Ton meilleur partenaire : le terrain

Autor(en): **Wolf, Kaspar / Eusebio, Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996586

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

TON MEILLEUR PARTENAIRE : LE TERRAIN

par Kaspar Wolf et Taio Eusebio, Macolin.

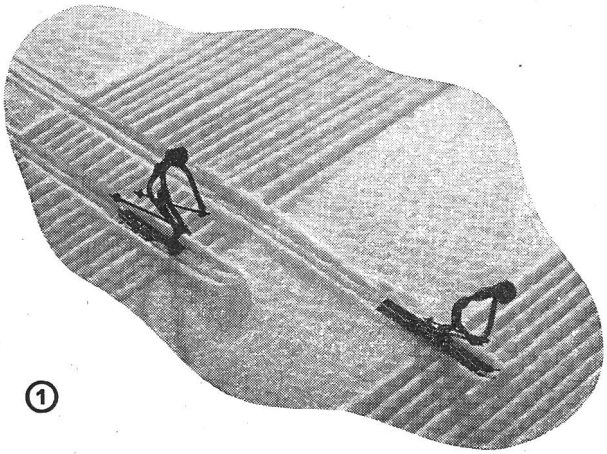
Le terrain est notre meilleur partenaire pour apprendre à skier. Bien choisi, il nous facilite l'apprentissage des divers procédés de freinage et de virage. Tu trouveras ci-après quelques précieuses indications à ce sujet.

Les amusantes silhouettes de ces skieurs lilliputiens s'exprimeront mieux que de longs commentaires sur ce que tu dois faire et ce que tu dois éviter. Pénètre-toi bien de ces formes de terrain et tâche de les découvrir dans la nature, lorsque tu seras appelé à enseigner à skier à tes élèves.

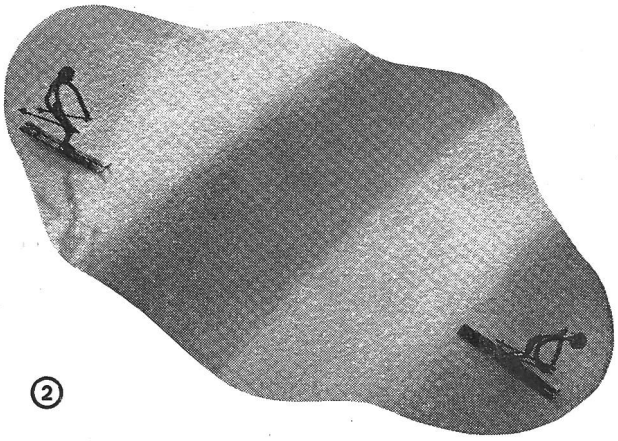
Nous avons renoncé à reproduire ici un terrain « normal » et c'est pourquoi la série de photos que nous reproduisons ici ne prétend pas te donner une exacte idée d'une leçon méthodiquement construite.

I. EXERCICES DE L'AVANCÉ.

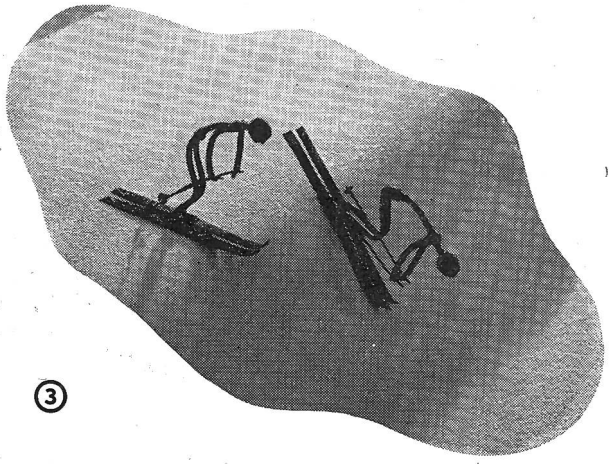
1. Déplacement du poids du corps. Position de recul et léger avancé. Pente de neige profonde, par endroit, battue.
2. Jeu de l'avancé et du recul. Pente légèrement ondulée.
3. Passage d'une arête suivie d'une forte déclivité. Fort avancé dès le franchissement de l'arête.
4. Tomber, fléchi à l'avancé. Bosse qui, par son action de freinage, lance automatiquement le skieur non averti en avant.
5. Tomber, fléchi à l'avancé. Crête suivie d'une faible déclivité.
6. Le passage successif de bosses et de dépressions ainsi que les branches d'arbres obligent le skieur à tomber plusieurs fois, fléchi à l'avancé.



