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: 9 (1952)

Heft: 1

Artikel: Comment j'enseigne le stemme-christiania

Autor: Baer, Valentin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996974

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

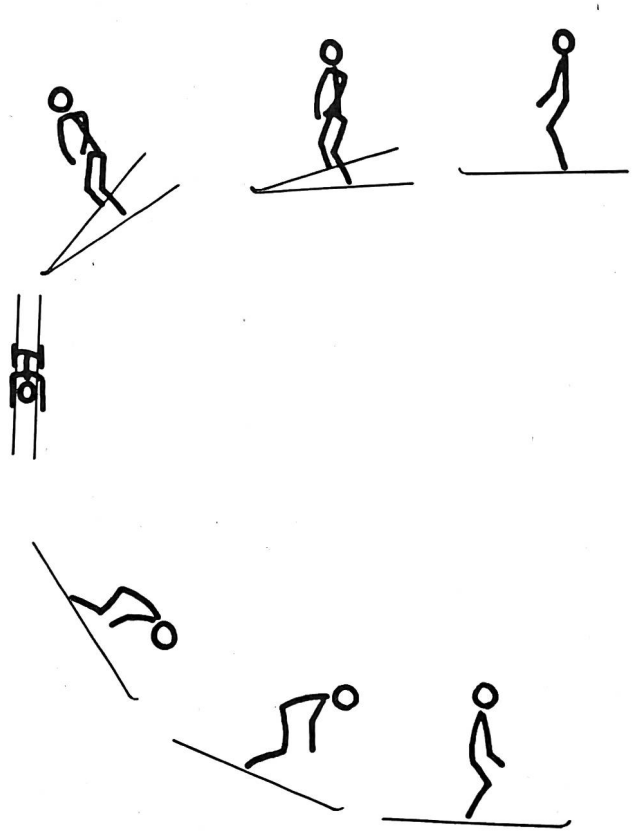
COMMENT J'ENSEIGNE LE STEMME-CHRISTIANIA

par Valentin Baer, instructeur de ski

Utilisation. Le stemme-christiania est le virage que l'on peut utiliser, pour ainsi dire, dans tous les terrains et dans tous les genres de neige. C'est, en d'autres termes, un virage universel. Si l'on prétend que le stemmbogen est le virage de prédilection des débutants, on peut affirmer que le stemme-christiania est celui du skieur normal et avant tout du skieur-touriste. Il est beaucoup plus utilisé — souvent inconsciemment — qu'on ne le prétend et cela avec raison. Le stemme-christiania est un virage pratique et ce qui est mieux encore, très élégant. Il est donc indiqué de s'y exercer d'une manière approfondie et plus particulièrement du côté, dit : « faible ».

Composition et exercices préparatoires. Comme son nom l'indique déjà, ce changement de direction est la combinaison de deux phases successives : celles d'un stemme et d'un christiania. Cela suppose donc, automatiquement, qu'avant de s'initier au stemme-christiania, il faut posséder deux choses : le stemmbogen et le christiania aval (jambes serrées).

Tous les exercices préparatoires effectués pour l'apprentissage de ces deux virages peuvent être avantageusement utilisés, très rapidement, comme préparation au stemme-christiania.



Initiation. Nous voulons donc, tout d'abord, effectuer une répétition du stemmbogen au sujet duquel je me permets de vous rappeler, brièvement, la suite des divers mouvements : Position de descente de biais et passage à la position de stemme. Porter graduellement le poids du corps sur le ski extérieur, par rapport au virage et prendre de l'avancé. Avancer le ski intérieur pour reprendre une nouvelle position de descente de biais. Au moment du transport du poids du corps ce dernier effectue une rotation absolument naturelle.

Brève répétition du christiania aval : Position de descente de biais. Léger mouvement d'appel du torse et mouvement de rotation du corps dans le sens du virage avec un avancé très accentué. Pression sur le ski extérieur au virage. Se redresser, en avant.

