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: 7 (1950)

Heft: 12

Artikel: Technique de ski : le christiana

Autor: Wolf, Gaspard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996674

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: 10.07.2025

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

à travers vallons et buissons à un tempo toujours plus rapide vers le but. Dans ses meilleurs moments, il dirige ses skis comme le chirurgien son bistouri : avec assurance, décision et une parfaite maîtrise. Mais celui qui n'est pas capable de se tenir debout sur des planches sans cesse fuyantes, d'atterrir sur une jambe après un vol audacieux, de rétablir son équilibre et d'imposer à nouveau, petit à petit, sa volonté à cette course folle, celui-là ne connaîtra jamais la victoire. Cette dernière ne peut être que l'apanage du descendeur qui ne pèse pas l'enjeu, mais qui se fie avec une généreuse confiance à l'étoile qui ne sourit qu'au vaillant et à l'audacieux.

* * *

Le benjamin des frères à qui fut donné le curieux nom de **Slalom,** ne peut pas se payer le luxe de pareilles folies. C'est un avare. Il marchande avec des fractions de secondes et des centimètres. Il est l'acrobate parmi les fils d'Ull. Il doit se faufiler tel un serpent à travers les verticales. Après un rapide virage en épingles à cheveux, la glace doit craquer et la terre trembler. Quand il franchit des portes ouvertes, il doit glisser comme sur des roulettes et être actionné par le virage lui-même. Il doit avoir en tête l'ensemble du parcours et en connaître mètre après mètre, porte après porte, toutes les particularités. Il n'ose pas se lancer à « tombeau ouvert » comme son frère le descendeur. Ici il doit monter quelque peu, là effectuer un léger dérapage. Ici encore il doit pivoter sur son bâton et entrer par la gauche dans la porte rouge. Tout cela avec la précision d'un artiste. Mais s'il est en passe de veine et si, par surcroît, son père Ull le contemple avec complaisance, le coureur de slalom pourra se libérer de toutes ses entraves et trouver le rythme du danseur. Il devient alors le magicien des longues planches, l'heureux roi de la course.

* * *

Ainsi sont les quatre fils des vieux dieux du ski. Puisses-tu faire leur connaissance et devenir leur ami. Qu'ils soient les fidèles compagnons de ta jeunesse.

Mais s'il t'est donné de rencontrer **la fille** qui, par un beau matin d'hiver tout ruisselant de lumière, trace timidement son sillon dans la neige profonde, si tu as le bonheur de pouvoir la suivre dans sa marche vers les sommets, de l'observer pendant sa halte au chaud soleil de midi et de glisser sur ses traces lorsque le soir elle dévale les pentes virginales ; si tu l'as rencontrée et si elle t'accepte comme compagnon, tu auras alors trouvé une amante pour toute la vie.

Arnold Kaech.

TECHNIQUE DU SKI

LE CHRISTIANIA

UNE PETITE HISTOIRE.

J'ai un ami qui skie comme un dieu. Lorsque son heure eut sonné, il épousa — un ange — qui, par malheur, ne savait pas skier. Je les surpris une fois qu'ils s'exerçaient. Il lui faisait d'impeccables démonstrations de christiania. « C'est un jeu d'enfant », disait-il vraisemblablement pour la vingtième fois, le visage congestionné ! « Je me donne pourtant beaucoup de peine » disait-elle (non moins congestionnée !) après une descente qui se terminait invariablement par une chute. Une scène de ménage était dans l'air... Elle avait certainement raison, je dois bien l'avouer. Comment, en effet, effectuer convenablement un christiania avec avancé lorsque

1. l'on n'a pas de fixation diagonale,
2. l'on sait à peine skier droit devant soi,
2. l'on sait à peine faire une simple descente,

3. l'on ne sait même pas faire une descente de biais,
4. l'on ne connaît « l'avancé » que de nom et
5. l'on n'a jamais fait un dérapage latéral ?

Je n'ai naturellement pas pu éviter la scène de ménage. Mais j'eus l'occasion, un peu plus tard, de faire à mon ami, une petite leçon de méthodique en général et d'introduction au christiania en particulier.

Cela donna à peu près ce qui suit :

CONDITIONS PRÉALABLES.

Fixation : Avec une fixation à lanières, de même qu'avec une fixation parallèle ordinaire, il n'est pas possible d'effectuer de vrais christianias.

Il est vain de vouloir apprendre l'avancé à un élève si ses fixations ne lui permettent pas de se pencher en avant.

D'où, première condition :

Songer dès l'automne à l'acquisition d'une bonne fixation diagonale ou verticale. (Le talon doit être le plus possible « collé » au ski).

Skis : Nous ne vivons (malheureusement) plus à la belle et vieille époque du télemark dans la neige poudreuse. La piste dure a, presque partout, supplanté les moelleux champs de ski. Sur les pistes dures, il n'est guère possible de faire un christiania avec les arêtes de bois et dans la neige poudreuse où elles pourraient, à la rigueur, suffire, il n'est non plus pas possible d'apprendre à skier à nos élèves.