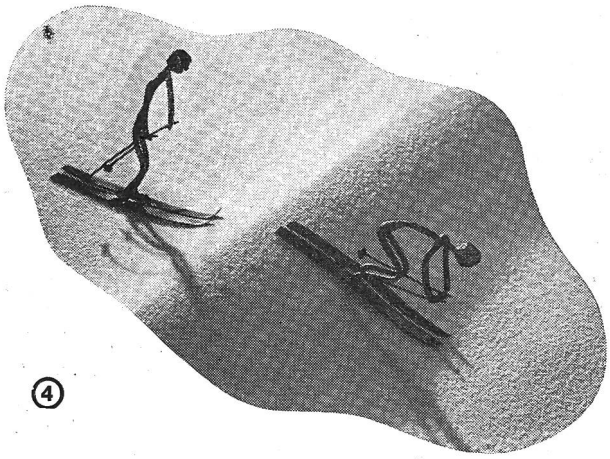
①



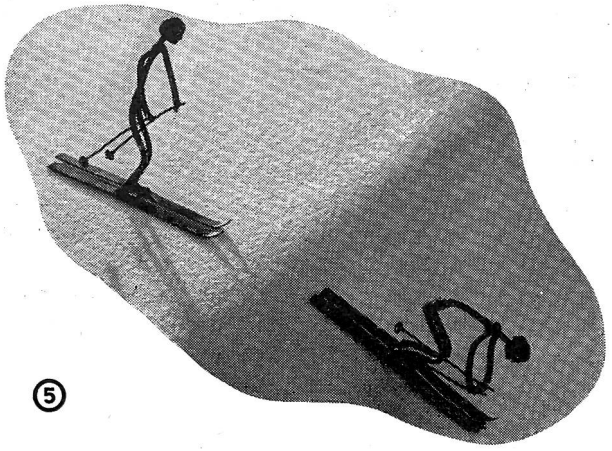
②



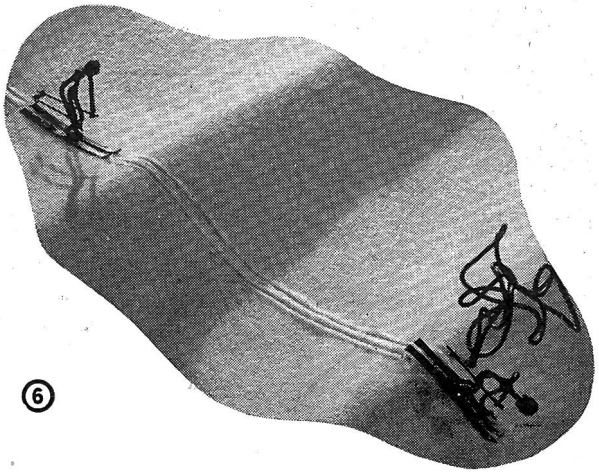
③



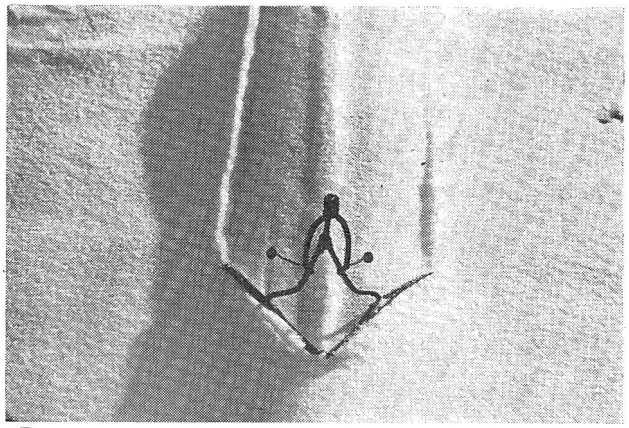
④



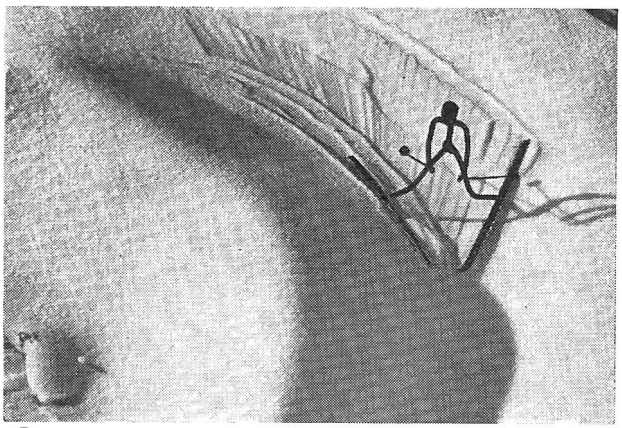
⑤



