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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 11

Artikel: Apprentissage de la technique du ski alpin pour les jeunes compétiteurs

Autor: Chevalier, Philippe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997793

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: 15.07.2025

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

Apprentissage de la technique du ski alpin pour les jeunes compétiteurs

Philippe Chevalier, chef de la formation à la FSS

Les buts de la technique et leur importance

Pour beaucoup d'entraîneurs, pour beaucoup de coureurs et de parents aussi, la technique du ski de compétition est considérée comme la copie conforme de l'image que nous en donnent les champions. En réalité, elle poursuit plusieurs buts fondamentaux dont voici les principaux:

- Réaliser un ensemble de mouvements permettant d'améliorer la performance;
- Réaliser un ensemble de mouvements permettant de mettre en harmonie les capacités corporelles à des fins prophylactiques;
- Augmenter la motivation par l'élargissement de l'éventail des capacités de mouvement (élargissement du «connu»).

On parle souvent de technique de base et de technique de compétition. Voici l'explication de ces deux notions:

Technique de base

Le bagage technique de base des jeunes compétiteurs est peu élaboré encore, même s'il comporte déjà toutes les formes indispensables. La technique de base concerne, et ceci peut étonner ceux qui ne sont pas directement au cœur du sujet, tous les éléments courants du ski alpin, à savoir:

- la descente dans la ligne de pente
- la descente en traversée
- le dérapage
- le stem-virage
- le virage parallèle
- le virage court
- le virage pédalé.

Technique de compétition

Cela étant et le haut niveau ayant été atteint, la technique de compétition n'est rien d'autre que le résultat du processus d'adaptation de la technique de base entre les piquets et selon les disciplines (slalom, slalom géant, slalom supergéant, descente).

L'accent doit alors être mis sur les trois phases bien connues du virage:

- la préparation
- le déclenchement
- la conduite.

De ces trois éléments, c'est le dernier (la conduite) qui est le plus important, et cela en raison du «chemin» tracé entre les piquets.

Une des caractéristiques de la technique de compétition est la transformation d'un style stéréotypé (image caractéristique du maître de ski) en un style individuel. Cette évolution est constante chez l'enfant, en raison du développement précédant et accompagnant la puberté. Elle se poursuit, par la suite, à l'âge adulte, jusqu'au niveau de l'élite mondiale.

Le *schéma 1* montre les quatre groupes de facteurs influençant directement la technique. Les deux premiers, concernant la **condition physique** et la **personnalité,** peuvent être améliorés par un entraînement appro-

prié. Les deux autres par contre, relatifs à la **biomécanique** et la **morphologie,** sont des éléments qui ne peuvent pas être influencés.

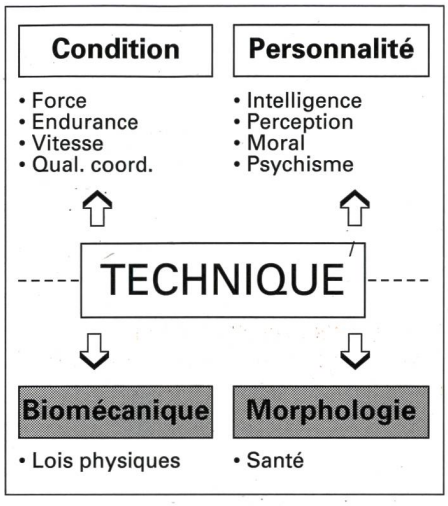


Schéma 1: Groupes de facteurs influençant la technique.

En résumé, on peut dire que chaque enfant va développer sa propre technique de compétition, pour autant qu'il puisse s'appuyer sur une bonne technique de base.

Bases méthodologiques

Afin de bien comprendre le mécanisme de la technique de compétition, il faut se remémorer le schéma des trois niveaux d'apprentissage:

- L'introduction
- Le perfectionnement
- L'application.

Comme le montre le *schéma 2,* ces trois niveaux peuvent être répartis sur deux plans avec, sur le premier, la suite méthodologique de la technique de base, dont le but final est le ski libre et, sur le second, la suite méthodologique de la technique de compétition, dont l'application se fait avec des piquets. Nous avons vu, antérieurement, que les enfants et les jeunes compétiteurs possédaient déjà les formes de la technique de base. Il ne faut donc pas s'y arrêter au niveau de **l'introduction** mais passer directement au **perfectionnement** en y travaillant la technique par le biais d'exercices portant sur les qualités de coordination.

Ils ont la faculté de «forcer», au niveau de la psychomotricité, le mouvement technique optimal tout en tenant compte des qualités propres à chaque compétiteur. Nous verrons, plus loin, quelques exemples d'exercices de perfectionnement axés sur les qualités de coordination.

Très souvent, les entraîneurs commettent une erreur en cherchant à intégrer des formes de virage dans la phase d'introduction. Il en résulte une technique stéréotypée et, même, une dégradation de la structure acquise auparavant par l'enfant lui-même. En fait, le premier niveau correspond à celui de la technique de compétition, liée à l'**introduction** au passage des piquets et à certains éléments de la descente.

