Le ski sportif

Autor(en): **Kaech, Arnold**

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 12

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-997007

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

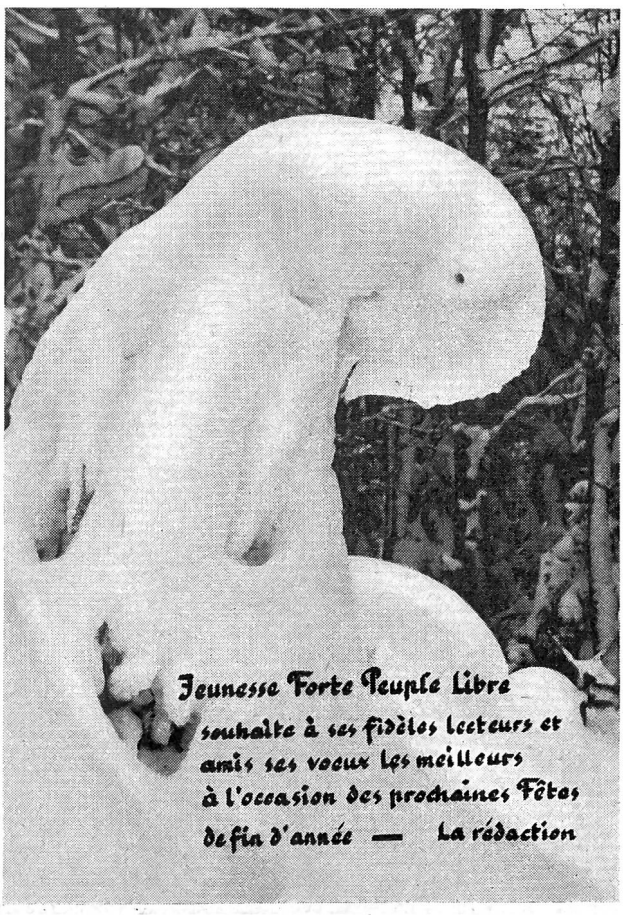
Macolin, décembre 1952 | Abonnement : Fr. 2,30 l'an — Le numéro : 20 ct. | 9me année | No 12

LE SKI SPORTIF

Pour nos pères, le ski était un moyen de parcourir la nature hivernale. Les longues traces et les montées sans fin dans le crépuscule du samedi soir, l'odeur de la fumée de foin et du fromage dans la cabane de l'alpage, les attachantes conversations autour du feu, le spectacle grandiose des montagnes environnantes, la recherche et la découverte de leur sentier étaient pour eux des aventures aussi captivantes que la descente dans la vallée. Il existe encore de nos jours une fière catégorie de gens qui pratique le ski de cette façon. On les reconnaît dans le tohu-bohu des gares, non pas aux plis impeccables de leurs pantalons-fuseaux mais à leur rücksack délavé par les intempéries. On les reconnaît à leurs pas pesants sur le chemin du retour et au reflet des glaciers sur leur visage tranquille et heureux. A une certaine fierté aussi. Car ce sont eux et non pas la grande masse des skieurs qui ont vécu cette primitive aventure de l'humanité : errer à travers la nature.

*

Et cependant leur nombre s'amenuise sans cesse. Ce ne seront bientôt plus que des promeneurs solitaires. Nous ne pouvons rien faire contre cette évolution. La pratique du ski est devenue un sport. Un sport sur mesure. Un sport qui nous apporte le bonheur moderne du tumulte, de la vitesse, du mouvement. Qui nous apporte des surprises et des crises nerveuses. Qui crée des organismes pour en supplanter d'autres. Qui fait appel à la masse et que la masse suit parce qu'il lui promet tout ce à quoi elle aspire : diversion à la vie de tous les jours, s'identifier à la masse, être présent, participer. Un plaisir bon marché aussi. Bon marché non pas par rapport au portemonnaie, certes non ! Mais bon marché en regard de l'engagement de la personnalité. Mais ce sport — comme tous les autres— correspond aussi au besoin salutaire de mesurer ses forces, d'éprouver son courage et son agilité. Il exige ensuite une performance et il exige un engagement total pour une bonne performance. Performance et engagement sont des valeurs qui conviennent également bien au skieur. Si nous ne pouvons déjà plus faire marche arrière — dans le domaine du ski sportif — nous voulons, au moins, lui conserver ces deux valeurs. Nous voulons, en d'autres termes, que le ski soit pratiqué comme un véritable sport, qui exige quelque chose de celui qui le pratique et non seulement



comme un stupide dévalage de pistes, comme « après-ski » ou plus simplement pour dissimuler une partie de flirt.

