Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 1

Artikel: Réflexions sur le "virage 90"

Autor: Pfefferlé, Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998016

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Réflexions sur le «virage 90»

Pierre Pfefferlé, maître de sport à l'Université de Lausanne

L'intérêt qui peut être suscité par un cours est souvent proportionnel à la cohérence des thèmes, à la compétence des enseignants ainsi qu'aux nouveautés présentées. Les participants au cours central de l'IASS (Interassociation suisse pour le ski) ont certainement été privilégiés, vu l'excellente qualité de la matière exposée. «Mais quelles y ont été les nouveautés?», vont s'entendre dire de nombreux chefs de classe lors des prochains cours de perfectionnement. Aucune, annonce en préambule l'IASS, le SKI SUISSE[1] étant toujours actuel, ainsi que les différents mouvements techniques qui y sont proposés. Il y a , par contre, une évolution dans la façon de skier, ce qui implique une interprétation nouvelle et une adaptation aux formes existantes. Cela mérite réflexion. La démarche est simple et elle ne manque pas d'intérêt.

En comparant le ski instinctif des enfants (défini par un centre de gravité très bas et une faible musculature) et celui des meilleurs compétiteurs (défini par l'efficacité), on se rend compte que les deux formes ne sont pas aussi éloignées qu'on pourrait le croire.

On constate que l'enfant effectue son chasse-neige tournant par une pression latérale contre le ski extérieur, le centre de gravité se trouvant au-dessus du ski intérieur, c'est-à-dire à l'intérieur du rayon du virage. Le compétiteur, lui, a un temps de déclenchement bref afin de se retrouver le plus rapidement possible en phase de conduite, trace large, angulation prononcée des hanches et centre de gravité à l'intérieur du virage.

Le point marquant, lors de la comparaison de ces deux formes, est l'utilisation du placement des hanches en tant que facteur déterminant de la phase de conduite.

La genèse de ces formes, à laquelle vient s'ajouter l'aide d'un matériel toujours plus performant (les déclenchements et la conduite du ski sont simplifiés) donne naissance à ce que l'on appelle le «virage 90». L'idée d'améliorer, de simplifier et de rendre plus efficace la conduite du ski en provoquant une pression rotative non plus par une flexion du genou extérieur en avant et vers l'intérieur du virage, mais simplement en déplaçant les hanches vers l'intérieur de ce même virage avec une contre-rotation, est le point central de l'évolution de la technique du ski.

Cela nous amène à faire la constatation suivante: nous pouvons enseigner à un débutant, enfant ou adulte, ce mouvement de déplacement des hanches lors du chasse-neige tournant, pour le poursuivre au niveau du virage chasse-neige, du virage-stem, du virage parallèle en trace ouverte jusqu'aux formes pédalées.

Ce mouvement est «simple» parce que facilement perceptible, «efficace» grâce à une pression exercée par une jambe semi-fléchie qui stabilise l'appui, «sûr» par le centre de gravité nécessairement à l'intérieur du rayon du virage et, probablement, voué à un «apprentissage rapide».

Questions utiles

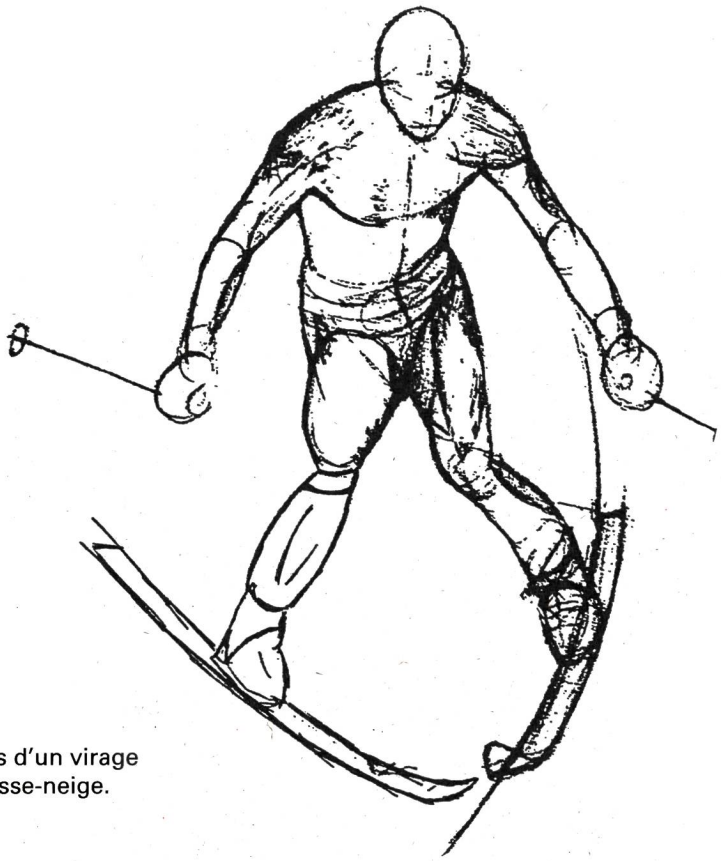
Sensible à la cohérence de ces arguments et à cette façon d'envisager la progression de l'enseignement du ski, je me pose toutefois quelques questions:

