Rapport sur une expérience à skis

Autor(en): **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): **14 (1957)**

Heft 12

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996744

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

Rapport sur une expérience à skis

Taio Eusebio †

Macolin, le 12 février 1957.

Mon cher !

Me voici à nouveau, pour quelques temps, avec mes deux pieds et ma tête, ici en haut sur notre colline. Tu trouveras, ci-joint, mon rapport sur l'essai effectué à Andermatt. Ce sont naturellement plutôt mes idées et mes pensées que les exercices que j'ai faits, mais c'est de l'idée que doit sortir la méthode et non pas de quelques exercices. Sinon on s'élève, on fait un contrevissage et une fois en haut on fait encore une rotation afin que ce soit parfait...

Je te souhaite un beau et bon séjour dans les montagnes de l'Engadine : de belles routes pour de nouvelles excursions. Et skie « jeune » c'est la grande maxime de cette saison et de l'avenir : skier jeune, mourir jeune, mais vivre cent ans !

Je laisse quelque peu mes ailes se reposer avant d'entreprendre de nouvelles et belles excursions.

Ciao, ton compagnon de lutte dans le vaste monde. Taio.

L'idée

Après en avoir parlé avec le chef de l'instruction de l'E. F. G. S. et avec le consentement de mes camarades qui collaborent dans le cadre des cours de ski de l'E. F. G. S., je me rendis à Andermatt en vue d'effectuer un essai dans le domaine de la technique et de la méthode d'enseignement du ski.

Je désirais travailler une fois encore avec de vrais débutants et mettre à l'épreuve mes idées et conceptions sur la technique et la méthode, tout en faisant de nouvelles expériences, afin d'en avoir la confirmation ou la contestation et en cas de succès, donner une nouvelle direction à l'enseignement dans nos cours I. P. Nous étions déjà plus ou moins sur le point de changer quelque chose, de porter l'accent sur un autre point, mais nous étions encore dans le doute et l'insécurité. La persuasion totale faisait encore défaut. J'ai travaillé avec de nouveaux élèves de l'instruction préparatoire tessinois qui n'avaient encore jamais skié. Au premier plan, il y a l'homme, il doit travailler et jouer, il doit se mouvoir d'une manière vivante, naturelle et conforme à la réalité. La technique est quelque chose de secondaire, un auxiliaire permettant d'apprécier d'une manière plus intense et plus subtile l'événement vécu.

Ce n'est pas la technique qui doit être au centre de nos préoccupations, mais le mouvement. On doit obtenir que l'élève effectue des mouvements spontanés et instinctifs, issus d'une impulsion intérieure. Le mouvement doit être l'expression de la vie intérieure, de la lutte menée contre les éléments du monde extérieur et non pas quelque chose d'étudié et de froidement technique, imposé par une volonté étrangère. C'est pourquoi nous devons exiger, en premier lieu, des élèves, l'activité totale, la seule qui renferme réeellement la vie (expression dynamique : glisser, descendre) et le jeu (nouvelles connaissances, lutte) avec le milieu, les environs, le terrain.

Seul ce qui contient cette vie là est sensé et précieux, tout le reste est non-sens et même contraire à la nature.

Journal

26 décembre 1956, après-midi

Etude de la tenue des bâtons, fixation en tension parallèle.

A plat : Se mouvoir, marcher, faire connaissance avec le matériel, traverser le champ d'exercice dans toutes les directions, glisser en essayant de se pousser avec les bâtons.

Jeu : Chaque élève dispose de son secteur : « Qui fera le plus beau dessin géométrique sur la neige ? » Toutes les possibilités de la marche avec skis entrent en ligne de compte : marche en escaliers, jambes écartées, croisement de pistes, etc.

Jeu : Qui dessine la plus belle fleur ? Sans bâtons, tourner autour des bâtons. Tournons-nous face à la montagne et maintenant face au village ! Chacun étudie comment il veut s'y prendre. Exécution. Puis, l'un après l'autre (tourner sur place, conversion, sauter.) Cette fois tous ensemble. Répéter plusieurs fois.

Légère descente de 5 à 10 m. en haut, en bas : une surface plane, joli emplacement pour s'arrêter. Toucher les fixations avec les mains, cinq à six fois, jusqu'à ce que chacun y réussisse sans chute.

Marcher en arrière, monter. Préparation à la descente de biais — Marche en escaliers en montant et en descendant (ligne de la plus forte pente et monter de biais). Légère descente de biais. Au sommet, skis parallèles, écarter un ski, ramener l'autre en provoquant le dérapage, ce qui apprend à skier serré, puis à déraper. Essayons aussi de déraper avec le ski aval. Il faut le pousser. Cela crée le sens du travail des carres pour le dérapage.

Descendre, quelques exercices de mouvements de ressort sur place.

Les élèves sont décontractés. C'est bien. Ne pas faire trop de technique, mais encourager le mouvement. Ils suivent bien.

27 décembre 1956, matin

Marché, monté derrière le foyer du soldat. Quelques petites descentes sur de jolies pentes. Petites excursions avec descentes, en terrain varié, puis la route, à travers le village ; à côté du tremplin, quelques descentes de biais, puis de longues descentes (60—80 m.) avec quelques exercices de mobilité, haut—bas. Soulever un ski, changer, s'accroupir. Chacun a sa propre piste sur la pente.

