

# La méthode du mini-ski

Autor(en): **Kolb, Christ.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 12: **Numéro spécial de ski**

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997384>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Une nouvelle voie dans l'enseignement du ski:

## La méthode du mini-ski

Christ. Kolb. (Trad.: DL/AM)

Il faut tout d'abord préciser que le mini-ski est bien plus vieux que la mini-jupe. On sait qu'à l'époque où la mode était encore à un niveau bien différent, le grand pionnier du ski Georges Bilgeri écrivit: «On recommande pour de petites promenades à skis une longueur entre 1,90 m et 2,10 m, pour de grandes excursions la taille du skieur correspond en général à la longueur du ski. Pour des excursions d'été sur les glaciers les skis de 1,30 m à 1,60 m ont entièrement satisfait». (Tiré de «Der alpine Skilauf», Munich 1910). Beaucoup de documents de cette époque d'avant-guerre parlent de l'emploi des skis courts surtout en rapport avec l'alpinisme.

De nos temps, les exemples que nous possédons sont les expériences faites en Autriche par Karl Koller et par l'Américain Clif Taylor. Ils ont compris que le ski court ne doit pas être utilisé uniquement par les bons skieurs dans des circonstances particulières, mais qu'il représente aussi une aide importante pour les débutants. Les exemples pratiques sont fournis par l'emploi du ski court dans diverses armées.

J'ai eu l'occasion de participer du 25 au 28 septembre 1969 à St-Moritz à un séminaire sur l'enseignement du ski en employant successivement des longueurs croissantes. Martin Puchtler, un moniteur de ski allemand, exposa à cette occasion ses idées et ses expériences.

Partant du fait que dans les écoles de ski tous les moniteurs et les élèves se donnent un mal infini et que le succès n'entre jamais en aucune proportion avec leurs efforts, il songea que la cause de cet échec pou-

vait tout aussi bien reposer dans l'engin employé. Pour un débutant, il est certainement très tentant de porter les mêmes skis qu'un champion olympique, mais c'est absolument faux.

La majeure difficulté que rencontre le débutant c'est le changement de direction, soit lorsqu'il s'agit de tourner les skis. Plus le ski est long, plus augmente la résistance lors de la rotation du ski.

Voilà donc une exigence méthodologique: passer du plus facile au plus difficile.

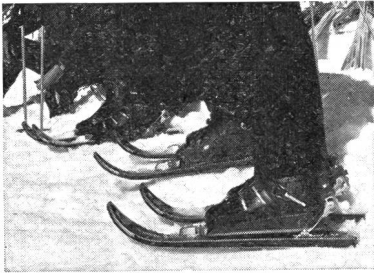
Donnons donc au débutant des skis courts pour ses premiers exercices et augmentons la longueur des skis dans la mesure que s'améliorent ses capacités. Martin Puchtler utilise dans sa méthode de mini-ski quatre degrés pour arriver finalement au ski normal dont la longueur peut être un peu inférieure à la règle:

1er degré	65 cm	3e degré	130 cm
2e degré	100 cm	4e degré	160 cm.

L'élève s'entraîne dans un degré jusqu'à ce que le moniteur ait l'impression qu'il «est mûr» pour le degré suivant. En ce qui concerne le passage du 1er degré au 2e degré, il pourrait probablement se faire déjà après une demi-journée. Plus tard le changement de degré se fera plus lentement. Des essais ont montré qu'un homme doué normalement peut après dix jours faire correctement une descente de difficulté moyenne avec des skis de 160 cm.

Peut-on prétendre la même chose de la méthode d'enseignement avec les skis de longueur normale?

### 1er degré 65 cm



Ici, M. Puchtler évite de nouveau toujours de parler de ski. Il utilise pour cela l'expression «engin auxiliaire» ou bien «soulie prolongée» ou «semelle prolongée». Comme en patinage, on peut se mouvoir avec cet engin sur une surface plane, la montée ne donne pas de peine, ne cause aucun souci — on place les soulies simplement en travers de la pente, comme s'ils n'étaient pas pourvus de planche.