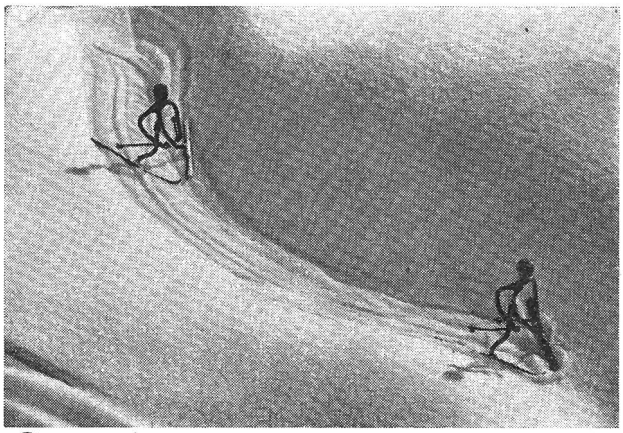
⑥



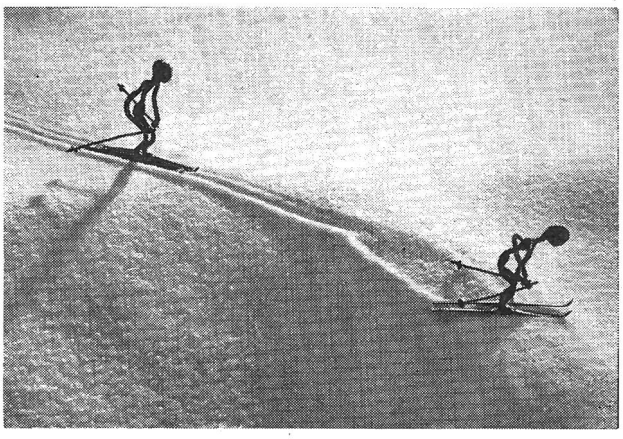
7



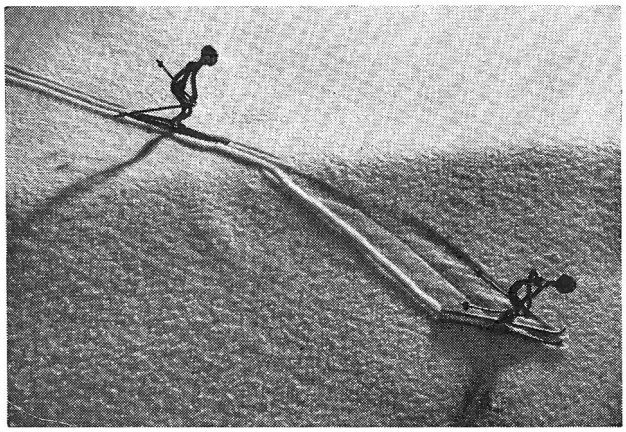
8



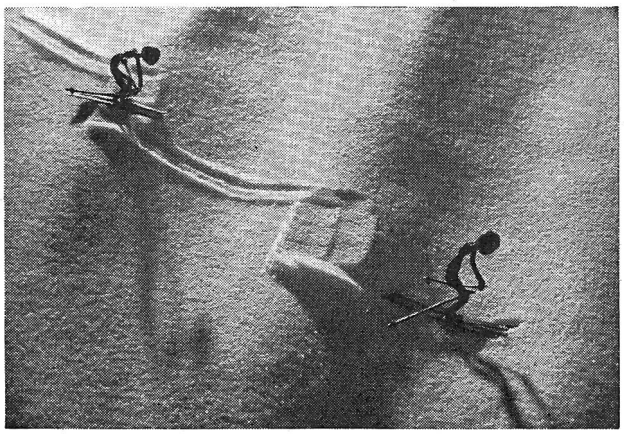
9



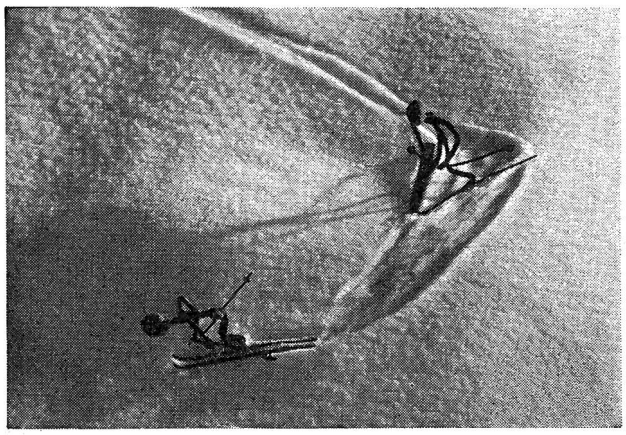
10



11



12



13