*

C'est pourquoi nous nous réjouissons de trouver au nombre des meilleurs skieurs du monde les noms des Furrer, Zogg, Rominger, Von Allmen, Molitor, Reinalter et Schneider. Et nous espérons que leurs successeurs leur en revaudront en science, en engagement personnel et en performances.

Il est nécessaire, pour y parvenir, de créer l'enthousiame chez la jeunesse, d'éveiller en elle cet esprit combattif dont nous avons tant besoin dans toutes les circonstances de la vie ; une école enfin dans laquelle croît la joie que procure ses propres performances et qui constitue la base la plus sûre des succès futurs.

C'est ce but que les numéros 11 et 12 de notre revue veulent servir. Ils s'adressent à tous ceux qui veulent s'adonner au sport du ski. A toi, jeune skieur. A toi, moniteur de l'instruction préparatoire. A vous tous qui conduirez la jeunesse dans le monde joyeux et resplendissant de l'hiver. Ils doivent nous montrer une troisième voie entre la promenade à ski de nos pères et les dévalages insensés de la grande masse des skieurs modernes : celle du ski sportif.

ARNOLD KAECH.

L'art de piqueter un slalom

Piqueter un slalom est synonyme d'assumer une responsabilité. Cela vous contraint à la réflexion avant de prendre un piquet en mains.

Les « règles d'or » d'un slalom tiennent compte des circonstances suivantes :

Physiologiques : Celui qui piquète un slalom détermine le degré des performances exigées de celui qui le parcourt. C'est ainsi que le degré de difficultés d'un slalom (compte tenu de la longueur, de la combinaison des portes, de la déclivité de la pente, de la vitesse) doit être proportionné aux possibilités physiques moyennes des élèves (ou des coureurs inscrits).

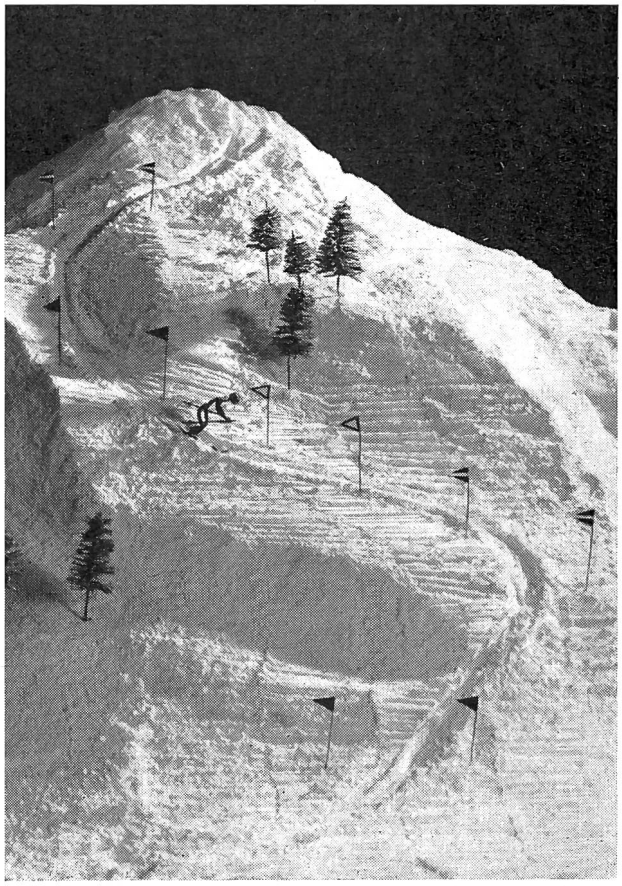
Cette règle est surtout valable pour les skieurs faibles de telle sorte qu'ils puissent, eux aussi, atteindre le but sans chuter devant chaque porte. Elle assure aux skieurs avancés une chance de s'affirmer.

Topographiques : Les formes du terrain sont déterminantes pour le choix d'un parcours de slalom ; les piquets seront placés là où, normalement, l'on skie avec plaisir et sans contrainte. On peut s'écarter toutefois de ce principe pour inclure dans le parcours un terrain plus intéressant ou pour corser les difficultés. Mais, piqueter, par principe, un slalom où jamais personne ne skie est contraire à l'esprit même des règles dont nous faisons état ici.

Piqueter un slalom signifie l'adapter au terrain, en le renforçant et en accentuant son profil.

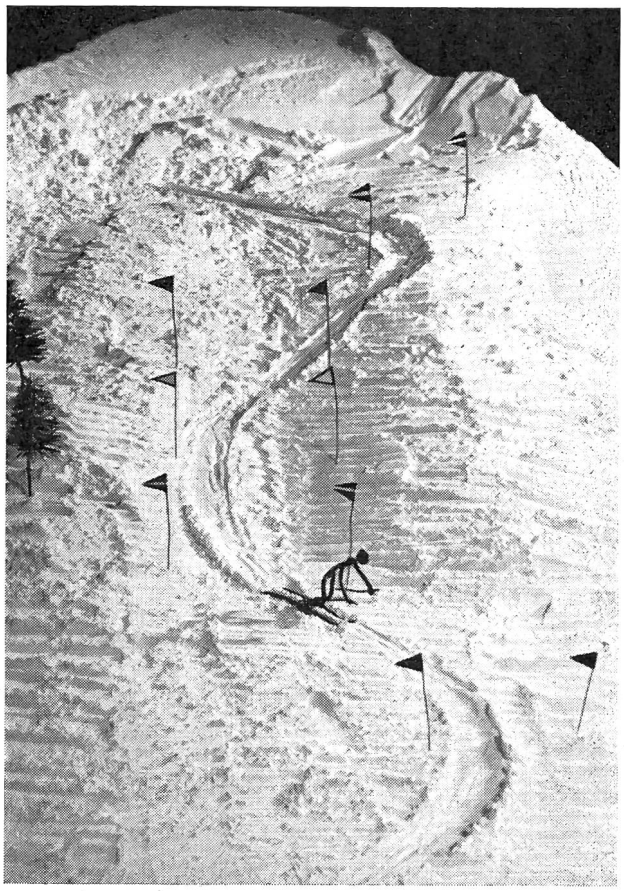
Logiques : C'est pour se conformer à cette logique que les portes et combinaisons doivent être placées correctement et en étroit rapport avec le terrain.

Biologiques : Un slalom soigneusement préparé tient compte, en outre, de la loi de la progression en allant du facile au difficile, du simple au composé. Ainsi, les premières portes sont généralement



Obliques ouvertes.

Obliques forcées.



Couloir simple.

Couloir coudé.

ouvertes ; elles permettent de se mettre dans le mouvement, de trouver le rythme et l'impulsion nécessaires, à quoi succèdent des difficultés sans cesse croissantes jusqu'au point culminant pour diminuer ensuite graduellement vers la fin du parcours afin de maintenir le même tempo jusqu'à l'arrivée.

Rythmiques : Les premières portes déterminent, enfin, le rythme qui subsistera pendant tout le slalom. Aussi est-il faux de piqueter un parcours de telle sorte que l'on n'ait même plus le temps de souffler, c'est-à-dire un parcours dont les portes et les combinaisons se succèdent sans interruption rendant l'exécution tourmentée, saccadée et hâchée. En appliquant le principe de la contraction et du relâchement, par le changement de l'allure et l'alternance des difficultés et des facilités, on donne au slalom un caractère infiniment harmonieux, tout le rythme, d'entrain et de joie de vivre.