Au moyen de jeux amusants et de jeux de poursuite, l'accoutumance à l'engin est très vite obtenue et les premiers effets de glissades peuvent avoir lieu maintenant ou peuvent avoir lieu ensuite sur une petite pente légèrement inclinée.



Lequel d'entre nous n'a-t-il pas déjà glissé sur ses soulies, ou n'a-t-il pas brusquement freiné en tournant simplement ses pieds en travers? Cela est également possible sur les «semelles de soulies prolongées». Ainsi le débutant a exécuté ou a accompli son



premier changement de direction, et ce qui est particulièrement important: avec les skis parallèles!

En station arrêtée, sur un petit monticule bien préparé, on va maintenant essayer individuellement, par deux ou en groupes plusieurs de tourner ses skis d'une direction dans l'autre, de façon rythmée. Les bras levés de côté ou en se tenant par la



main; cet exercice se laisse très bien faire sur place et pourra ensuite être appliqué sans aucune difficulté en mouvement dans une légère descente: la godille dans la ligne de la forte pente.



Cette suite de mouvements est encore plus intéressante si l'on pique une suite verticale avec des piquets de slalom. Sans beaucoup d'explications et en très peu de temps l'élève trouve le chemin et pendant un certain temps, on peut lui laisser le soin de s'exercer tout seul.

Le moniteur qui dispose de ces «Mini-Ski-Karajan» n'a plus à se faire de soucis au sujet de l'engagement et des mouvements rythmés de ses élèves.

### 2e degré 100 cm

Le débutant se familiarise très rapidement avec cette nouvelle longueur, d'autant plus que l'exercice se pratique maintenant avec les bâtons. Des exercices à l'arrêt en s'appuyant sur les bâ-

tons préparent les virages courts dans la descente.



Déjà maintenant, on attire l'attention sur la souplesse et les mouvements de ressorts dans les articulations des pieds, des chevilles, des genoux et de la hanche. Un nouvel exercice qui s'appelle «L'aéroplane» ou «L'avion» se fait d'abord à l'arrêt, ensuite comme application en descente. Grâce à ça, l'élève apprend à pousser la hanche à l'intérieur du virage.



Sitôt que «L'aéroplane» vole suffisamment bien, on peut le pratiquer entre les piquets dans les verticales d'un slalom. Personnellement, j'ai eu là beaucoup de peine avec cet exercice, parce que j'ai l'habitude d'une autre tenue de bras ou mouvement de bras entre les piquets de slaloms. Mais il doit paraître beaucoup plus simple au débutant.



### 3e degré 130 cm

Lors du passage de 100 à 130 cm, le débutant comme le skieur expérimenté, font la constatation que tous les exercices ne vont pas d'eux-mêmes. Ainsi, j'ai constaté que dans les deux premiers degrés la seule idée d'un changement de direction suffisait pour l'exécuter. Maintenant, les résistances latérales à la rotation deviennent plus grandes. Il faut trouver une aide auxiliaire ou un



apport auxiliaire au moyen de l'élévation par exemple.

Comme initiation, on choisit l'exercice suivant: la descente à allure lente, en freinant on plante les bâtons devant les pointes de skis, puis on reprend la descente par une lente élévation.

Exercice suivant: au moment du planter des bâtons, la descente est freinée ou presque bloquée et pendant et lors de cette position basse du corps, les skis sont rapidement ouverts en position de stemm. Puis avec le mouvement d'élévation, ils sont de nouveau ramenés parallèlement. Si pour cet exercice, on part en traversée et qu'on effectue un léger transport (changement) du poids du corps avec impulsion de rotation, on a vécu en gros un virage en stemm.



Avec cette longueur de skis, il est déjà possible pour «l'expérimenté» de descendre correctement et de régler des virages par un jeu de carre finement dosé.

