

# Formation en "ski alpin" : un vent nouveau souffle sur les cours de moniteurs 1

Autor(en): **Sudan, Jean-Pierre**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998156>

## **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.

## Formation en «ski alpin»

### Un vent nouveau souffle sur les cours de moniteurs 1

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive J+S Ski à l'EFMS



Avant le test technique: un bon échauffement!

Afin de donner une nouvelle impulsion à la formation des moniteurs de la branche sportive J+S Ski et, surtout, d'améliorer l'action méthodologique qui les concerne, il a été décidé d'introduire quelques modifications, qui entreront en vigueur au cours de l'hiver 1993/94.

#### Nouvelle obligation

Un test technique d'entrée est obligatoire pour tous les cours de moniteurs 1.

#### Organisation du test d'entrée

**Variante 1:** Test à passer une à deux semaine(s) avant le début du cours principal.

**Variante 2:** Test à passer lors de la première journée du cours.

Le test doit impérativement avoir été passé avant la fin du premier jour. Pour être admis au cours et pouvoir le suivre dans son ensemble, il faut y avoir obtenu 7,5 points au moins.

L'examen porte sur les quatre disciplines, mais seule la meilleure de «Pas tournant amont» et «Virer sur un ski» sera prise en compte.

#### Appréciation

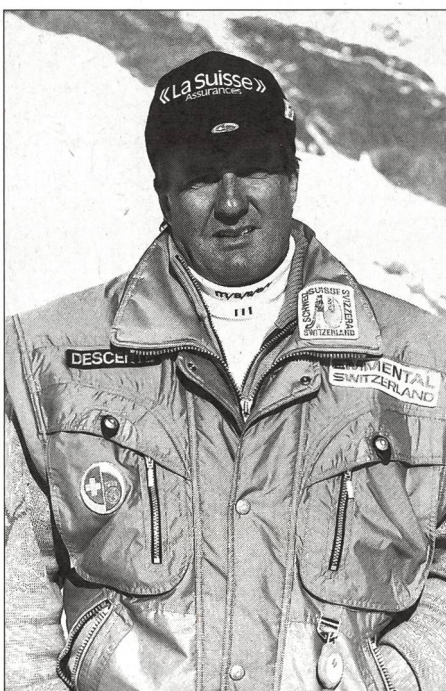
L'appréciation se fera à l'aide des notes 1 à 4 (2,5 = suffisant).

#### Recommandations

Il serait bon que les responsables de clubs, de sociétés et d'écoles incitent les candidats à bien se préparer pour le test d'entrée et qu'ils ne signent pas des recommandations concernant des candidats qu'ils ne connaissent pas. Les experts et les moniteurs J+S se doivent d'aider à la préparation des candidats.



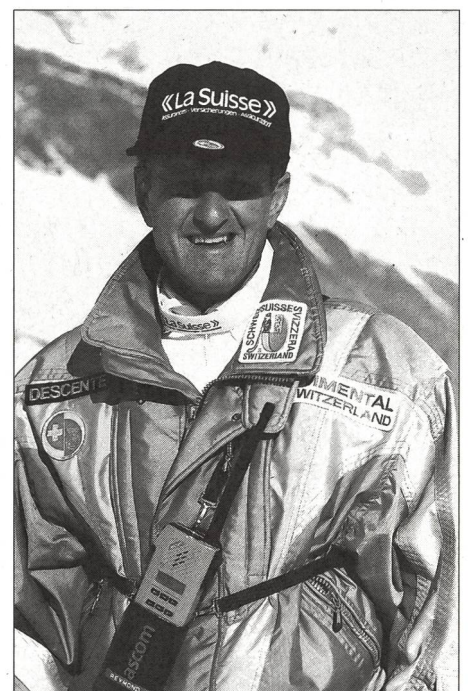
Un rêve se profile dans le lointain...



