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: 11

Artikel: Le slalom dans l'enseignement du ski à la jeunesse

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997005

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

LE SLALOM DANS L'ENSEIGNEMENT DU SKI A LA JEUNESSE

Un camp de ski joue de malheur si un skilift domine de ses pylônes le terrain d'exercice et que son ronronnement inonde les alentours. C'est pour les jeunes comme le chant des sirènes.

Nous ne relèverons pas ici les avantages de l'utilisation occasionnelle d'un monte-pente. Mais il est un devoir pour le moniteur de ski de montrer à ses protégés d'autres aspects de la pratique du ski. On ne peut le faire avec des mots. Le slalom et plus particulièrement l'entraînement au slalom est un des moyens les plus sûrs du succès.

On pourrait supposer que l'interruption de l'enseignement du ski au profit d'un entraînement de slalom nuit, sous certains rapports, à l'établissement d'un plan méthodique de travail. Les avantages qui en découlent sont pourtant incontestables. Seule une descente imposée et contrôlée à travers des portes constitue déjà le meilleur entraînement.

Au point de vue psychologique, l'entraînement au slalom est avantageux pour le moniteur. Pour les jeunes gens, qu'ils soient bons, moyens ou mauvais skieurs, il émane d'une pente piquetée de fanions un attrait quasi irrésistible. L'exemple des « grands » — ces artistes du slalom — dont les journaux illustrés relatent les exploits, les stimule. Le goût du risque, l'alternative de la réussite ou de l'échec, même lorsqu'il s'agit de ne passer que de simples combinaisons de portes, les excitent. Le slalom appartient, en outre, à la catégorie des épreuves mensurables et c'est précisément ce qui plaît aux jeunes, même si à l'entraînement le chronomètre reste dans la poche ! Si le moniteur est un habile régisseur, il garnira la pente de fanions colorés (et non seulement avec de modernes branches de sapin) qui réjouiront à eux seuls, les yeux et le cœur.

Le moniteur peut se frotter les mains. Le danger d'accident, la crainte des excès de fatigue sont pour ainsi dire inexistants. Le moniteur n'est plus seulement un apôtre de la technique, mais un éducateur. Le slalom exige de la précision, de la concentration, de l'attention. Les jeunes ont une tendance naturelle à disperser leurs idées au lieu de les diriger sur un objectif précis ; un parcours de slalom les oblige à soutenir leur attention, faute de quoi le succès leur échappe. Inconsciemment, ils réalisent le rapport existant entre l'attention et la réussite et par répétition inlassable d'un même slalom, ils acquerront l'habitude, cette seconde nature, qui leur sera infiniment précieuse dans de nombreux autres domaines.

Une heure de slalom quotidienne, pendant une semaine et, le dernier jour un concours de slalom placé sous la sauvegarde des règles sévères du « fair play », donneront au moniteur la certitude qu'il a quelque peu contribué à une plus saine conception de l'éducation sportive.

LE SKI ET SES RISQUES

par Max Isler, I.S.S., Macolin

Les premiers secours ne s'improvisent pas facilement. Seuls un moniteur et une équipe bien exercée peuvent avoir quelque chance d'être utiles et qui sait de sauver la vie d'un des leurs. C'est pourquoi, le moniteur I. P. consacrera, chaque fois qu'il en aura l'occasion, quelques instants de son enseignement à des exercices pratiques de samaritains, de respiration artificielle ou de sondage d'avalanche. Ce ne sera certes pas du temps perdu !

LA RÉDACTION.

Je m'abstiendrai de faire une comparaison avec les autres genres de sport pour m'astreindre à ne relever que les dangers propres au sport du ski.

On a déjà essayé de diverses manières à établir le pourcentage des accidents de ski par rapport au nombre des adeptes de ce sport.

On peut estimer, selon des statistiques sérieuses, à 1 ‰, par jour en moyenne, le nombre des membres cassés et à 5 ‰ celui des autres blessures. Ces pourcentages varient naturellement selon les régions, la nature du sol et de la neige et les conditions climatologiques. En ce qui concerne les régions propres à la pratique du ski il y a lieu de distinguer entre les hautes Alpes, les Préalpes, le Mittelland et le Jura. Un autre facteur non moins important, c'est le skieur lui-même, car les risques d'accidents varient selon qu'il s'agit d'un « skieur du dimanche » non entraîné ou de skieurs et touristes bien entraînés et expérimentés.

Selon leur gravité, on peut classer les blessures de la manière suivante : graves — moyennes — et légères.

Blessures graves. Sont considérées comme telles :
blessures de la poitrine et de l'abdomen, les fractures graves, les fractures du crâne, les gelures avec suites graves.

Blessures moyennes. On considère comme telles :
les fractures légères, les luxations, les fortes distorsions, les blessures du ménisque, les grandes et profondes blessures de l'épiderme.

Blessures légères. Ce sont :
les fissures osseuses, les distorsions, les foulures, les meurtrissures et les blessures superficielles de l'épiderme.

Exprimées en pourcent, ces blessures se répartissent comme suit :

5 - 10 %	blessures	graves
20 - 25 %	»	moyennes
65 - 75 %	»	légères.

Il convient de préciser que par blessures graves, il ne s'agit principalement ici que de fractures du bassin et des cuisses, tandis que dans les blessures moyennes sont comprises les fractures ordinaires de la jambe et dans les blessures légères, celles des pieds et des genoux. Ces blessures sont, en règle générale, la conséquence de chutes (dans la neige profonde) ou d'un choc brutal contre un obstacle.

Considérations finales : S'il n'est guère possible de supprimer tous les dangers que comporte le sport du ski, on peut tout de même affirmer que les dangers d'accident peuvent être considérablement réduits si celui-ci est pratiqué rationnellement. La probabilité d'accident varie de 5 à 7 ‰. Le plus grand nombre des blessures sont de peu de gravité. Les cas graves représentent le 5 à 10 ‰ de l'ensemble des blessures.