Deuxième condition :

Songer dès l'automne à munir ses skis d'arêtes métalliques (on peut les monter soi-même !).

Skier : Mes élèves savent-ils skier, réellement skier? Savent-ils se tenir décontractés sur leurs skis alors qu'ils glissent lentement ou au contraire rapidement

dans la ligne de la plus forte pente ? Sont-ils souples et sont-ils en mesure d'assurer leur équilibre avec leurs hanches et non avec leur torse ou leurs bâtons ?

Fais-leur faire de nombreux exercices de descente sur les deux jambes, en position accroupie, avec de petits sauts intermédiaires, sur une jambe ; alors seulement ils disposeront de la base nécessaire.

Descente de biais : Le christiania commence et se termine par une descente de biais. Par conséquent : sans une position de descente de biais correcte et sûre, pas de christiania possible. Exercez-la sur des pentes légères, moyennes et rapides, sur la piste dure et dans la neige profonde.

Avancé : C'est certainement l'expression la plus usitée du vocabulaire du skieur. Partout où se donne l'enseignement de ski, retentit clairement et avant tous les autres le mot « avancé » articulé avec toutes les modulations possibles : suppliant, conseillant, insistant, ordonnant.

Ce Monsieur le Christiania nécessite-t-il réellement autant d'avancé ? Nous devons l'avouer : Au cours des dernières années nous en avons bien un peu (oh, très peu !) abusé. Le nez ne doit pas nécessairement toucher les pointes de skis ! Seul est indiqué un avancé **correct** et exactement **dosé.** C'est ce à quoi nous devons nous efforcer dans notre enseignement.

Il est inutile et vain de vouloir exercer l'avancé en exécutant le christiania lui-même. Pour l'apprendre réellement et correctement, nous ne devons faire que des exercices d'avancé, encore et toujours AVANT l'étude de la rotation.

1. **Sur place :** Incliner tout le corps légèrement en avant (faire la révérence).

   Contrôler : Genoux un peu fléchis. Hanches légèrement poussées en avant — Dos rond — Bras devant le corps. Le poids du corps exerce une légère traction sur les fixations.

   Important : Le centre de gravité doit être devant les fixations.

   Fautes : Jambes tendues — Haut du corps fléchi en poussés en avant.
2. Sur une pente longue et légèrement inclinée dans une neige conduisant bien : même exercice que sous 1.
3. **Sur place :** Profondes flexions en avant et toucher la neige devant les fixations.

   Contrôler : Chevilles fortement fléchies — Genoux poussés en avant

   Important : Le centre de gravité doit être porté devant les fixations.

   Faute : S'asseoir.
4. Sur une pente longue et légèrement inclinée, dans une neige conduisant bien : même exercice que sous 3.
5. **Sur place :** Se laisser tomber en avant.

   Contrôler : Bassin et haut du corps avancés puis se laisser tomber en avant, c.-à-d. flexion successive des articulations des chevilles, des genoux et du bassin.

   Important : Il doit s'en suivre un délestement de l'arrière des skis.

   Faute : Ne laisser tomber que le haut du corps.
6. Sur une pente longue et légèrement déclive, effectuer le même exercice que sous 5.
7. **Sur place :** Sauter avec « avancé ».

   Contrôler : Bassin poussé en avant de telle sorte que l'extrémité arrière des skis quitte le sol.

   Important : Les pointes des skis ne doivent pas quitter le sol.

   Fautes : Sauter sur les cavres — Décoller les pointes des skis.
8. Sur unie pente longue et légèrement déclive, effectuer le même exercice que sous 7.
9. Passage d'une bosse : Après la bosse, prendre immédiatement de l'avancé.

Le dérapage latéral

Le christiania n'est pas simplement une descente se terminant par un dérapage latéral jusqu'à l'arrêt. Celui qui l'exécute de cette façon n'en est encore qu'à « l'école primaire » du ski. Et cependant le dérapage latéral est indispensable à l'exécution correcte au christiinia.

Exercices de dérapage latéral

1. Pente assez rapide, piste lisse et dure : Position de descente de biais. Abandonner la position descente de biais en se relâchant. (Pas une flexion du corps !) déraper latéralement puis reprendre la position descente de biais et arrêt.

   Contrôler : Par le relâchement du corps la position fléchie est supprimée et la position des arêtes de ski par rapport à la pente est modifiée de telle sorte que le dérapage dans la ligne de la plus forte pente soit possible.

   Important : Le relâchement doit s'effectuer de telle sorte qu'il en résulte en même temps un délestement des skis.
   Dérapage latéral en position tendue.

   Fautes : Fléchissement des chevilles — Position trop rapide — Haut du corps incliné en avant.
2. Comme sous 1 mais en accentuant chaque fois l'avancé. Résultat : dérapage latéral en avant.
3. Descente de biais. Relâchement subit du corps — Dérapage latéral en avant et retour à la position de descente de biais.
4. 1 à 3 Exercer des deux côtés sur des pentes de déclivité variée.

Le Christiania

Le christiania amont.