Etant donné que cette phase du stemme-christiania doit s'effectuer dans le sens de la plus forte pente, il est nécessaire de l'exercer dans le sens de la plus forte pente. Une répétition intensive du dérapage latéral est également recommandable.

Nous allons maintenant combiner ces deux virages pour en arriver à notre stemme-christiania, que nous allons, tout d'abord, effectuer sur place, en le décomposant : Position de descente de biais — Amorçage du stemme (seulement avec le ski amont !) — Transport du poids du corps avec avancé accentué et bas en position de christiania. Nous choisirons, pour cela, une pente moyenne (de préférence assez raide !) avec une neige conduisant bien. Nous voulons tout d'abord observer l'instructeur de ski effectuant sa démonstration : Le voici parti dans une position moyenne de descente de biais ; avec son ski amont, complètement libéré, il amorce le stemme. Il transporte maintenant le poids de son corps du ski aval (intérieur) sur le ski amont (extérieur) en prenant un léger avancé. Le voici maintenant dans la ligne de la plus forte pente. On remarque très exactement, comment il regroupe son corps en un bon avancé, ramène son ski intérieur pour revenir finalement en position de descente de biais. Lentement il redresse son corps, en avant, en haut. Ce qui est important, c'est d'enseigner clairement chacune des phases de stemme et de christiania. La durée de ces deux phases varie naturellement selon le terrain, la qualité de la neige et la vitesse. Si la neige offre peu de résistance l'amorce du stemme sera certainement très courte tandis que dans une neige lourde ralentissant forcément l'allure, la phase de stemme sera accentuée. Mais il est recommandé, au moment de l'initiation et des exercices préparatoires de bien démontrer chacune des parties : Amorce du stemme — transport du poids du corps — l'avancé-tombé et le retour à la position descente de biais. On pourra ensuite accentuer graduellement les difficultés en changeant de terrain et de qualité de neige ; par exemple : pente très raide avec neige conduisant bien ; pente légère avec une neige lourde et enfin une pente rapide avec une neige lourde et profonde. Puis nous nous exercerons à faire plusieurs stemme-christiania de suite. Nous veillerons, en particulier, à ce que tous ces virages soient bien « coulés » et bien rythmés.

Fautes. Au cours de la phase de stemme, il se peut que les fautes observées dans le stemmbogen réapparaissent : par exemple l'angle de stemme trop petit, ou jambe intérieure, par rapport au virage, tendue. Mais la faute la plus fréquente et aussi la plus difficile à corriger, c'est la position de recul au moment du passage dans la ligne de la plus forte pente. Il faut lutter, sans répit, contre cette tendance. Au moment de ramener le ski intérieur, après le virage, il arrive souvent que celui-ci soit soulevé, ce qui est également faux.

(Suite à la page 8)

En ce début d'année, nous nous permettons, chers moniteurs I. P., de vous recommander un seul ouvrage, dont la lecture nous a bien souvent inspirés dans les circonstances diverses de notre vie. Il s'adresse à tous ceux qui prétendent à l'autorité aussi bien aux chefs militaires et civils que religieux, car celui qui l'a rédigé fut tout cela ; les principes qu'il énonce sont groupés dans une brochure de quelque 100 pages, très modeste quant à sa présentation mais d'une richesse inépuisable quant au fond. Elle s'intitule :

« Principes pour l'action », de L.-J. LEBRET

et peut être obtenue auprès des Editions ECONOMIE ET HUMANISME, à L'ARBRESLE (Rhône) France.

Quelques extraits

On est jamais seul, même en ses heures de pire solitude. Dès que l'on affirme la vérité, dès que l'on veut le bien, dès que l'on combat pour la justice, on se fait de nombreux ennemis, mais on se prépare aussi de nombreux amis. D'autres, à côté, aiment la vérité, le bien, la justice. Demain, ils seront ouvertement à nos côtés.

Il y a toujours, même parmi ceux qui s'opposent aujourd'hui à notre action, des hommes prêts à se joindre à nous dès qu'ils auront reconnu notre vrai visage.