Les 13 commandements du slalomeur

1. Skie avec la meilleure technique, en trace directe comme dans les virages.
2. Attaque les portes très haut. Vise le piquet extérieur, et coupe l'intérieur.
3. Reste haut entre deux portes. Gagne de la hauteur à l'aide d'un pas de patineur amont.
4. Un petit contre-virage facilite souvent un virage aval. Un court stem du ski aval peut donner le rythme, notamment avant une combinaison difficile de portes.
5. Descend si possible régulièrement, et non en saccade de porte en porte.
6. Elimine les freinages et les dérapages. La ligne du tracé et l'ampleur du virage déterminent le tempo.
7. Pénètre lentement dans une verticale pour en ressortir le plus rapidement possible.
8. Exerce toujours deux à trois fois la même combinaison ou le même parcours. Puis, change, même si tu as essuyé un échec.
9. A l'entraînement alterne des parcours « assurés » avec des parcours accidentés et hardis.
10. N'abdique jamais à l'entraînement. Recherche des situations embrouillées et essaie de les résoudre le plus rapidement possible.
11. Avant un concours, pénètre-toi des caractéristiques des portes et de la suite des mouvements pour en venir à bout. Pendant la course tu suivras fidèlement les impulsions ordonnées par ta mémoire.
12. Etudie le slalom et le parcours de telle sorte que dans le feu de l'action tu saches toujours ce qui suit. Ton cerveau a une double fonction à exercer : Concentration sur la porte que tu franchis, connaissance de la suivante.
13. Ne perds pas trois dixièmes de seconde au départ par simple manque de concentration et à l'arrivée par un arrêt prématuré de la volonté de vaincre. Le slalom commence cinq secondes avant le départ (concentration, tension) et se termine cinq secondes après l'arrivée (bon virage-arrêt, fin modeste).

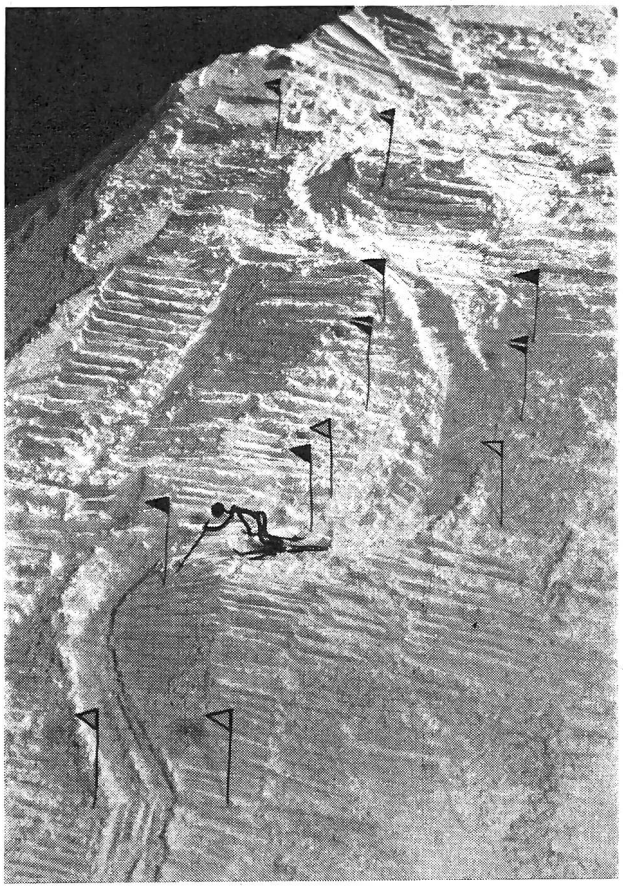
Dans une compétition de slalom, tu dois faire preuve de la plus haute virtuosité, de la ruse du renard, d'humeur batailleuse et de «fair-play». Si tu parviens à associer la réflexion à la modestie, ce sera magnifique et tu seras quelqu'un. Tu peux être satisfait.

La pyramide méthodique de l'entraînement

L'entraînement au slalom repose sur les mêmes bases méthodiques que les autres branches de l'enseignement. Ainsi on débute par le plus simple et tout nouvel exercice apporte une difficulté accrue ; de cette manière chaque degré est répété suivant les nécessités. Du fait que de la façon dont on franchit une porte ou une combinaison de portes dépend la position de la porte précédente ou celle de la suivante, on doit nécessairement fixer une porte d'entrée et une de sortie. Les difficultés sont accrues progressivement :

1. Par la position des portes — la suite des portes — les combinaisons.
2. Par le degré d'inclinaison de la pente et la forme du terrain.
3. Par la vitesse.