Du dérapage latéral au christiania amont la différence n'est pas très grande. Nous allonsl l'effectuer non pas en introduisant un nouveau mouvement, mais en choisissant un autre terrain. Recher-

chons pour cela une pente dans laquelle se trouve une petite dépression ou mieux encore une petite bosse. C'est là que doit naître le premier christiania.

Exécution : Descente de biais en direction de la bosse. Provoquer un dérapage latéral par une position basse avancée. Le terrain occasionnera ensuite la déviation des skis et le mouvement se continuera par un dérapage latéral qui épousera la forme de la bosse tandis que le redressement du corps nous amènera automatiquement dans la nouvelle position de descente de biais.

Contrôler : Position basse avancée de telle sorte que pendant un court laps de temps l'extrémité arrière des skis soit délestée tandis que les pointes sont chargées et servent d'axe de pivot.

Important : Se mettre en position basse avancée dès que l'on arrive sur la bosse.

Faute : Faute de carre — Seul le haut du corps est avancé.

2. Si l'on ne dispose pas d'une bosse comme « plaque tournante » on peut faciliter le mouvement au moyen d'une légère rotation du corps.

Exécution : Sur une pente légèrement déclive, dans une neige conduisant bien : En descente de biais, léger mouvement de rotation du corps, se terminant par une position basse avec avancé. Dans la phase finale se redresser, soit pour freiner le mouvement de rotation amorcé, soit pour le maintenir ou revenir à la position descente de biais.

3. Dans la ligne de plus forte pente, la résistance au virage est plus grande et **nécessite une plus forte rotation du corps.** Cette dernière est rendue possible par un mouvement d'appel.

Exécution : Descente dans la ligne de plus forte pente. Appel du côté opposé au virage que l'on veut effectuer, suivi d'une position avancée avec rotation du corps. Se redresser.

Contrôler : Ne pas se mettre en position basse pour effectuer l'appel.

Important : L'avancé, la rotation du corps en position basse et le redressement doivent s'effectuer sans à-coup en une suite de mouvements souples et coulants.

Fautes : Violente rotation du corps sans une légère position basse et sans avancé : les talons des skis ne sont pas délestés ; la résistance à la rotation est de ce fait trop grande.

CHRISTIANIA AVAL

Pour débuter on ne s'écartera que très peu de la ligne de plus forte pente, puis au fur et à mesure que l'on acquiert de la sûreté on augmente l'angle de déviation.

1. **Exécution :** Descente de biais, mouvement de rotation du corps avec simultanément position basse avancée et pour terminer se redresser dans la nouvelle position de descente de biais.

Contrôler : Le mouvement de rotation du corps et l'avancé doivent être plus accentués que pour le christiania amont. Les deux doivent s'effectuer en s'éloignant légèrement de la pente de telle sorte que les skis reposent à plat sur le sol.

Important : Effectuer avec le corps un mouvement bien coulé et avec les skis une trace également bien arrondie.

Fautes : Faute de carre, avancé insuffisant.

2. Sur une pente plus raide et avec une position descente de biais plus accentuée il est nécessaire d'augmenter proportionnellement le mouvement d'appel, le mouvement de rotation du corps et l'avancé.
3. Le mouvement d'appel peut être accentué jusqu'à la forme d'un christiania amont.
4. Sur pentes raides, dans la neige profonde on peut augmenter l'efficacité du mouvement de rotation de corps en chargeant plus fortement le ski aval.

Contrôler : Dans la neige molle ne pas trop accentuer l'avancé pour ne pas bloquer les pointes du ski.

Important : Un très fort mouvement de rotation du corps est indispensable.

Bon dosage de l'effort.

Veillez à ne pas utiliser plus de force qu'il n'est nécessaire pour assurer la rotation. Tout ce qui est de trop est inutile et n'est que du « bluff ». C'est ansi qu'il n'est pas nécessaire, sur une piste lisse comme un miroir et avec une vitesse suffisante, de faire de puissants appels, ni « d'arracher » son christiania. Il suffit, dans ces conditions, d'un peu d'avancé soutenu par un léger mouvement de rotation du corps et le virage — bien coulé — sera parfait. On dénommait cela, précédemment, un christiania coulé.

Dans la neige molle et sur une pente raide, une rotation du corps plus grande est nécessaire ; sur une pente raide et sur une piste battue, l'avancé doit être plus prononcé. On appelait cela le christiania arraché, mais il est encore aujourd'hui « arraché ».

Entre le christiania « coulé » et le christiania « arraché » il existe encore diverses formes intermédiaires qui sont dictées par la déclivité du sol, le genre de neige et la vitesse. Le bon skieur trouvera tout naturellement la forme qu'il convient d'adopter.

En guise de conclusion.

Observez très exactement les grands champions de slalom. Il y a beaucoup de tempérament et de beauté dans l'exécution de leurs mouvements. Pour parvenir à une telle maîtrise, il faut sans doute du talent, mais encore beaucoup plus d'exercices. Si l'initiation au christiania a été bonne et si les leçons ont été bien dirigées, le succès ne se fera pas longtemps attendre. Et la joie qu'il procurera sera grande.

(Traduction F. Pellaud) **Gaspard Wolf.**