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: 21 (1964)

Heft: 11

Artikel: Technique du ski dans l'enseignement et en competition

Autor: Weber, Urs / Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996372

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

Technique du ski dans l'enseignement et en competition

Texte : Urs Weber et
Hans Schweingruber
Photos :
Hugo Lörtscher, EFGS, Photopress
Traduction : Noël Tamini

La matière du présent article est une étude élaborée par un candidat au diplôme de maître de sport. Il s'agit en l'occurrence d'une analyse des relations actuelles entre la technique prônée dan l'enseignement du ski et celle appliquée en compétition. Le but de cet article est de définir et d'examiner les problèmes que doit fatalement affronter tout jeune moniteur de ski doué d'initiative. Nous avons sciemment renoncé à traiter certains sujets, parce que nous ne songeons pas du tout à schématiser telle ou telle solution, mais bien à promouvoir une collaboration spontanée.

Il semble normal de considérer le ski dans le contexte de notre époque et de l'étudier à la lumière des connaissances les plus récentes, des perfectionnements les plus modernes et des habitudes actuelles. En effet, pour sauvegarder la jeunesse et sa fraîcheur, le ski a besoin de plus de lumière. Et pour l'en faire, bénéficier, il convient de traiter l'ensemble du problème selon des critères pratiques. Il s'agit alors bien plus de la chose elle-même — le ski — que de victoires ou de records. D'ailleurs, ceux-ci ne s'en trouvent-ils pas toujours fortifiés lorsque les bases d'un sport ont été approfondies et développées !

Qu'il nous soit permis, en guise d'introduction, d'établir une comparaison entre le présent et le passé. Jadis, c'est la technique des champions qui primait, constituant la base et la structure de l'enseignement général du ski. A une certaine époque en effet, un Hannes Schneider (technique de l'Arlberg), un Emile Allais (technique française), pour ne citer que les plus connus, ont eu sur la technique du ski un influence primordiale. Qu'en est-il aujourd'hui ! Le skieur du dimanche, l'élève-skieur peut-il simplement assimiler la technique des champions ? En l'espace de quelques années, et tant en matière de descente, de slalom géant que de slalom spécial, la technique des meilleurs skieurs du monde s'est de plus en plus éloignée de celle prônée dans l'enseignement général. Un exemple : en compétition de descente, pour gagner des centièmes de seconde, le compétiteur s'applique à effectuer tout le parcours en position aussi accroupie que possible (position dite en œuf). Or, les manuels de ski prescrivent de skier debout et de la manière la plus détendue possible. Ainsi, d'une part, force, endurance, adresse et capacité de réaction développés au plus haut point sont sollicités en vue de remporter cette lutte pour le gain de fractions de seconde, alors que, d'autre part, on enseigne à économiser ses forces, à cultiver décontraction, rythme et équilibre. Il semble donc bien qu'il y ait là un large fossé. Le franchir nécessiterait à coup sûr une entreprise téméraire.

Et comment expliquer cette évolution ?

— Le perfectionnement de la technique de compétition, axée vers la recherche de vitesse, a déterminé tout naturellement une spécialisation. L'équipement lui-même a été spécialisé, perfectionné (skis de descente, de slalom géant, de slalom spécial).
— Les méthodes d'entraînement scientifiquement mises au point se sont également perfectionnées.
— L'entraînement lui-même s'est extrêmement intensifié.
— Seul un athlète d'élite, consentant à tous les sacrifices nécessaires, peut donc encore essayer de jouer un rôle sur la scène qu'occupent les meilleurs skieurs du monde.
— Il va sans dire que cette scène n'est accessible qu'à un très petit nombre de skieurs. Et l'on voit déjà clairement avec quelle ardeur tourisme et compétition s'affrontent sur notre chemin.

Nous allons toutefois examiner de plus près la situation actuelle, en songeant à cette brûlante question : disposons-nous des moyens de franchir ce fossé ?