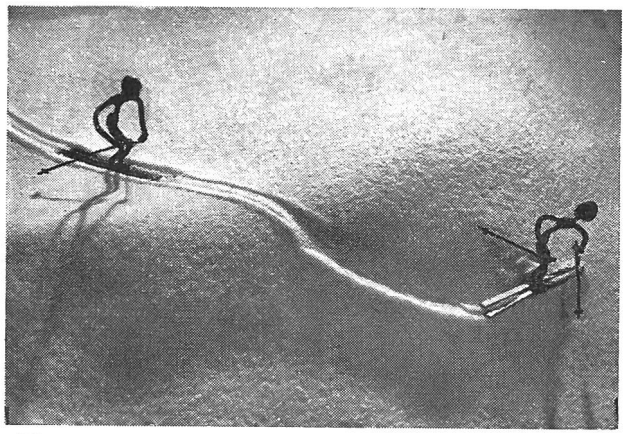
II. CHASSE-NEIGE
(FREINAGE DES DEUX JAMBES)

7. Freinage des deux jambes, arête douce et orienté dans le sens de la plus forte pente, facilite l'ouverture des skis.

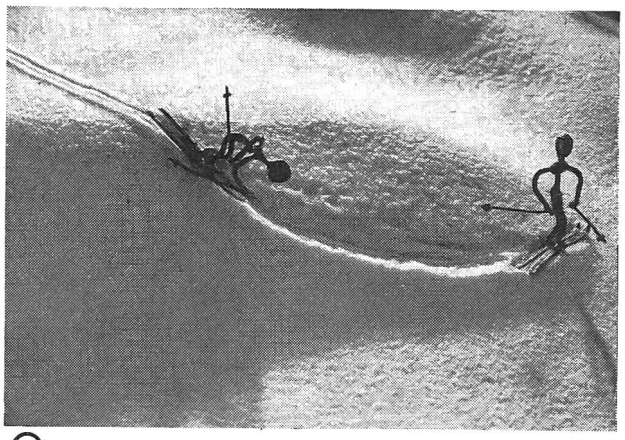
III. STEMMBOGEN.