Augmentation de la durée du slalom.
Augmentation de la difficulté du slalom.
Passage de simples slaloms.
Passage d'une suite de portes combinées.
Passage de portes « Seelos »
Passage de couloirs.
Passage d'obliques.
Passage de verticales.
Passage d'épingles à cheveux.
Passage de double portes.
Passage de portes horizontales et verticales
Passage de portes verticales.
Passage de portes obliques simples.
Passage de portes horizontales.
Virages libres sur une pente accidentée.
Virages libres sur une pente raide.
Virages libres sur une pente régulière.



Couloirs forcés.

Quelques règles

(extraites d'un règlement international mais naturellement adaptées à un slalom I. P.)

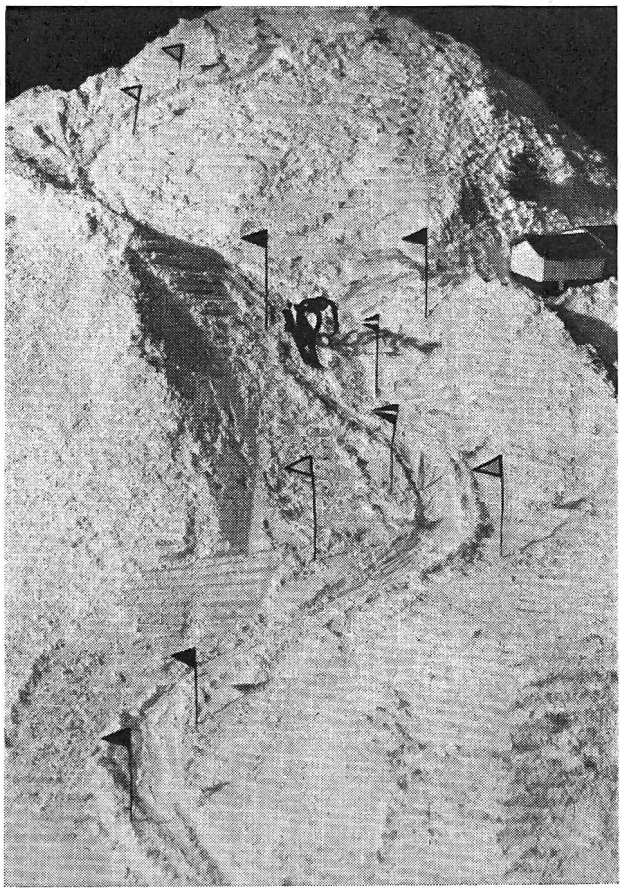
DEUX MANCHES : ...Le slalom se court, en règle générale, en deux manches, soit sur une ou sur deux pistes différentes...

DÉNIVELLATION : ...La dénivellation d'un parcours de slalom varie entre 120 et 300 mètres...