- **Cette évolution du ski, que l'IASS définit comme de simples adaptations de la technique existante, n'est-elle pas bien plus importante que l'on veut bien le dire?**

En effet, s'il est incontestable que le SKI SUISSE est toujours actuel et que toutes les formes qui y sont proposées fonctionnent; il est aussi vrai que certaines d'entre elles, telles que le chasse-neige tournant, le virage chasse-neige et leurs dérivés posent des problèmes même aux candidats maîtres de ski, alors qu'elles sont censées être les premières formes qui s'enseignent à un skieur, donc les plus simples.

La démarche actuelle, qui a pour tendance la recherche de formes techniques plus faciles lors de l'apprentissage, est judicieuse. Il en ressort, par contre, que l'évolution technique et, par conséquent, méthodologique est énorme; à tel point que l'on pourrait certainement parler d'une «nouvelle méthode d'apprentissage technique».

- **Pourquoi, dans ce cas, ne pas parler de vraie nouveauté? Peut-être pour ne pas choquer les habitudes, celle d'une façon de skier et d'enseigner confirmée notamment? Ou parce que l'on est en droit de soupçonner qu'une méthode d'enseignement basée uniquement sur la ligne du «virage 90» risquerait d'être contre-productive?**



Lors d'un virage chasse-neige.

– Contre-productive parce que le non-apprentissage d'une plus grande quantité de mouvements (flexion profonde des genoux, flexion des genoux vers l'intérieur d'un virage, forte extension, déplacements divergents ou convergents des skis, etc.) risquerait de limiter le vécu corporel, donc les réflexes conditionnés et les facultés d'adaptation, ce qui nous ferait déboucher sur une génération de skieurs moyens?

– Contre-productive et peu motivante pour le maître de ski, qui devrait enseigner de la classe 1 à la classe 6 en insistant principalement sur «un» mouvement?

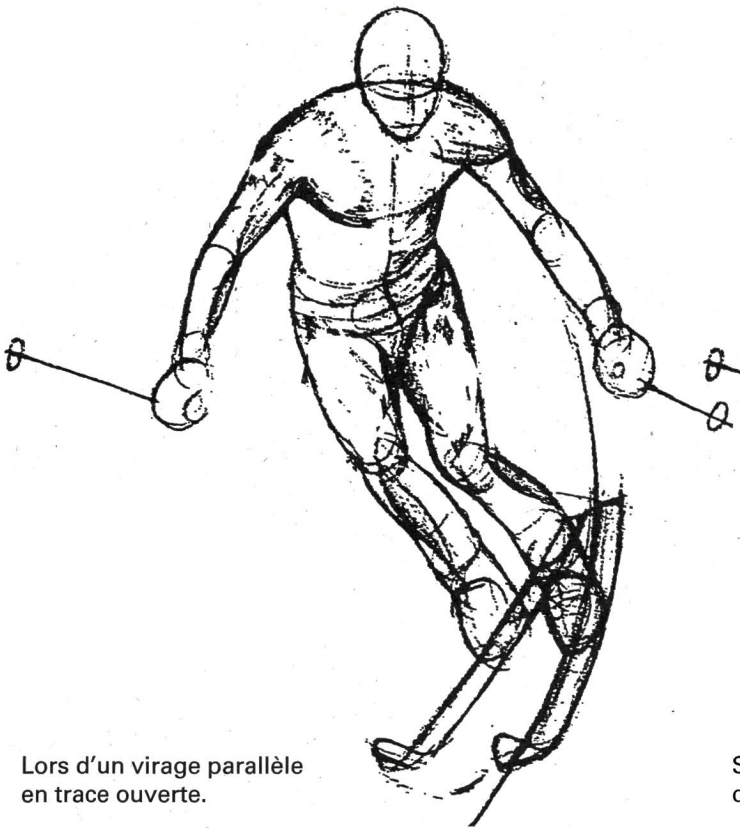
– Contre-productive pour les écoles de ski, car un élève apprenant rapidement à se débrouiller et remarquant la répétition constante d'un mouvement pourrait se désintéresser plus vite de l'enseignement?

L'efficacité, dans la pratique du sport comme dans les progressions méthodologiques, est une démarche louable, mais il est important de prendre du temps, voire d'en «perdre» en certaines circonstances pour approfondir un enseignement, quitte à passer par des formes qui ne seront que très rarement utilisées, mais qui feront partie d'un vécu, d'un «plus» très utile pour vivre complètement un sport.

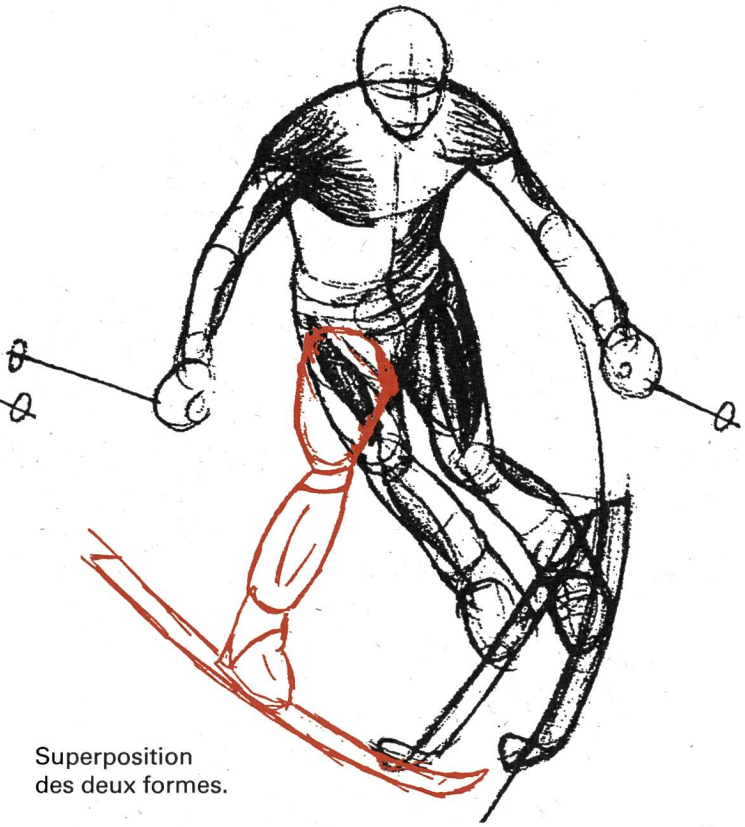
[1] SKI SUISSE de Karl Gamma et al. Edité par l'IASS, Schosshaldenstrasse 32k, 3000 Berne 32.

Il serait judicieux, me semble-t-il, de placer la ligne méthodologique «virage 90» comme une alternative, comme un complément à certaines formes et comme remplacement à d'autres qui se révèlent difficilement réalisables.

Aux membres de la commission technique de l'IASS dans un premier temps, aux enseignants dans un second de définir dès lors la méthode, la ligne de conduite la mieux adaptée aux besoins des élèves skieurs du monde actuel, et cela avec un grand esprit critique, afin que le ski suisse puisse progresser sur une ligne cohérente, efficace, compréhensible et gagner, ainsi, en crédibilité. ■



Lors d'un virage parallèle en trace ouverte.



Superposition des deux formes.