8. Chasse-neige. — Virage dans une pente légèrement déclive. Le ski extérieur se heurte à la résistance de la contre-pente.

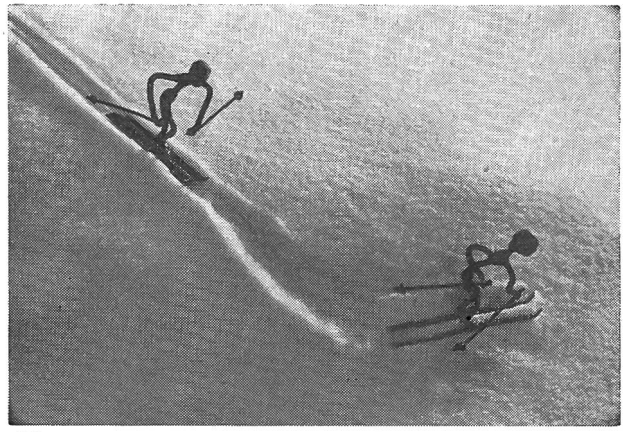
9. Virage en stem successivement à gauche puis à droite. Dépression de terrain en forme de S.



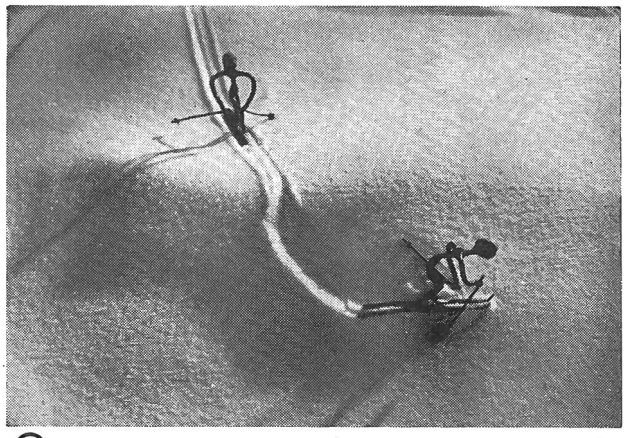
⑭



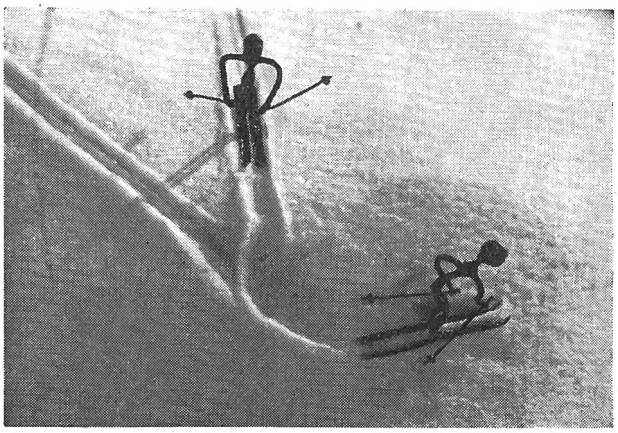
⑮



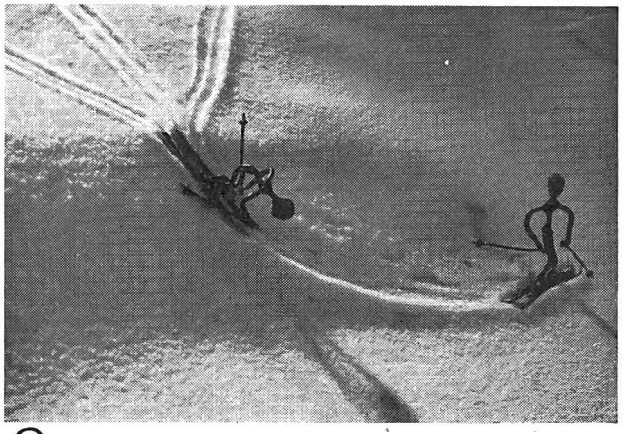
⑯



⑰



⑱



⑲

IV. DÉRAPAGE LATÉRAL.

10. Descente de biais, flexion du torse, dérapage latéral dans le sens de la progression. Pente légèrement déclive coupée, en oblique, par une arête.

11. Dérapage latéral oblique en avant. Pente légère, arête, puis pente plus accentuée.