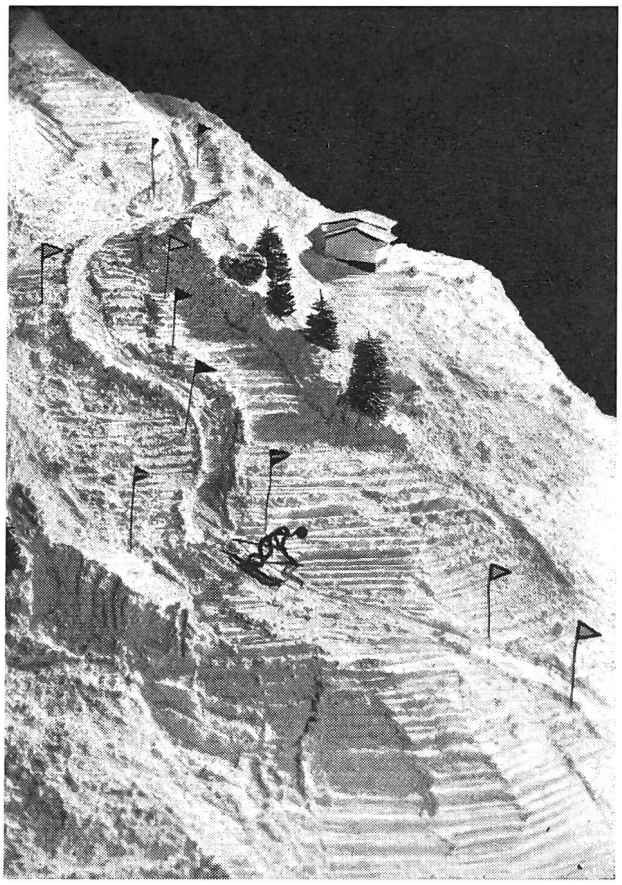
PORTES : ...Une porte de slalom est formée de deux piquets ronds, solides, de même couleur, d'un diamètre de 2 à 4 cm et suffisamment longs de telle sorte que 1,80 m au moins se trouve au-dessus de la neige. Les piquets de slalom doivent être munis d'un petit drapeau triangulaire, rouge, bleu ou jaune ou peints avec l'une de ces couleurs. Deux portes successives ne doivent pas être de même couleur. *La largeur des portes ne doit pas être inférieure à 3 mètres et la distance entre deux portes de 0m75 au minimum.* L'emplacement des piquets doit être marqué avec de l'encre ou une autre substance, de telle sorte que l'on puisse la déterminer exactement lorsque les piquets sont arrachés.

DESCENTES INTERDITES : Les participants à un slalom sont autorisés à traverser les portes, skis aux pieds, *en montant. Il est interdit, par contre, de descendre à ski sur toute la longueur du parcours piqueté ou de franchir les portes séparément...*

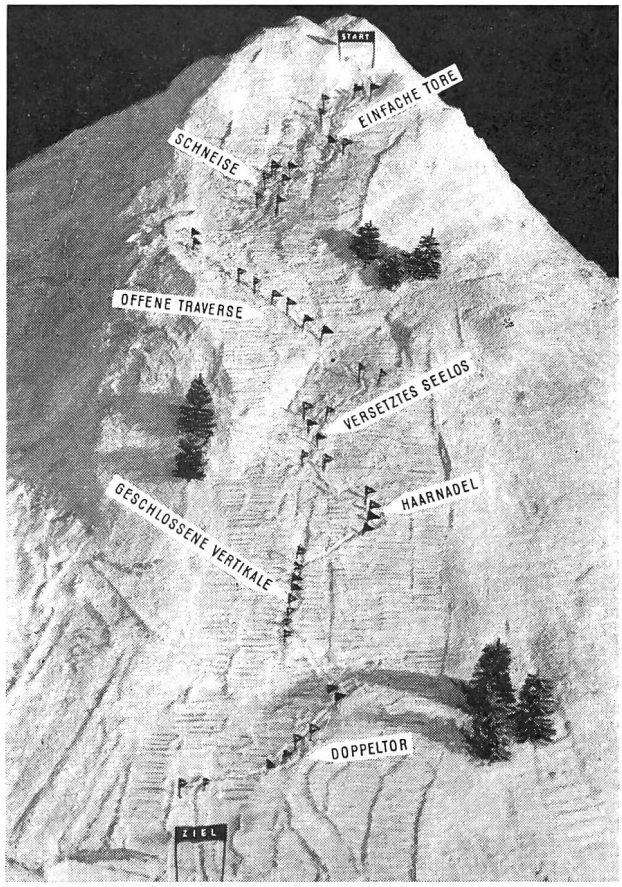
PÉNALISATION : ...Un concurrent a correctement franchi une porte, lorsque ses deux pieds ont franchi la ligne entre l'emplacement des deux piquets. Il est pénalisé lorsqu'il ne franchit la ligne en question qu'avec un pied. *La pénalisation pour une faute est de 5 secondes.*
Un concurrent est *disqualifié* s'il ne franchit pas, au moins avec un pied, l'ensemble des portes.