Personnellement, ce degré de 130 cm m'a procuré beaucoup de plaisir: par exemple: dans la partie supérieure de la piste très bosselée de Corvatsch, je pouvais descendre sûrement et très facilement, ce qui ne m'est possible avec des skis normaux que lorsque je suis en très bonne forme!



## Conclusion

Cette méthode par degrés est encore dans sa phase expérimentale. Se prononcer maintenant serait un peu anticipé. On n'est pas encore d'accord sur le nombre de degrés 5, 4 ou 3, ni sur la longueur du premier ski. L'opinion partagée par les élèves et les moniteurs qu'apprendre à skier avec la méthode du mini-ski est bien plus amusante s'est confirmée dans toutes les écoles qui ont organisé de tels cours. Cependant, au début,

## 4e degré 160 cm

Plus la longueur du ski se rapproche de la longueur normale, plus l'enseignement comporte des exercices avec des mouvements partiels. Les exercices du troisième degré sont affinés et la trace de descente n'est plus aussi large. Si un élève a envie de descendre un peu plus rapidement, il peut le risquer sans autre avec cette longueur qui garantit déjà une meilleure stabilité de direction. De plus, s'il constate qu'une certaine vitesse raffine le déclenchement des virages, alors la transition de ce dernier degré, aussi normal, est bientôt possible.

## Aspects positifs de la méthode du mini-ski

Le moniteur n'a plus besoin d'inciter les élèves par des mouvements secondaires. Au contraire: il doit «freiner» pour éviter le surmenage. L'engagement des élèves est à un très haut niveau surtout si les sons d'un accordéon les accompagnent.

L'ambiance dans une classe de mini-skis est toujours joyeuse et «c'est dans la joie que les enfants s'épanouissent» (tiré du discours de M. Sigl., Munich). Si l'on compare cette situation avec l'ambiance dans une classe de débutants avec les skis normaux, on s'aperçoit que dans le dernier cas, le moniteur doit créer lui-même cette joie!



— Le moniteur n'a pas besoin d'être un excellent skieur et de maîtriser à la perfection toutes les formes de skier, mais par contre il doit être un bon pédagogue.

— Même les personnes en mauvaise forme physique peuvent apprendre ou rapprendre à skier pour pouvoir compter parmi «le monde des skieurs».

— Les blessures graves sont plus rares. Les fractures ont pour ainsi dire disparu dans les premiers degrés et il est également rare de rencontrer une cheville ou un genou foulés. Toutefois, le nombre des chutes augmente et ainsi de même les petits maux comme les contusions, les foulures des doigts et du poignet, les égratignures au visage, etc. Vu le fait que les chutes sont moins dangereuses, l'élève a également moins peur et descendra d'une façon plus décontractée.

— Cette méthode plus rapide rend l'enseignement du ski meilleur marché ou bien grâce à cette réduction, l'on peut prolonger son séjour.

## Les inconvénients de la méthode du mini-ski

— L'achat de cinq paires de skis n'est pas à la portée de tous les débutants, bien que le prix corresponde à peu près à celui d'une paire de skis normaux de la catégorie la plus élevée. Mais ceci n'est jamais nécessaire vu que la plupart des écoles de ski et des magasins d'articles de sport prêtent des skis de toutes les grandeurs.

— Avec des skis des premiers degrés, on ne peut skier que sur de la neige dure et bien préparée. C'est un fait qui peut mettre en cause les leçons lorsqu'il neige assez longtemps.

— Etant donné que le passage au degré supérieur doit se faire pendant la leçon, sur le terrain et non pas d'un jour à l'autre, l'élève doit emmener 2 paires de skis et une paire de bâtons. Pour les adultes cela ne devrait poser aucun problème mais quand il s'agit d'enfants, la chose devient plus problématique.

des difficultés d'organisation se manifestèrent partout. Celui qui n'apporte pas les conditions (force, courage, argent, endurance) pour apprendre à skier avec la méthode conventionnelle et qui n'apprécie pas la grande vitesse est certainement à son aise dans une école de mini-ski.