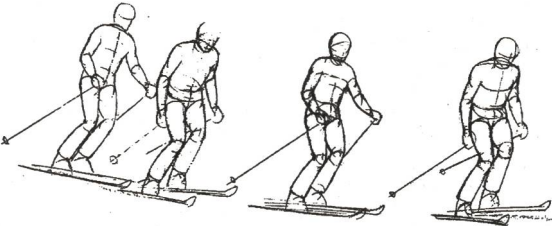
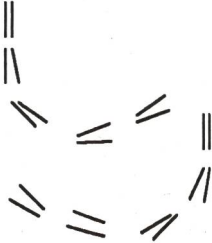
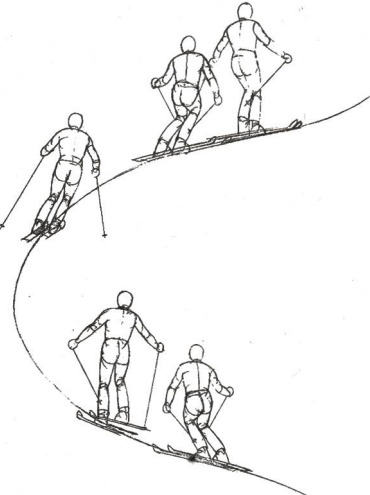
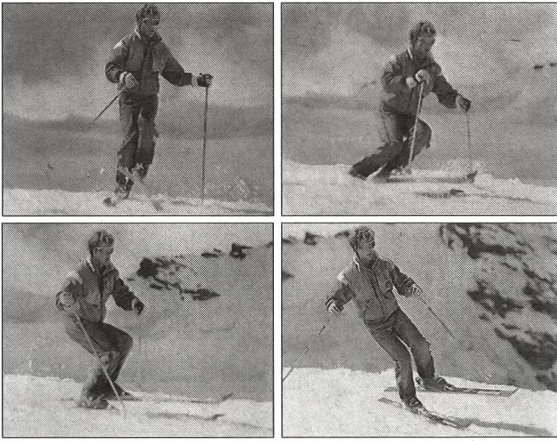

#### «La Suisse en veut!»

Le sport de haut niveau moderne s'est donné des structures qui ne fonctionnent plus sans argent. Et cet argent, dans un pays comme le nôtre plus que dans un autre encore, puisque le sport d'élite y est l'affaire des collectivités privées, dépend de la participation des sponsors: entreprises disposées à investir plus ou moins «gros» avec l'espoir de s'y retrouver à moyen, sinon à long terme, le sport restant un support publicitaire efficace.

Après ses relatifs déboires d'Albertville, le ski suisse tente de repartir d'un pied ferme avant Lillehammer et «La Suisse», compagnie d'assurances, a décidé de renouveler pour la troisième année sa collaboration en tant que «sponsor officiel des entraîneurs de l'équipe nationale de ski alpin». Nous nous joignons aux entraîneurs (ici Jean-Pierre Fournier, à gauche, chef «alpin» de la relève et Jacques Reymond, chef «alpin» des hommes, pour lui dire merci! (Y.J.) ■



## Disciplines testées

Technique		Examen
<p><b>Pas tournant amont</b> Départ dans la ligne de pente, déplacement rapide et rythmé des skis latéralement, en position légèrement divergente en remontant dans la pente.</p>		<p>1 essai Des deux côtés. Déclivités: 30 à 40%</p> 
<p><b>Virage parallèle par extension-bascule-rotation</b> Enchaîner des virages parallèles par extension-bascule-rotation en trace naturelle. Déclenchement des deux jambes en même temps, en marquant bien le mouvement d'extension en avant en haut, avec le piquer du bâton, bascule, conduite en contre-rotation avec appui contre le ski extérieur.</p>		<p>1 essai Déclivité: env. 50% Les virages sont enchaînés avec rythme et une bonne conduite Entre les virages, on doit voir une courte descente en traversée</p>
<p><b>Virer sur un ski</b> Enchaîner 3 ou 4 courbes sur un ski puis sur l'autre, avec conduite visible; garder le deuxième ski à côté du pied qui est sur la neige (virer sur le ski intérieur) puis le croiser sur le soulier (phase de conduite).</p>		<p>1 essai Longueur de l'exercice: changer au minimum 4 fois de pied Pente d'une déclivité de 20 à 30%</p>
<p><b>Maîtrise de pente</b> Descente d'une pente en adaptant les virages au terrain, en changeant de rythme et en maîtrisant la vitesse.</p>		<p>1 essai Pente à différentes déclivités: 40 à 50% Longueur de la pente: env. 300 m</p>