*

Fonction du chef : prévoir, organiser, ordonner, coordonner, contrôler (selon Fayol).

Le chef doit s'habituer à saisir les ensembles, à placer ce qu'il regarde et ce qu'il fait dans l'ensemble. Le chef voit large et loin.

*

Le chef se heurte constamment à la passivité et à l'autonomie de ses collaborateurs ; à la fois retardé et débordé, il doit sans cesse reviser son plan, l'adapter. Ainsi, ce n'est jamais son dessein qu'il réalise, mais un compromis dans un conflit interrompu entre sa personnalité et celle de ses équipiers. Tantôt il en résulte de graves détriments, tantôt de sérieux avantages selon la taille, l'esprit le vrai dévouement à la cause de ceux qui sont engagés. L'œuvre, enfin est commune, bien que certains y aient mis des obstacles et que personne n'ait vu son propre plan s'accomplir.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

15 février

RÉDACTION :

Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin. FRANCIS PELLAUD.

ADMINISTRATION :

Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3.
Compte de chèques postaux III/520.

Comment j'enseigne le stemme-christiania

(Fin)

CORRECTION DES FAUTES. Cela n'a pas de sens de vouloir corriger la position de recul, au moment du passage dans la ligne de la plus forte pente, en laissant exécuter cent fois par l'élève tout le stemme-christiania et en lui criant « avancé » au moment psychologique. Celui qui se trouve dans cette position fausse au cours de cet exercice n'a certainement encore jamais bien possédé son « avancé » et il n'y a rien d'autre à faire que de reprendre l'étude de cette importante position sur un terrain facile.

Il y a, pour ainsi dire, pour chaque faute un correctif correspondant. La fantaisie et le sens créateur de l'instructeur de ski sont, à ce sujet, illimités. Il faut seulement avoir le courage d'interrompre momentanément les grands exercices pour remédier, aux fautes et manquements constatés, par de petits exercices de style. Ceci a aussi le gros avantage d'apporter de la vie et de la diversion dans un enseignement peut être un peu sévère et ennuyeux.

VALENTIN BAER.

L'art de se refaire une beauté...

A l'instar d'une mode plus solidement implantée chez nos compagnes qu'auprès de la gent masculine, notre revue a jugé utile, en ce début d'année, de se présenter à vous chers lecteurs, sous un aspect quelque peu nouveau. Non pas qu'elle ait besoin, en raison de son âge, de dissimuler les outrages du temps par quelque habile artifice, mais bien plutôt dans l'unique désir de vous plaire toujours davantage et de s'assurer ainsi encore mieux votre précieuse amitié.

Deux séries de cinq vignettes sont dorénavant à notre disposition pour désigner chacune de nos principales rubriques. Ces dessins que nous avons voulus le plus évocateur possible, sont l'œuvre de deux artistes de chez nous auxquels nous tenons à adresser ici nos très sincères remerciements : Mlle Karin Liewen, artiste-peintre de Chevrens par Asnières, Genève et M. Walliser de l'office fédéral du matériel et des imprimés.

Nous avons l'avantage de vous présenter aujourd'hui quatre vignettes de Mlle Liewen :

LES ECHOS DE MACOLIN : Pas moyen de s'y tromper. Admirablement stylisées les halles de sport que survole cette famille d'hirondelles symbolisent admirablement l'esprit de Macolin, partant, à tire d'aile, en direction de la Suisse romande.

LES ECHOS ROMANDS : Idée fort originale exprimant, on ne peut mieux l'interdépendance des offices cantonaux et de notre institut national de gymnastique et de sports.

LE COIN DU MONITEUR nous revèle ici un aspect de l'activité du chef I. P. revêtu du training aux couleurs de Macolin.

LE COIN DU BOUQUINEUR nous rappelle que la science innée est chose fort rare et que nous devons sans cesse avoir recours aux précieux auxiliaires que sont nos amis les livres.

Nous avons exprimé notre avis. Nous serions heureux de connaître les vôtres ; ils nous seront précieux à plus d'un titre.

LA RÉDACTION.