Ski : enseignement des disciplinesde compétition : slalom spécial : slalom géant : descente

Autor(en): **Weber, Urs / Schweingruber, Hans**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996434

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

S K I

Enseignement des disciplines de compétition: slalom spécial slalom géant descente

Slalom spécial, slalom géant et descente incarnent une forme du ski moderne bien déterminée, distincte du fond, du saut et du ski de tourisme. Nous nous proposons d'offrir au moniteur, au moyen de directives simples, des méthodes d'enseignement l'aidant à réaliser son désir de familiariser les jeunes avec le ski, le ski de compétition en particulier.
Il n'y a pas si longtemps, le ski constituait une fascinante nouveauté, une sorte de jeu au charme ineffable. — Mais du jeu à la compétition, il n'y avait qu'un pas qu'on eut tôt franchi. Aux difficultés naturelles succédèrent des obstacles artificiels ; des règles furent également créées afin de permettre de comparer les performances. Ainsi était donné le départ du ski de compétition alpin. La fantastique évolution qu'il subit en quelques décennies l'a ensuite amené au stade où il se trouve actuellement. Le stade de la spécialisation, où slalom spécial, slalom géant et descente sont enseignés séparément et entraînés selon des critères techniques différents. Alors que sur le plan de la technique d'enseignement et de la méthodologie il existe de nombreux ouvrages spécialisés, on se trouve quasiment privé de tout manuel relatif aux disciplines alpines. C'est conscients de ces lacunes que nous avons envisagé ce travail, c'est pour tenter de les combler que nous l'avons entrepris.
Pour un jeune skieur talentueux, la tentation est grande de se joindre aux compétiteurs ; il y faut toutefois une formation de base satisfaisante.
Cette étude consacrée à l'enseignement des disciplines alpines est donc destinée à encourager tous les moniteurs de jeunesse à oser faire franchir à leurs élèves le pas qui les mène à l'entraînement sportif.

Une étude de
Urs Weber et Hans Schweingruber
Traduction :
Noël Tamini et Jean-Claude Gilliéron

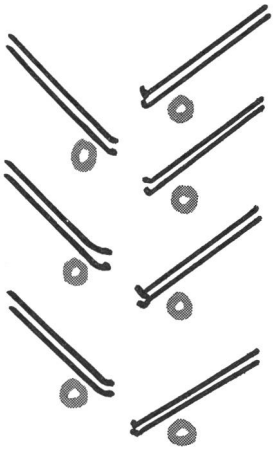
L'enseignement du slalom

But : parfaire la technique des virages
améliorer l'adresse
cultiver le rythme
susciter la joie de « slalomer »

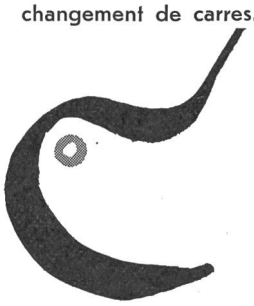
Voie : Elle mène l'élève, par la répétition de virages courts, aux formes d'introduction et lui permet d'aborder d'un pied ferme les différentes formes d'entraînement : perfectionnement et recherche de la performance.

Structure du virage court

Terrain : Faible pente, exercices dans la ligne directe.
- — planté du bâton à gauche et à droite
- — idem, en soulevant l'arrière des skis (sautiller)
- — idem, avec pression latérale de l'arrière des skis
- — idem, avec bâtons tenus transvers. à la hauteur des épaules devant le corps
- — idem, sans bâtons.



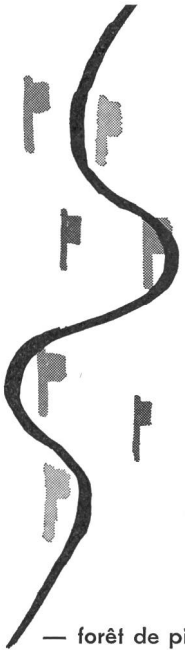
Terrain : Pente abrupte, départ en position de descente de biais
- — virage amont avec arrêt. Bien accentuer le déhanché
- — virage amont, suivi de virage aval avec arrêt. Accentuer le changement de carres.



