Premiers flocons : premier contact

Autor(en): **Joos, Pierre / Wolf, Gaspar / Eusébio, Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-997003

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

J. A.
BERNE 3

Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, novembre 1952 | Abonnement : Fr. 2,30 l'an — Le numéro : 20 ct. | 9me année | No 11

PREMIERS FLOCONS * PREMIER CONTACT

Grâce à l'heureuse collaboration de nos maîtres de sports, Pierre Joos, Gaspar Wolf et Taio Eusébio, *Jeunesse Forte - Peuple Libre* est en mesure de présenter à ses fidèles lecteurs, deux numéros de ski consacrés plus particulièrement à l'étude du slalom. Un habile montage réalisé dans notre laboratoire photographique nous a permis d'offrir quelque chose de nouveau et d'original et surtout de très utile à tous ceux que la question intéresse non seulement sur le papier, mais encore et surtout sur nos pentes enneigées.

Un grand et chaleureux merci à nos trois « as » du ski et bon travail sur la neige que le Dieu bon nous a octroyee si généreusement cette année.

LA RÉDACTION.

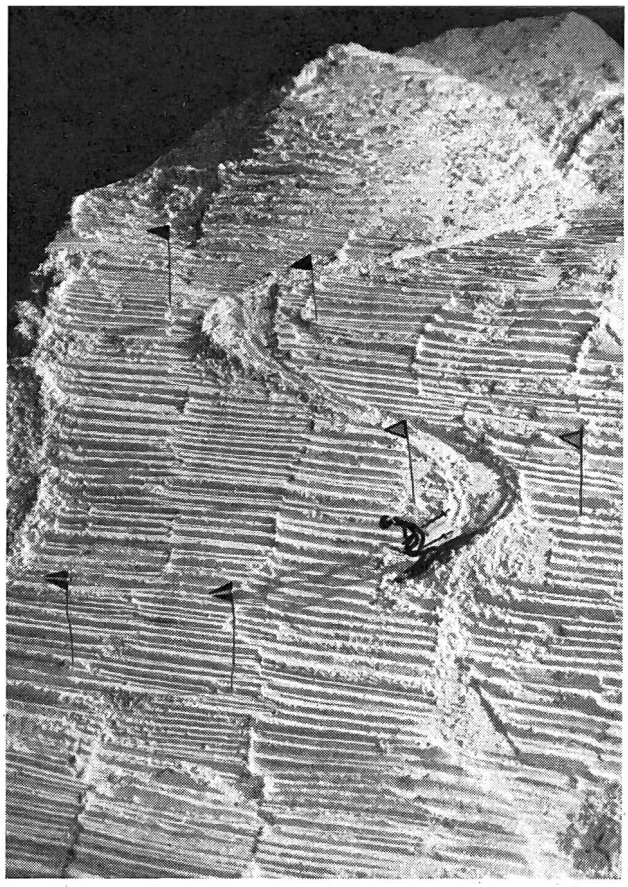
Lentement, la fièvre du ski nous envahit. On délaisse petit à petit les sports d'été pour ceux d'hiver. Dans un coin du grenier nos skis poussiéreux font une bien triste figure et pourtant leurs veines nerveuses aimeraient nous porter dans ce paradis blanc, ils voudraient déjà nous communiquer les joies que nous éprouvons lors de notre première sortie.

La neige tombe, les rochers, les broussailles et les troncs sont suffisamment recouverts. On tape la première piste. On pousse sur les bâtons et nous nous envolons vers le premier christiania ! Inlassablement, nous le répétons jusqu'à ce qu'il atteigne sa forme la plus pure, celle de la saison dernière. De la bosse où nous traçions d'harmonieux sillons, nous lançons dans l'azur bleuté des cris d'allégresse.

Tout skieur éprouve, lors de son premier contact avec son amie la neige, un besoin d'extérioriser tout ce qui en lui somnolait. A peine sur les planches, il veut s'épanouir, mais cet épanouissement s'accompagne fort souvent d'une grande déception.

Nous avions repris au cours des belles saisons que furent l'été et l'automne un rythme plus lent. Tous les gestes que nous accomplissions étaient plus ou moins bien contrôlés et nous avions toujours comme base de départ un terrain stable où nous nous trouvions bien à notre aise. Pas besoin de contrôler sa vitesse. Pour mieux adhérer, nous nous équipions de souliers à pointes ou de semelles antidérapantes. A l'encontre de l'été, nous voulons glisser, et nous acquérons pour cela les farts les plus réputés qui trouveront leur application en temps opportun.