Quant à la phase de **perfectionnement,** elle porte, dans les différentes disciplines, sur la variation et l'automatisation. La phase d'**application,** enfin, comprend des manches chronométrées et des compétitions.

La morphologie des enfants étant en constante mutation, il est parfois judicieux de procéder à certains «retours», dans le domaine des niveaux d'apprentissage, pour mieux stabiliser les mouvements techniques.

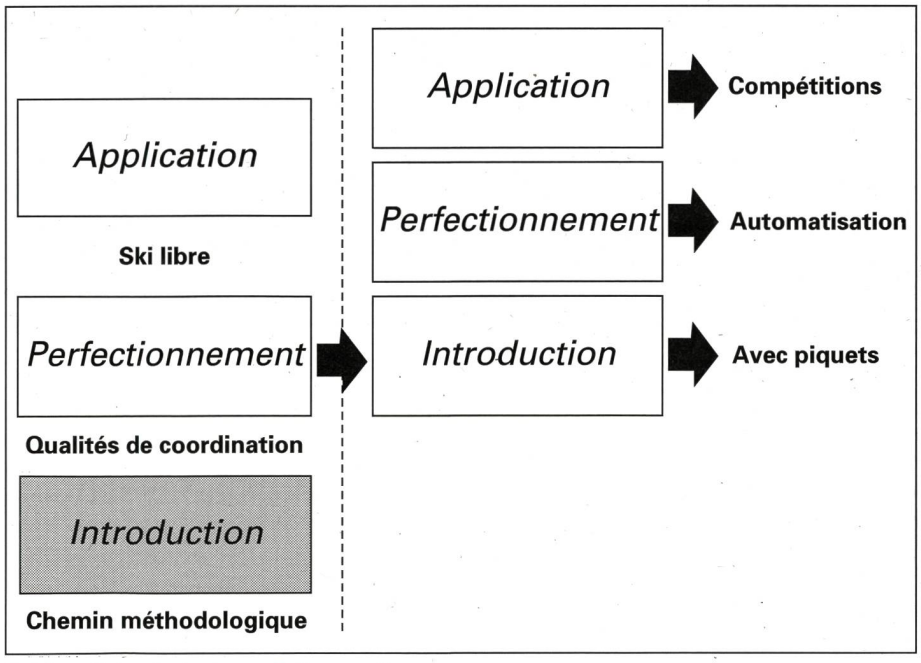


Schéma 2: Les trois niveaux d'apprentissage.

L'enfant, sur ses skis, possède déjà les structures de base du mouvement, et cela dans les trois différentes phases du virage (préparation, contre-rotation et angulation). Il effectue même le passage du poids du corps d'un ski sur l'autre.

Les formes d'apprentissage

Il ne convient pas de parler de méthodologie sans prendre en compte les formes d'apprentissage propres aux enfants (selon *E. Hahn*):

- Par imitation:
  - adaptation
  - perception
- Par la réussite ou l'échec
- Par le jeu
- Par la variation (également utile en ski: ski libre, en neige profonde, dans les bosses, par stations avec piquets, etc.)
- Par émulation (comparaisons)
- Par l'expérience vécue.

Correction des fautes

La plus grande difficulté, pour un entraîneur, est de déceler les fautes que fait un jeune compétiteur. Elles relèvent, en effet, de plusieurs aspects fondamentaux relatifs aussi bien à la technique de base qu'à la technique de compétition. Il doit alors se poser les questions suivantes:

- Ce mouvement, qui ne correspond pas directement à l'image traditionnelle, est-il vraiment faux?
- Quelle est sa faute principale?
- De quoi vient-elle?
- Le coureur en est-il conscient et sait-il comment la corriger?
- Quels exercices faut-il appliquer pour la corriger?

D'autres points importants pourraient être trouvés encore. La communication entre jeunes, parents et entraîneurs en est un par exemple. Cela dit, revenons à notre sujet: nous avons dit, déjà, que la technique de base appliquée à travers les piquets aboutissait automatiquement à la technique de compétition. Mais les piquets font naître une nouvelle difficulté dont il faut alors tenir compte: le choix de la «ligne», étroitement lié aux qualités cognitives.

Le *schéma 3* montre la relation qui existe entre la «technique» et la «ligne». Lorsqu'un jeune est en action et qu'il commet une faute, l'analyse doit déterminer si elle est d'ordre technique ou si elle concerne le choix de la ligne. Chez les jeunes, ces faiblesses se recouvrent très souvent, ce qui rend la correction plus délicate encore.

Il est particulièrement important que l'entraîneur dispose donc d'un répertoire d'exercices de correction simples, efficaces et facilement accessibles aux enfants.