12. Dérapages latéraux successifs. Bosses parallèles à la ligne de la plus forte pente.

V. STEMM-CHRISTIANIA.

13. Stemm-Christiania sur la contre-pente — arête terminée par un dos d'âne.

VI. CHRISTIANIA.

14. Christiania amont — Dépression suivie d'un dos d'âne.

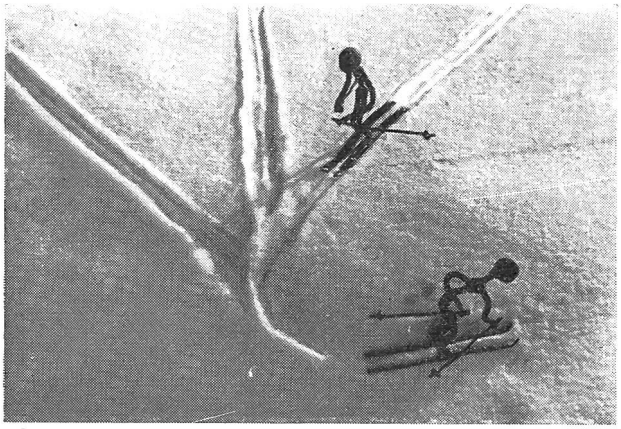
15. Christiania amont — Arête terminée par un dos d'âne.

16. Christiania amont — Dos d'âne dans la pente.

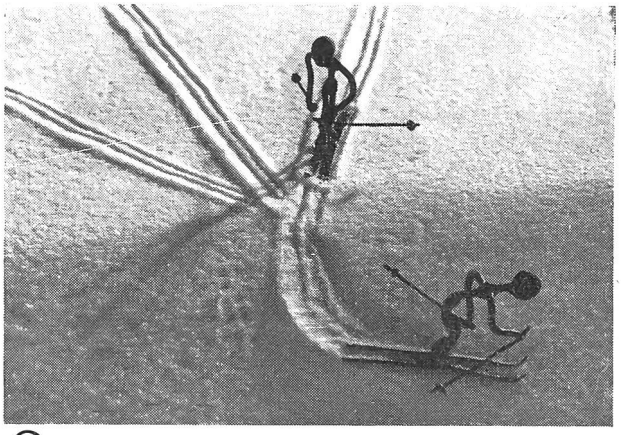
17. Christiania dans la ligne de la plus forte pente.

18. Christiania dans la ligne de la plus forte pente. Dos d'âne dans la pente.

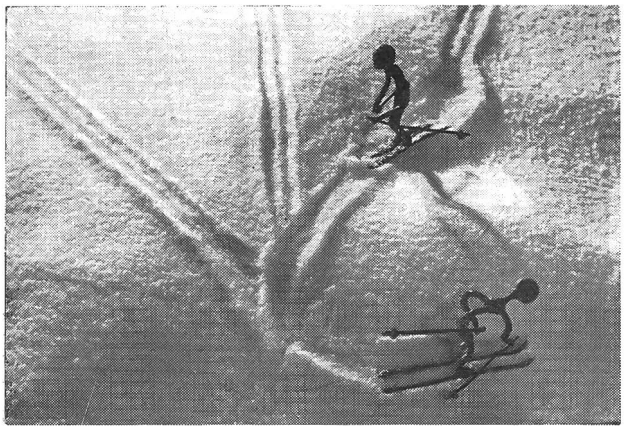
19. Christiania aval — Arête suivie d'un dos d'âne.