En Suisse, ce sont les écoles de Sils (Corvatsch) et de Davos qui ont fait le plus d'expérience dans la méthode du mini-ski. Mais les essais continuent même à Einsiedeln, St-Moritz, Wengen, Wildhaus, etc.

## Et pour nous dans J + S

Naturellement tous les avantages de la méthode du mini-ski sont également valables pour nos cours de ski et en outre, nos élèves possèdent souvent des notions préliminaires bien meilleures. Pour cette raison, nous pourrions nous limiter à deux longueurs de ski dans l'enseignement de base. Je pense à 120 et 160 cm. Il faut encore examiner toutes les questions de l'introduction du mini-ski dans J + S et nous nous réjouissons déjà de pouvoir bientôt commencer avec le premier essai. Mais en attendant, il tombera encore beau-

coup de neige et le bon skieur aura certainement un peu de compassion pour le skieur aux mini-skis, car le skieur sportif restera fidèle au ski normal. Quelle sensation doit-on ressentir lorsqu'on fait la queue devant un remonte-pente ou un téléphérique avec deux grands skis dans la main!

Toutefois n'oublions pas que dans la vague du mini-ski, le ski normal s'est «rétréci» en moyenne de 5 cm! Si vous avez l'intention d'acheter une nouvelle paire de skis, servez-vous du plus récent tableau pour trouver la longueur idéale de votre ski court ou normal.

Taille:					Points
en cm:	jusqu'à 160	jusqu'à 170	jusqu'à 180	plus de 180	
points:	0	5	10	15	.....

Poids:					
en kg:	jusqu'à 55	jusqu'à 60	jusqu'à 70	jusqu'à 80	plus de 80
points:	0	5	10	15	20
					.....

Age:					
ans:	jusqu'à 25	jusqu'à 35	jusqu'à 45	jusqu'à 50	jusqu'à 55
points:	30	25	20	15	10
ans:	jusqu'à 60	plus de 60			
points:	5	0			.....

Technique:	Points:
Débutant sans cours de ski . . . . .	0
Débutant après un cours de ski . . . . .	5
Après 2 cours et un hiver de pratique . . . . .	10
Skieur moyen . . . . .	15
Plusieurs années de pratique sur les pistes . . . . .	20
Skieur versé sur les pistes . . . . .	25
Skieur maîtrisant toutes les conditions de neige . . . . .	30
Skieur avec des expériences de compétition . . . . .	40

Vitesse moyenne:	Points:
Lentement, très prudent . . . . .	0
Aisément avec le moins de force possible . . . . .	5
Contrôlant toujours la vitesse . . . . .	15
Contrôlant la vitesse et accélérant . . . . .	30
Descentes rapides occasionnelles . . . . .	40
Sportif . . . . .	50
De temps à autre descente rapide, plaisir de la vitesse	60
Toujours à vive allure . . . . .	80
	.....
	Total
	.....

Tableau pour les skis Martin Puchtler

Tableau pour skis longs

Dames		Messieurs		Dames		Messieurs	
Points:	Longueur en cm:	Points:	Longueur en cm:	Points:	Longueur en cm:	Points:	Longueur en cm:
0—60	150 cm	0—40	150 cm	0—50	170 cm	0—30	185 cm
55—90	160 cm	35—70	160 cm	45—70	175 cm	25—60	190 cm
85—120	170 cm	65—100	170 cm	65—90	180 cm	55—90	195 cm
115—150	180 cm	95—130	180 cm	85—110	185 cm	85—120	200 cm
145 et plus	190 cm	130 et plus	190 cm	105—130	190 cm	115—150	205 cm
				130 et plus	195/200 cm	145 et plus	210 cm

Si votre total de points vous laisse le choix entre deux longueurs, voici la règle générale:

- le skieur lent prend le ski le plus court
- le skieur rapide prend le ski le plus long