Descente dans la ligne de plus forte pente
Technique suisse de ski

Les deux skis sont lestés uniformément s'ils sont à la même hauteur. Le corps adopte une position naturelle. Le centre de gravité du skieur est au milieu de la surface d'appui. Les skis sont étroitement serrés. (Fig. 2)
Cette position du corps permet de skier de manière détendue, tout en économisant ses forces. La position serrée des skis a les avantages suivants :

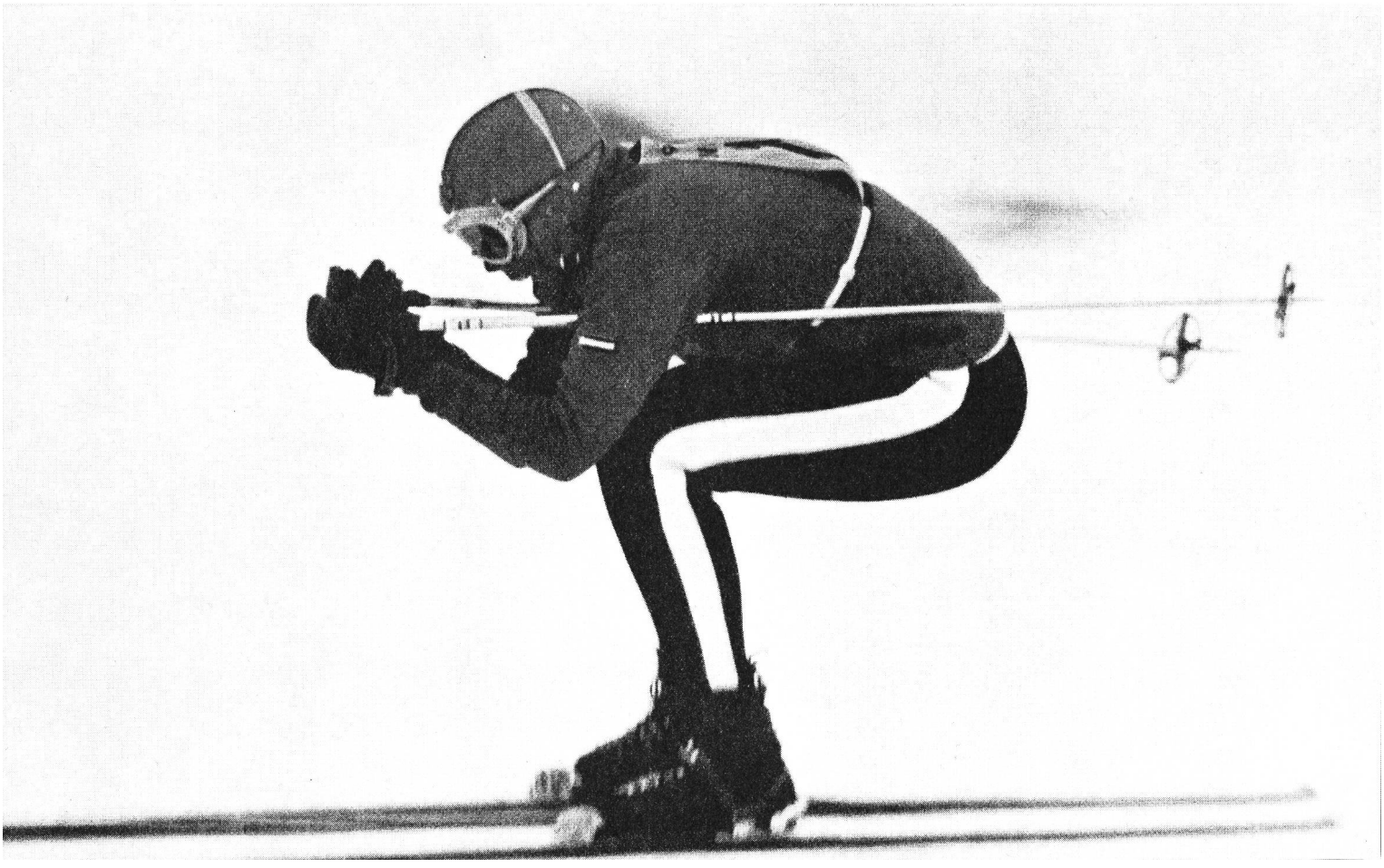
— accroissement de la mobilité,
— diminution de la fatigue,
— réduction des risques de faute de carres.

Fig. 2

Technique de compétition

A vitesse très élevée, la position idéale du descendeur est celle dite « en œuf ». Sa caractéristique réside en une grande flexion du corps aux articulations des hanches et des genoux, afin de réduire ainsi à un minimum la résistance de l'air. Comparativement à l'ancienne technique (en position serrée), les jambes sont ici normalement écartées pour éviter le freinage dû aux tourbillons d'air. De ce fait, la sûreté d'équilibre du skieur est sensiblement renforcée. Afin d'offrir le moins de prise à l'air, les bras, fléchis, sont joints en avant. (Fig. 3)
Il faut beaucoup de force pour skier dans cette position. En effet, les articulations se trouvent dans une position extrême, et les creux et bosses ne peuvent être maîtrisés que grâce à une grande agilité et une force musculaire considérable. Le skieur se trouve nettement en position reculée. Les skis sont en position écartée, ce qui assure une meilleure stabilité, tout en permettant de franchir en souplesse creux et bosses et d'amortir tout atterrissage sans la moindre perte d'équilibre.

Fig. 3 Photo extraite de « Die IX. Olympischen Winterspiele Innsbruck 1964 »



Sauts dans le terrain
Technique suisse de ski

Le corps se ramasse en position de saut (demi-flexion des articulations), les deux skis à la même hauteur. Il se détend par une poussée énergique vers le haut. Le corps peut rester droit jusqu'à l'atterrissage — c'est le saut le plus facile — ou se ramasser en l'air pour se redresser ensuite avant l'atterrissage. Le choc de l'atterrissage est amorti grâce à l'élasticité du corps ; au besoin, il s'exécute en position fendue. (Fig. 4)

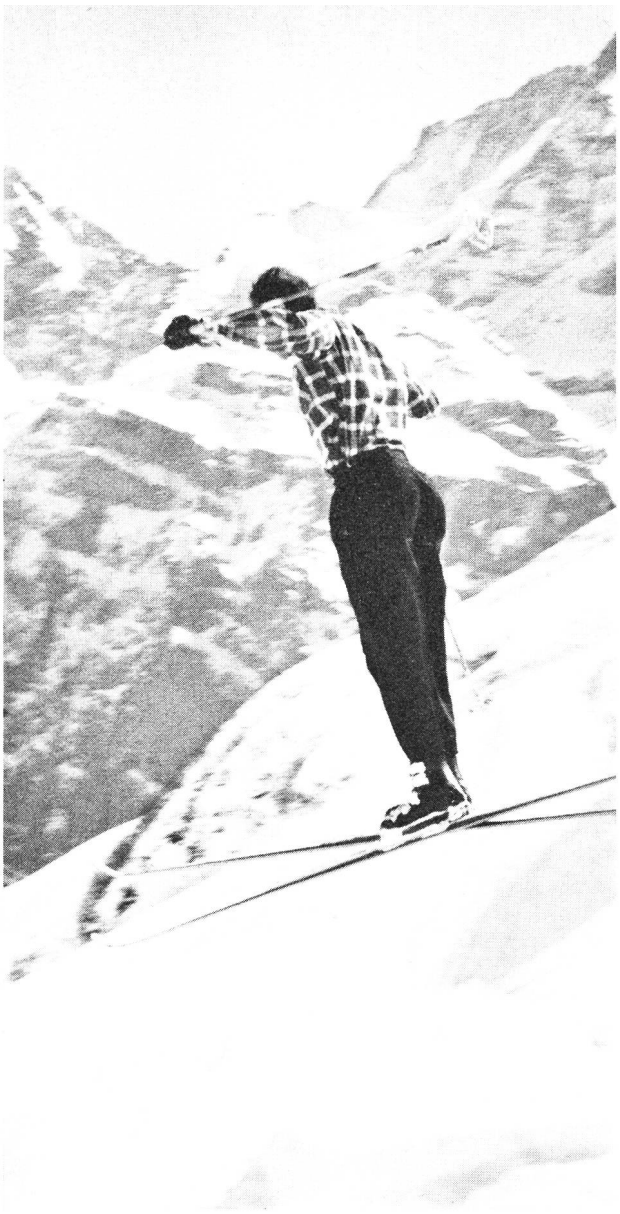


Fig. 4

Fig. 5

Technique de compétition

On l'a dit, le but du skieur de compétition est de perdre le moins de temps possible. Aussi longtemps qu'il le peut, il essaie donc de demeurer dans la position la plus favorable « Recherche de vitesse », telle est donc la consigne à observer. Dans les sauts, l'utilité de la position aérodynamique s'est également imposée, qui permet de gagner de précieux centièmes de seconde. Au passage d'une bosse, le compétiteur essaie de « coller au sol », afin d'éviter un long et coûteux envol. Et les skis sont aussitôt disposés parallèlement au sol. Cette précaution nécessite de remarquables qualités (courage, appréciation intuitive du terrain, rapidité de réaction). Rien d'étonnant que cette technique demeure l'apanage des seuls compétiteurs ! (Fig. 5)

Changements de direction
Christiania aval

(Méthode suisse de ski, 1962)