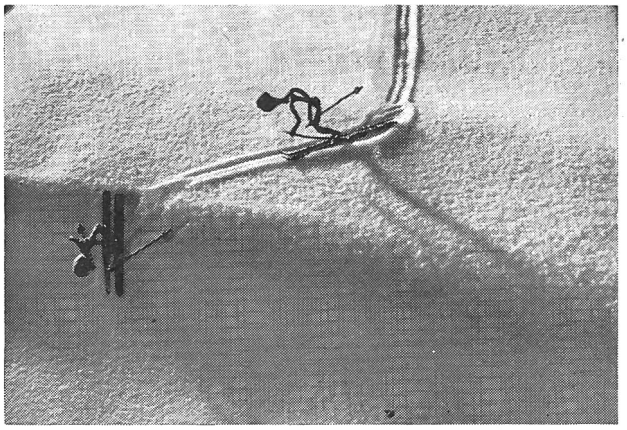
20



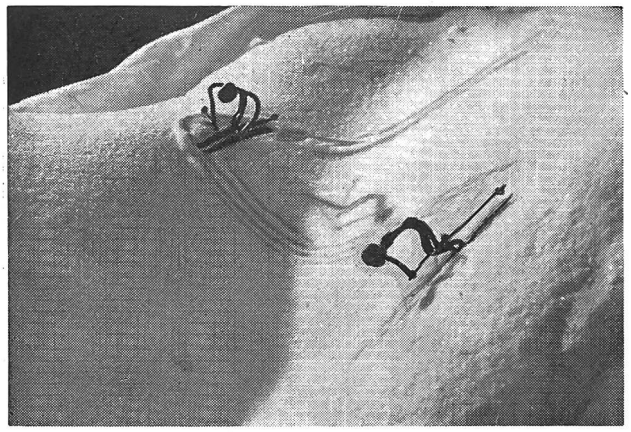
21



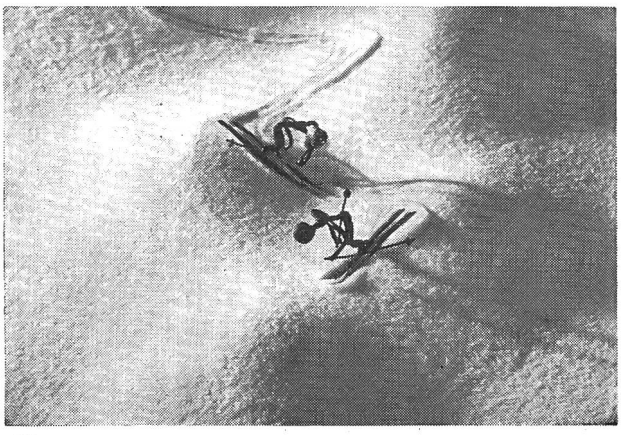
22



23



24



25

20. Christiania aval — Dos d'âne dans la pente.

21. Christiania aval — Arête — pente.

22. Christiania aval — Petits dos d'âne dans la pente pour contre-virage.

23. Christiania aval — Deux arêtes successives — virage et contre-virage dans la pente.

24. Christiania sur la contre-pente dans de petites combes.

25. Christiania contre de petits dos d'âne dans la pente.

Présentation de la maquette :
Ralph HANDLOSER.

Photographie :
Walther BROTSCHIN.

Administration: Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte chèques postaux III. 520
Rédaction : Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud.