

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 15 (1958)
Heft: 12

Artikel: L'activité en ski
Autor: Weber, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996908>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.01.2025

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

L'activité en ski

Urs Weber

Proposition pour le programme d'une semaine

Jours	Débutants	Moyens	Avancés
Lundi	<p>Mot d'ordre : Faire connaissance avec les skis Marcher — Glisser Petits exercices de descentes.</p>	<p>Mot d'ordre : Reconnaissance du terrain aux alentours de la cabane Exercices de pas et de descente.</p>	<p>Mot d'ordre : Mise en train, reconnaissance Exercices de pas et de descente.</p>
Mardi	<p>Mot d'ordre : Glissons et descendons ! Exercices de descente, descente de biais, exercices d'équilibre, petite promenade.</p>	<p>Mot d'ordre : Légèreté, mobilité, s'adapter partout Descente, descente de biais, dérapage latéral, festons, christiania amont.</p>	<p>Mot d'ordre : Virons en nous amusant, avec joie ! Exercices de descente, descente de biais ; dérapage, festons, virages en terrain facile.</p>
Mercredi	<p>Mot d'ordre : Freinons et tournons. Passons creux et bosses sans tomber Descente de biais, dérapage latéral, creux et bosses, freinage en stem, virage en stem.</p>	<p>Mot d'ordre : Stem appliqué Freinage et virage en stem. Stem-christiania. Montée et exercice dans la descente.</p>	<p>Mot d'ordre : Même les meilleurs doivent pouvoir freiner en stem (Introduction-application). Freinage et virage en stem, stem-christiania, saut, entraînement de slalom.</p>
Jeudi	<p>Mot d'ordre : Mobilité ! Pas tournant dans une légère descente, pas de patineur, dérapage latéral, festonner, christiania amont.</p>	<p>Mot d'ordre : Christiania Christiania amont Christiania dans la ligne de la pente Christiania aval. Excursion d'une demi-journée.</p>	<p>Mot d'ordre : Christiania adapté au terrain Excursion d'une journée entière.</p>
Vendredi	<p>Mot d'ordre : Skier est un jeu ! Introduction au stem-christiania. Jeu dans le terrain et petits concours.</p>	<p>Mot d'ordre : Allons-y avec élan ! Entraînement des virages. Petit slalom sous forme de compétition.</p>	<p>Mot d'ordre : Vitesse — tempérament — élan ! Entraînement de descente. Saut. Slalom (concours).</p>
Samedi	<p>Mot d'ordre : Appliquons ce que nous avons appris ! Bonne petite montée... suivie de la descente.</p>	<p>Mot d'ordre : Proprement et sûrement Montée, puis descente.</p>	<p>Mot d'ordre : La colonne indestructible Montée suivie de la descente. Retour à domicile.</p>



Technique du ski

Généralités

Le but suprême du skieur est d'acquiescer un sentiment du mouvement naturel par le jeu équilibré de la contraction et de la décontraction. Le corps et les skis forment un tout harmonieux. On reconnaîtra comme maître de ses skis, celui qui pourra changer de direction dans n'importe quelle situation et se jouer des différentes conditions d'enneigement. Pour parvenir à ce but il s'agira de posséder des bases solides : celles-ci sont les mêmes pour le débutant ou le skieur avancé, mais simplement travaillées à des degrés différents, par un choix judicieux du terrain. Ces éléments de base sont le départ d'une école de mouvements variés et vivants conduisant aux virages.

I. Eléments de base

Pas glissé

Les skis normalement écartés, sont poussés parallèlement en avant, sans être soulevés. Par une poussée énergique de la jambe d'appui légèrement fléchie et le transport du poids du corps sur la jambe avant, on déclenche une phase de glissement. Les bâtons sont portés alternativement en avant et plantés près du ski légèrement en avant du pied, le bâton gauche avec la jambe droite et inversément. (Traction et extension). Il faut arriver à un mouvement coulé et bien rythmé.

La descente

La position du corps est aussi droite que possible avec une conduite des skis serrés. Les articulations de la cheville, du genou et de la hanche sont légèrement fléchies, prêtes à travailler. Le poids du corps est, également réparti sur les deux skis. L'axe du corps est à la perpendiculaire de la pente. Les bras pendent librement devant le corps. Dans la descente de biais le ski amont est légèrement avancé. Le ski aval est davantage lesté. La prise de carres est obtenue en inclinant le buste côté aval. Pour le reste voir position de descente normale.

