez aussi garder votre buste droit. Un bon truc : au lieu de regarder par terre, regardez devant vous, le paysage.



- C'est dans cette position que vous allez ramener votre 2e ski, le ski aval. Vous allez tout d'abord le reculer un peu, afin de lui donner une marge de manœuvre, puis plier votre jambe, et la tendre en **frappant le ski avec votre talon**, afin que la spatule remonte. Et là, cela vient naturellement : vous pivotez le ski pour qu'il se place côte à côte avec le 1er ski.



Dans cette position, notre randonneur aurait pu relever un peu plus le buste © Nivéales - A. Chevallier / A. Guittet

Voilà, c'est terminé, vous avez réalisé une conversion. L'aisance viendra avec la pratique et la répétition, mais prenez le temps de bien faire les choses, vous vous remercerez dans les passages raides ou glacés, où la technique doit être parfaite.

Le pas tourné en ski de rando : dès que la pente le permet

Il n'est parfois pas utile de réaliser une conversion. Quand la pente n'est pas très raide, un simple pas tourné peut suffire. Comme son nom l'indique, un pas tourné signifie tourner avec ses skis à la montée, comme vous le faites à la descente, mais en sens inverse. Il vous fait **gagner du temps** vis-à-vis de la conversion.



Moins élégant que la conversion, le pas tourné est plus néanmoins plus rapide © Nivéales - A. Chevallier / A. Guittet

Pour réaliser le pas tourné, vous prévoyez suffisamment d'espace pour arrondir votre virage, car le pas tourné nécessite un virage beaucoup moins sec que la conversion. Ensuite, votre **ski extérieur** guide le mouvement, donne la direction. C'est lui qui bouge en premier. A mi-chemin, vous regardez l'endroit où vous voulez aller, votre nouvelle direction, et naturellement, vos skis vont la suivre. Vous avez fait un pas tourné.