Jeu. « Qui travaille le plus proprement, qui laisse la

plus belle trace derrière lui ? » Pousser le ski aval contre en bas, ramener le ski amont jusqu'à ce que les skis soient de nouveau parallèles, etc. Développer le sentiment du travail qui s'effectue pendant le dérapage, à g. et à dr. Certains y réussissent bien, même très bien.

Après-midi

Monté derrière le foyer du soldat. Entre deux, quelques exercices de dérapage. Même exercice que le matin. En haut, sur place : Ecarter l'arrière ski en le poussant sur la neige, pointes ensembles ; même exercice de l'autre côté. Sentiment de cette pression, du mouvement de stemm, du travail de la carre, du mouvement actif. Sur une pente légère et arrondie, essai de stemm, essayer haut, bas (certains jeunes le firent très bien dès le début). Certaines difficultés sont dues au soulier qui ne tient pas suffisamment la cheville et aux étriers qui ne permettent pas une bonne conduite des skis, ce qui est aussi défavorable pour le dérapage.
Descente avec de légers sautillés. Longue excursion du côté de Unteralptal et retour. Descente du petit vallon derrière le foyer du soldat : descente en stemm, puis au bas, dérapage.

28 décembre 1958, matin

Monté au Nätschen, à droite du skilift. Quelques essais de dérapage latéral en avançant. Montée en zig-zag, pentes courtes mais très raides afin d'accentuer la position de descente de biais. Longues descentes de biais, toutefois faciles. Passage de quelques bosses et dépressions.
Pendant le dérapage latéral, les élèves commencent à maintenir les skis serrés et à avoir le sentiment du dérapage continu. Certains ont déjà un bon jeu de carres-prise et relâchement des carres répétés, en changeant souvent d'endroit. 5 skient très bien, 3 bien, 2 sont faibles (faiblesse dans les chevilles). Répétition du stemm ; cela va déjà mieux. Sur le plat, quelques exercices d'assouplissement et de positions de stemmbogen. Essayé en mouvement. Cela ne va pas encore bien.

Après-midi

Nouvelles ascensions, de temps en temps, petites descentes avec remontées. Dérapage latéral en avançant ; cela va déjà normalement. Descente - mouvements de ressort en position haute et en position basse. Changé constamment de terrain. Par-ci par-là correction, sur place, de position de descente et de descente de biais. Dérapage, descente, stemm et stemmbogen ; déjà beaucoup mieux. Ce qui est difficile c'est la mobilité latérale. Répartition du poids du corps et épaule vers l'aval. Parfois, un seul virage pour accentuer le mouvement. Cela va mieux. Descente sur la piste puis sur la route. Il y a, en général, de bons progrès. Heureuse constatation..
L'abaissement est difficile. Le dérapage avec ce mouvement ne rend pas ! L'élévation, en éloignant la hanche de la pente, va peut-être plus facilement. Mais ce qui est préférable, c'est l'exercice: pression-dérapage du ski aval puis ramener le ski amont comme je le fais. On doit se libérer de la théorie, du cas idéal ! — Rester debout, petites pressions et mouvements décontractés vont maintenant bien.

29 décembre 1956, matin

Excursion à Oberalp. Traversée jusqu'à Nätschen. Excellent travail d'adaptation (terrain et matériel). Finalement bonne descente jusqu'à Nätschen.

Après-midi

Descente sur Andermatt. Piste et route.
Exercices de dérapage ; stemm et beaucoup d'exer-

cices de mobilité, surtout sur la route. Soulever un ski, s'accroupir, pas de patineur, etc.
Retour à Nätschen avec le train.
Exercice : stemm en variant l'écartement de l'arrière des skis — bon. Puis stemmbogen — répartition du poids du corps, bon, (sans bâtons). Encore du stemm, sans bâtons. Accentuer la pression sur l'arrière du ski à g. à dr. en changeant, une - deux g. dr. (aussi avec mains derrière les genoux). Bon, très bien. Essayer de devenir toujours plus léger et accentuer le dérapage arrière du ski — les élèves en arrivent presque à faire le stemm-christiania.
Sautiller, soulever l'arrière des skis, puis accentuer l'abaissement (beaucoup de progrès, les articulations du pied commencent à travailler). Essayer de sautiller latéralement, plusieurs fois — c'est l'amorce du christiania et le début de la godille. Puis la même chose avec les bâtons tenus au milieu. Insister sur la souplesse et la flexion. Les élèves font des christianias courts et finalement le christiania d'arrêt.
Après quoi, descente comme d'habitude. Nous essayons encore le stemm-christiania avec élévation. Progrès. Le délestement avec élévation est important. Il a pour effet que les jeunes gens se libèrent de la pesanteur, deviennent plus libres et peuvent ainsi mieux manœuvrer ; les mouvements deviennent plus faciles. Mais il faut aussi beaucoup travailler le virage avec abaissement afin d'acquérir la mobilité, la libération, la souplesse et la maîtrise totale sur les skis.
Pas de dérapage latéral avec abaissement avec des skieurs débutants ou moyens. Ce sera pour plus tard, un exercice d'analyse, de précision.

30 décembre 1956, matin

Nätschen, petite excursion. Puis répétition de tous les exercices effectués la veille sur le terrain d'entraînement. C'est bien, on voit de bonnes choses. Introduction au stemm-christiania avec élévation ; ouvrir en stemm bas, élévation, ramener le ski intérieur. Marquer l'endroit du virage avec les bâtons.
Le cours est malheureusement déjà terminé. Je suis très satisfait et je crois que les élèves sont enthousiasmés et ravis.

Taio Eusebio.