Freinage en stem des 2 jambes

Dans la ligne de plus forte pente, placer les skis en position angulaire, pointes rapprochées, en écartant les talons. Les 2 skis sont également chargés et se trouvent sur les carres intérieures, ce qui permet d'exercer l'action de freinage. L'effet de freinage pourra être amélioré :
 — par une prise de carres plus grande
 — par l'élargissement de la position angulaire
 — par une judicieuse répartition du poids du corps (buste droit).

Dérapiage latéral

Partant de la descente de biais le dérapage latéral peut être déclenché :

1. par élévation: le skieur se redresse en supprimant l'inclinaison du buste vers l'aval et prend une position haute. Ses skis se mettent à plat sur la neige et ils dérapent.
2. par abaissement: le skieur passe de la position haute à la position basse. Il déleste ainsi ses skis, il les place à plat et déclenche le dérapage en position haute. En position de descente de biais, exercer une pression latérale côté aval avec l'arrière des skis.

II. Mobilité

Pas tournant

Lever un ski, le placer de côté légèrement tourné et le lester, ramener l'autre ski en position parallèle. Exécuter le mouvement en écartant les pointes. Le pas tournant s'exécute en légère position de recul dans la neige poudreuse, avec avancé et forte poussée de la jambe d'appui sur la piste.

Pas de patineur

Le skieur se ramasse, poids du corps sur le ski. Par une forte poussée latérale, il s'élanche sur l'autre ski glissant obliquement de côté. Et le mouvement se poursuit de même inversément.

Passage de bosses et dépressions

Bosse: Avant la bosse position très haute. S'abaisser rapidement sur la bosse en prenant une légère position avancée. Haut - Bas - Haut.
Dépression: Attaquer la dépression en position basse pour se relever dans le trou, reprendre la position basse avec un léger recul. Bas - Haut - Bas.

III. Changement de direction

Christiania amont

De la position de descente de biais, une légère rotation combinée avec un délestage par élévation déclenche le virage. Ne pas tourner le haut du corps côté montagne. Reprise de la nouvelle descente de biais.

Christiania aval

La suite des mouvements est la même que pour le christiania amont. Le virage sera introduit par un mouvement d'appel des épaules et déclenché par une légère rotation et un délestage par élévation. Le changement de direction brusque sera exécuté avec contre-vissage et délestage par abaissement.

Stem-christiania

De la position de descente de biais, on place le ski extérieur délesté en position de stem avec un mouvement d'appel du haut du corps. On déplace ensuite le poids du corps sur le ski de stem en effectuant une rotation avec délestage par élévation (Bas - Haut). Reprise de la descente de biais en ramenant le ski extérieur au virage en position parallèle.

Méthode d'enseignement du ski



Progression de l'enseignement

Exercices sous forme de jeux	exerce crée	la mobilité, l'équilibre la confiance
Forme globale	crée éveille apporte	la réceptibilité le sens du mouvement la notion d'ensemble
Forme analytique	fixe approfondit exige	des tâches les détails beaucoup d'exercices
Forme finale	stimule rend possible crée	la volonté de performance l'adaptation personnelle la joie et le plaisir

I. Exercices de base

Les pas

Introduction sur plusieurs traces parallèles (100 m. de long). Plus tard, tracé dans un terrain varié et en partie boisé.

Course d'estafette aller et retour. Course par numéro. Courir avec de petits pas. Accentuer la poussée et l'extension. Changement de rythme. Tenir les bâtons par le milieu. Balancement des bras. Léger travail des bâtons. Accentuer la phase de glissée et le travail des hanches et des bâtons.

La descente

Introduction sur une légère pente se terminant par un replat. Ensuite en terrain varié, également en forêt.

Qui arrive le plus loin dans la plaine ?

Qui peut descendre en position basse ?

Sur place. Position du corps. Commencer avec des pas glissés et continuer avec de légers mouvements de ressort.

Glisser en fléchissant et tendant les jambes avec balancement des bras.

Descendre en lançant et rattrapant des gants.

Descendre par-dessous des branches de sapin.

Qui laisse la meilleure trace ?

Le freinage en position de stem

Introduction sur une légère crête dans la ligne de la plus forte pente.

Sauter alternativement en position de stem en en position serrée.

Sur place. Position de stem. Légère flexion et saut dans la position de stem.

Descendre en position de stem avec de légères flexions. Descente normale, passage à la position de stem.

Le dérapage

Introduction sur une pente très inclinée et lisse ou bien chercher une légère crête. Après, terrain très bosselé. Position haute. Mettre les skis à plat et se laisser dérapage.