De la position de descente de biais, on prépare le virage par un léger abaissement. Le déclenchement s'effectue grâce à un délestage par élévation plus ou moins marqué, coordonné avec un lâchage de carres, un chassé des talons et un transport du poids du corps contre le ski extérieur. Immédiatement après, suit un abaissement avec passage à la position fléchie destiné à la prise de carres. Le virage se termine grâce au redressement du corps en position de descente de biais. Lorsque la résistance de la neige est grande, on prépare le virage aval par un virage appel, qui crée la résistance nécessaire. On peut renforcer la poussée sur les skis en plantant le bâton sur le côté extérieur au virage appel. (Fig. 6)

Fig. 6 Photo extraite de « Incorporating skilife »

Virage aval (technique de compétition)

Le compétiteur n'obéit qu'à la loi de l'efficacité. Selon le relief de la piste, il déclenche ses virages par élévation, par abaissement ou par rotation. Sa grande vitesse lui permet un délestage minimum.
Le compétiteur exécute un mouvement de torsion plus ou moins prononcée selon le genre de changement de direction. Un pivotement des skis fort et rapide nécessite une forte torsion. (Fig. 7)
C'est le cas des virages courts d'un slalom.
Virage court, rapide : torsion et angulation sont nettement visibles. Les skis sont sur les arêtes. Cela cause une certaine perte de vitesse, mais évite en même temps un dérapage latéral. Seul compte le plus court chemin. Changement de direction caractéristique du slalom.
Une lente rotation des skis au cours d'un long virage nécessite une faible flexion des hanches et une faible torsion de la partie supérieure du corps. C'est le virage particulier au slalom géant et à la descente [1]).
Virage long, par faible torsion. Les skis sont plus à plat sur la neige lors d'un virage avec angulation accentuée. Les arêtes « mordent » moins, ce qui signifie (et c'est cela qui compte) : vitesse plus grande.
Examinons les traces de deux changements de direction.

Fig. 7

[1]) Prof. Hoppideler, dans « Austria-Sport ».

Virage long. Le pivoté des skis est peu marqué ; ils restent le plus possible à plat (faible prise de carres). La perte de vitesse est peu importante, donc virage à grande vitesse. (Fig. 9a)

Virage court, rapide. Le pivoté des skis est très marqué (« mise en travers » des deux skis). La prise de carres est ferme, d'où perte de temps. Une course chronométrée, où il s'agit de gagner le plus de temps possible lors du franchissement des différentes portes, nécessite un judicieux dosage de la vitesse. C'est la raison des virages courts en position extrême. (Fig. 9b)

Fig. 9a

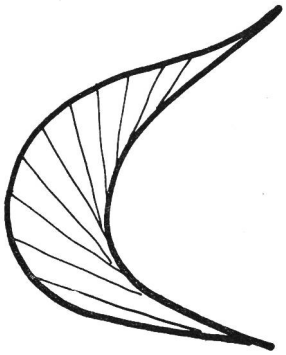


Fig. 9b

Conclusion

Au cours de ces dernières années, le sport de compétition a prodigieusement évolué. Le coureur de compétition a délaissé peu à peu une technique économique, plaisante, pour orienter exclusivement sa course vers le gain de temps. Il y faut une technique raffinée, doublée d'une parfaite condition physique et d'un équipement irréprochable.

Il en va tout autrement de l'homme qui ne chausse des skis pour en tirer un simple délassement. Celui-ci se fie à une technique tout empreinte de naturel, d'aisance et de grâce, qui lui permet de s'adonner avec plaisir au ski, et cela dans toutes neiges et en tous terrains.

Voilà, semble-t-il, deux extrêmes irrémédiablement séparés, complètement étrangers l'un l'autre, et s'opposant comme deux frères ennemis. Heureusement, il existe néanmoins entre ces deux pôles du ski un véritable lien : la jeunesse.

La jeunesse, avec sa soif d'activité, son goût de l'idole. Aussi avons-nous une grande responsabilité, comme moniteurs : offrir à cette jeunesse les moyens techniques qui lui permettent d'imiter les prouesses des champions de ski. Et voilà indiquée la nécessité d'une liaison entre la technique appliquée en enseignement et celle illustrée en compétition, et donc d'une méthodologie des disciplines de compétition. Les points de contact, les assises, les principes communs existent. Il s'agit alors d'élaborer méticuleusement les moyens de montrer aux jeunes la voie de la performance et du succès.

Ce sera l'objet d'un prochain article.