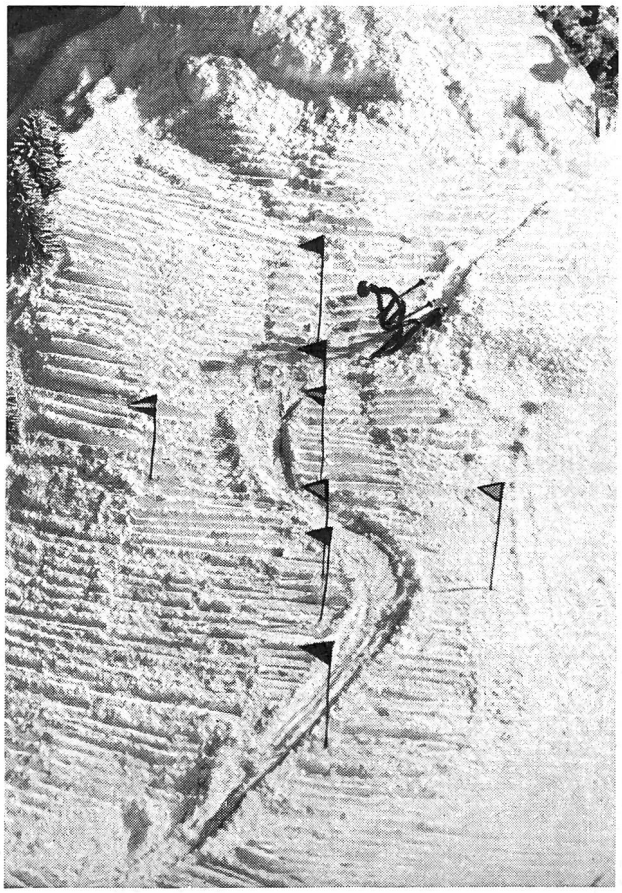
Seelos.



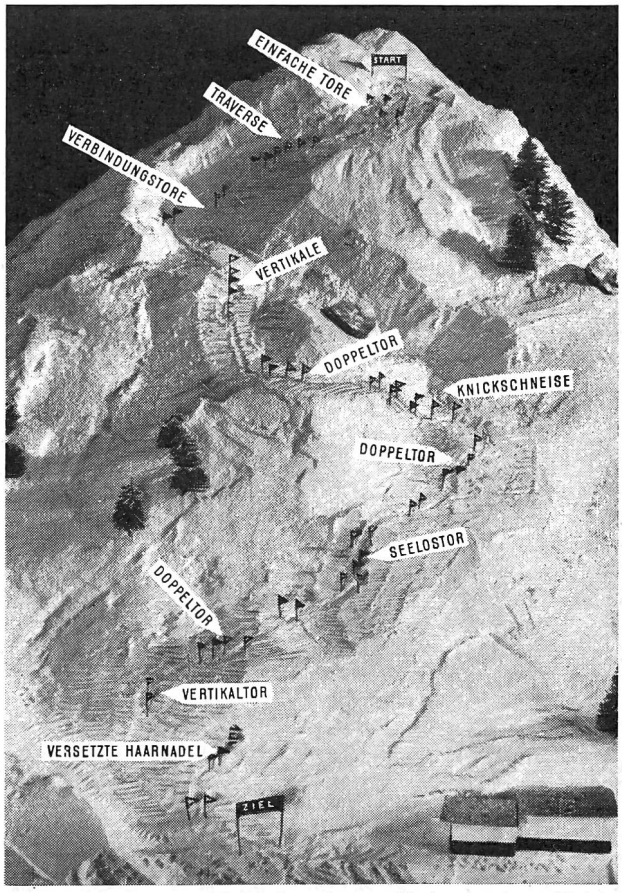
Seelos décalé.



Einfache Tore = Portes simples. Schneise = Couloirs. Offene traverse = Obliques ouvertes. Versetztes Seelos = Seelos décalé Haarnadel = Epingle à cheveux. Geschlossene Vertikale = Verticales fermées Doppeltor = Porte double.



Croix Suisse (porte Glatthhard)



Traverse = Oblique Verbindungstore = Portes forcées. Knickschneise = Couloir forcé. Versetzte Haarnadel = Epingle à cheveux décalée.