De la position arrêtée dérapage avec le ski aval et ramener le ski amont.

Descente de biais. Déclenchement du dérapage par élévation ou par abaissement. Alternativement dérapage et s'arrêter.

II. Mobilité

Pas tournant

Introduction au plat et sur une légère pente. Pour l'application, choisir des pentes très larges.

Descendre sur une jambe.

Sur place, pas tournant.

Descente de biais et pas tournant au plat.

Descente de biais et pas tournant amont.

Qui peu faire un cercle ?

Pas de patineur

Introduction sur pente très douce, se terminant par un replat. Plus tard, légère pente.

Pas tournant depuis la ligne de la plus forte pente.

Pas tournant aval.

Sur place : Transport du poids du corps. Direction de la poussée de biais en avant.

2 pas tournant à gauche,

2 pas tournant à droite

et ainsi de suite.

Alternativement 1 pas à gauche et 1 pas à droite.

Accentuer la poussée.

Passage de creux et de bosses

Introduction sur une pente peu inclinée et légèrement bosselée. Plus tard en terrain varié.

Alterner la position haute et basse en passant sous des bâtons.

Passer une bosse peu accentuée.

Passer dans une petite dépression.

Passage d'une bosse suivie d'une dépression et inversément.

Passage de plusieurs bosses successives. Egalement de biais.

III. Virages

Christiania amont

Introduction sur une petite bosse. Plus tard exercer dans différentes neiges et durant la descente.

Dérapage sur une petite bosse.

Descente de biais en direction de la bosse. Elévation et avancé avec une légère rotation.

Accentuer la pression par l'avancé des genoux.

Descente en festons.

Christiania aval

Introduction sur une bosse (à travers la pente).

Christiania amont.

Christiania dans la ligne de la plus forte pente.

Christiania aval autour d'une bosse.

Christiania sur une pente régulière. Accentuer toujours plus la descente de biais.

Christiania aval avec un contre-virage préparatoire.

Application dans la descente

Stem-christiania

Introduction sur une pente régulière. Application en descente.

Virage en stem d'une jambe.

Alterner la position de descente de biais avec la position en stem du ski amont.

Ski amont en position de stem.

Transport du poids du corps et se laisser descendre.

Stem-christiania.

Quelques recommandations



Préparatifs avant de sortir



Elèves :

Chacun contrôle sa place. Les couvertures sont pliées. Tout paraît rangé et bien en ordre. Halte ! Est-ce que j'ai tout l'indispensable avec moi ? Voyons : blouse imperméable, serre-tête, gants, lunettes, crème, quelques fruits secs comme subsistance intermédiaire, éventuellement sac de montagne avec matériel de classe ? Et maintenant, descendons au local à souliers ! J'ai justement changé des lacets défectueux hier soir. Passons aux skis et fartons vite un peu. Mais avec quoi ? Voilà précisément à la paroi un petit tableau de fartage.

Maître :

Cela va de soi, tout son matériel est préparé d'avance, ce qui lui permet d'être le premier prêt sur la place de rassemblement. Les élèves arrivent. Il fait déposer le matériel en ordre, et contrôle d'un coup d'œil l'équipement personnel. Il remarque que Pierre n'a pas fait réparer la lanière à son bâton. — Allez, hop ! va vite échanger ce bâton, il y a encore juste le temps. Voici maintenant les 10 élèves rassemblés sur un rang. Contrôle du matériel : sacoche sanitaire, pointe de recharge, luge de secours, trousse de réparations. Bien. Et pour saluer la belle journée qui s'annonce : un chant ou un cri de joie !

Règles élémentaires de fartage

- Plus le grain est fin, plus la neige est froide, plus la cire employée doit être dure (couche mince !).
- Plus le grain est gros, moins la neige est froide, plus la cire doit être molle.
- Moins la neige est froide, plus elle est collante, et plus la couche doit être épaisse.

- Plus la neige est glissante et froide, et plus la couche doit être mince.

D'autre part, pour les exercices de pas, de descente, d'agilité, pour les jeux ou les petites excursions, on utilise avec avantage un peu de cire de montée, alors que pour de longues descentes, on emploie du fart de descente pur.

Choix du terrain

Chaque exercice a son « terrain idéal », c'est-à-dire une forme de terrain qui en facilite l'exécution. Pour l'introduction d'un exercice, on choisit un terrain

approprié et facile. Puis, changeant habilement d'endroit, on en profite pour augmenter la difficulté.