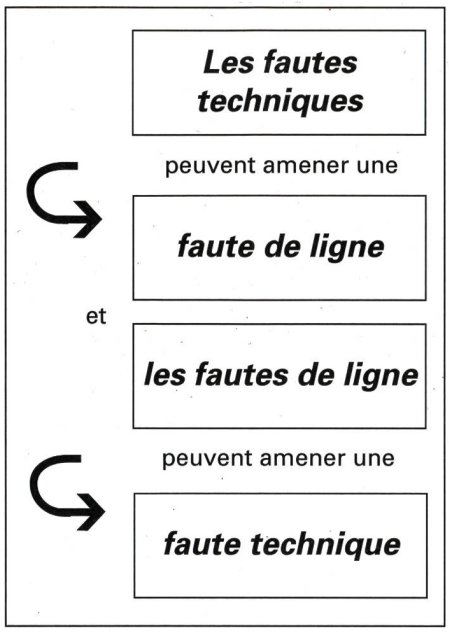


Schéma 3: «Technique» et «ligne».

Catalogue d'exercices de correction

A partir des niveaux d'apprentissage de la technique de base et de la technique de compétition, il est possible d'établir un «catalogue» d'exercices de correction conçus en fonction des objectifs fixés.

Correction d'une faute technique de base:
- Exercices faisant appel aux qualités de coordination (phase de perfectionnement).

Correction d'une faute relative à la technique de compétition:
- Exercices concernant le choix de la ligne (qualités cognitives) et exercices faisant appel aux qualités de coordination (phases d'introduction avec piquets, de perfectionnement et d'automatisation).

Les fautes les plus courantes, chez les jeunes compétiteurs, sont les suivantes:

Fautes de ligne

- Ligne trop directe
- Ligne trop longue
- Ligne trop rigide.

On peut travailler le choix de la ligne à l'aide de piquets courts ou de fanions. Les «stations» à doubles portes permettent, quant à elles, de changer constamment de ligne, et cela au gré des besoins ou de la forme d'entraînement retenue (*voir photo ci-dessous).* On peut aussi planter un piquet court ou un fanion un peu avant la porte, de manière à éviter le choix d'une ligne trop directe (l'emplacement de cet accessoire variera selon le niveau des compétiteurs).

Fautes techniques

Mauvaise conduite des skis

- La bonne trajectoire d'un virage dépend de trois mouvements fondamentaux (sans parler de ceux de détail, que le jeune a très souvent déjà acquis):
  - l'angulation
  - la contre-rotation
  - le mouvement vertical.

Exercices susceptibles d'améliorer la conduite des skis

Les virages se font en prenant appui sur le même ski, des deux côtés.

Les virages se font en prenant appui sur le ski extérieur (même croisé pardessus l'autre).

Mauvais déclenchement

- La qualité de la phase de déclenchement dépend de la qualité de la phase de préparation.

Exercices susceptibles d'améliorer le déclenchement

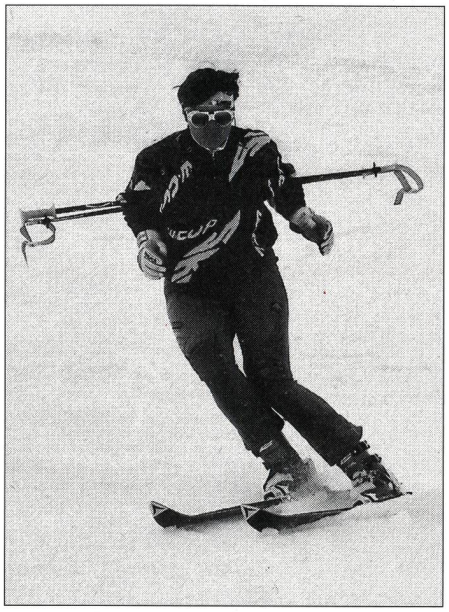
Planter des deux bâtons face à la pente (prise de carres, position de traversée, extension ou pivotement) ou exercice sur un ski (intérieur - extérieur).

Manque de fluidité dans les différentes phases du virage

- Cette faute découle d'un manque de coordination entre les trois phases du virage (préparation, déclenchement et conduite) ou d'une mauvaise adaptation de ces trois phases à la ligne.

Exercices susceptibles d'améliorer la fluidité entre les différentes phases du virage

Bâtons placés horizontalement entre les bras dans le dos, ou travail sur un ski (intérieur - extérieur).



Tous ces exercices permettent de corriger une bonne partie des fautes détectées chez les jeunes, tout en servant au perfectionnement sans entrer trop avant dans des détails fastidieux et peu compréhensibles.

Si l'on sait en outre porter l'attention qui convient au choix de la pente, de la neige et de la vitesse, on peut dire que corrections et perfectionnement pourront se faire avec un minimum de «théorie», ce qui servira la «qualité» aussi bien que la «motivation», surtout lorsqu'on travaille avec des jeunes.

Notons encore, en forme de conclusion, que de nombreux éléments ont permis, avec le temps, de rationaliser la technique de base. En voici deux parmi les plus importants:

- L'amélioration du matériel, facilitant l'exécution des virages;
- L'amélioration de l'entraînement, que ce soit au plan qualitatif ou au plan quantitatif. ■

Travail de la ligne avec piquets courts.