Un élément extérieur, la neige, freine notre succès et nous contraint à une accoutumance, à un dosage et à une synchronisation de toutes nos forces musculaires, à un contrôle constant de notre vitesse. De plus, ces planches de bois aux formes étudiées gênent notre mobilité.



Portes ouvertes (horizontales).

Ces particularités s'intègrent dans la période préliminaire que l'on nomme « mise en train ». D'elle dépend le succès. Pratiquée sous la forme de jeu, elle devient captivante et elle donne rapidement à tous les groupes musculaires, plus spécialement mis à contribution dans la pratique du ski, un rendement économique et une forme harmonieuse.

Quittons la piste et enfonçons-nous profondément dans le paradis de la neige vierge où seuls quelques solitaires aiment s'évader et flâner pour y découvrir des sites que la main de l'homme n'a pas encore façonnés à sa manière ! Partons à l'aventure, tels des chercheurs d'or, à la découverte d'une combe ensoleillée, encadrée de sapins et agréablement mamelonnée.

Marchons et courons ! Dans cette forêt que maintenant nous pénétrons, les arbres, peu branchus ont laissé s'infiltrer les flocons de neige ; marchons à petits pas souples puis décrivons de larges méandres ou un grand huit en nous faufilant entre les sapins. Intercallons, pour quelques minutes seulement, le carrousel endiablé autour d'un arbre dont les branches basses, parce que lourdes de neige, nous contraignent à courber l'échine. Montons sur cette petite bosse en laissant derrière nous un ciseau régulier. Sur la faible pente que nous dominons maintenant, courons à petites foulées en exagérant progressivement l'avancée du corps. Poursuivons notre périple en marchant, pour atteindre un long champ déclive dont le point culminant est adossé à la forêt. En chemin, reprenons un rythme lent de course et imitons les mouvements du chat en chasse pour épargner aux légers flocons de neige la lourdeur de notre corps et coupons ce parcours par de petites marches dans lesquelles nous sentirons mieux l'air vivifiant pénétrer jusque dans les plus petits recoins de nos poumons.

Descendons ! Ces exercices de marche et de course nous ont permis de retrouver une partie de notre équilibre, mais ils nous ont surtout donné une mobilité accrue, une appréciation du poids et de la longueur de nos skis. Notre corps est déjà bien délié et pourtant certaines parties restent encore rouillées, la vitesse nous fige, le terrain accidenté nous glace. Préparons une belle piste, bien tassée et régulière et plantons nos bâtons sur son sommet.

— En trace directe, descendons en imitant le pantin afin que nous acquérions une position de descente relâchée, permettant des réactions rapides et favorisant le parfait équilibre.
— Descendons en sautillant.
— Descendons en levant alternativement une jambe fléchie, puis l'autre.
— Descendons en levant une jambe tendue en avant en haut.
— Descendons en équilibre sur une jambe, l'autre étant levée tendue en arrière ; de quoi faire pâlir l'étoile de la glace qui, au firmament, porte le nom de Barbara.
— Descendons en sautillant alternativement à la position des jambes écartées et jointes.
— Descendons parallèlement et tout près de l'orée de la forêt de manière que le toit très bas des branches recouvre notre piste. Malheur à celui qui ne s'accroupit pas, une douche froide le corrigera et le contraindra à un nouvel essai.
— Descendons en levant une jambe de côté pour la passer au dessus d'un sapinet.
— Descendons en position basse et prenons, alternativement, une forte avancée, puis un grand recul.
— Descendons en positon normale haute et répétons l'exercice précédent.
— Descendons en position mi-fléchie et ruons de manière que les spatules restent collées à la neige et que le corps atteigne une position avancée en révérence.

A travers les forêts, les creux, les bosses et les clairières nous ragagnerons le chalet, une mélodie sur les lèvres, le cœur plein de poésie et, dans notre premier sommeil sur l'alpe nous sentirons nos fibres musculaires entourées d'une gaine merveilleuse, toute de souplesse et de sensibilité. Entretenons cette fièvre du ski jusqu'au jour où, à nouveau, nos skis reprendront le chemin du repos. Et, comme le poète nous pourrons dire : Enivrons-nous de descentes folles, de virages, de sauts, de soleil, de neige, de beauté, mais enivrons-nous !