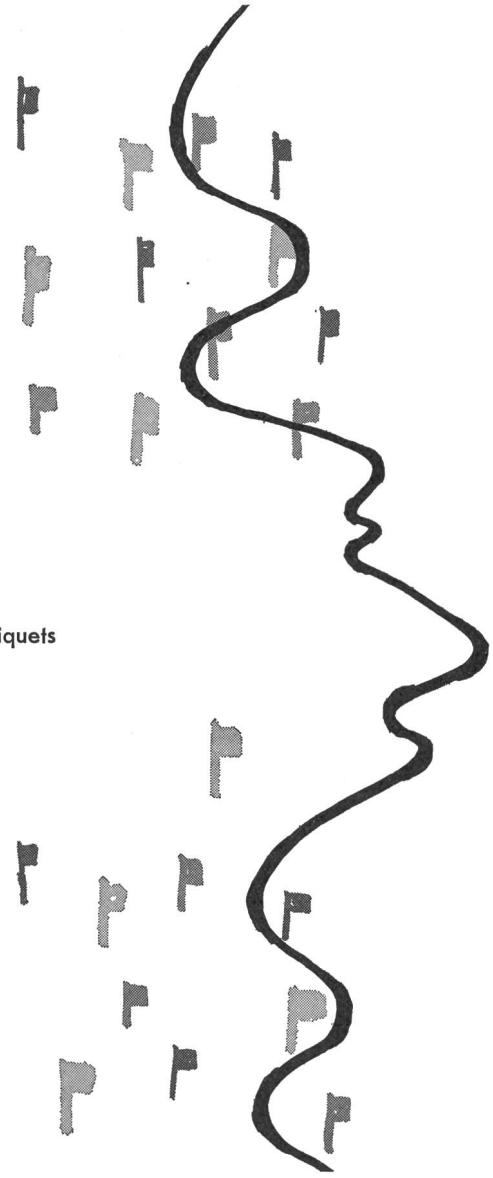
- — virages courts en exagérant la mobilité verticale (ressort dans les genoux)
- — forme finale.

Formes d'introduction

But : Se familiariser avec les piquets de slalom. Formes simples, jeux, en terrain facile.

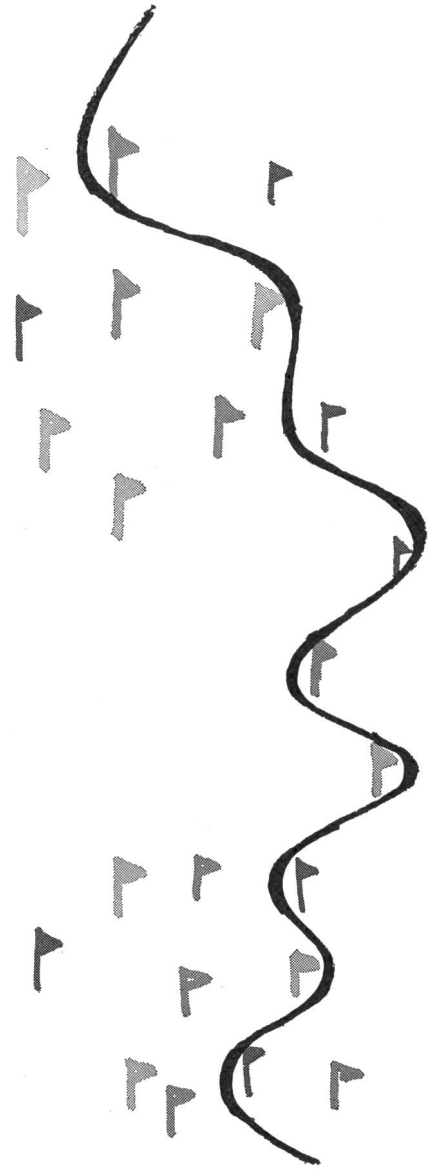


— forêt de piquets

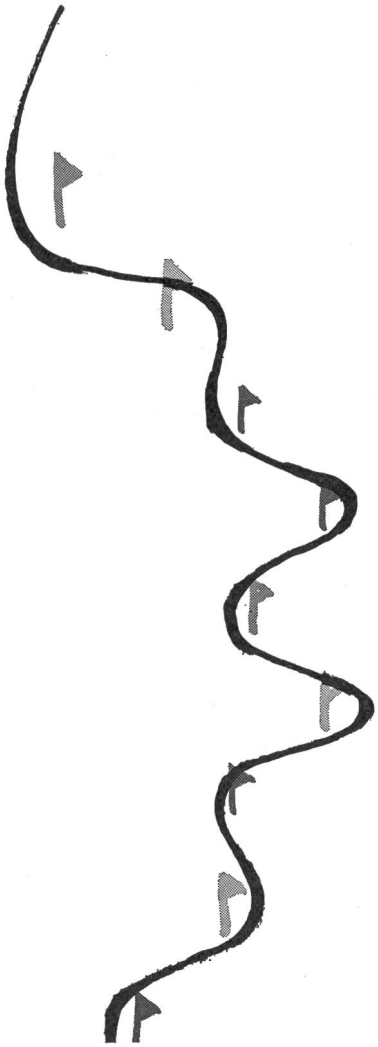


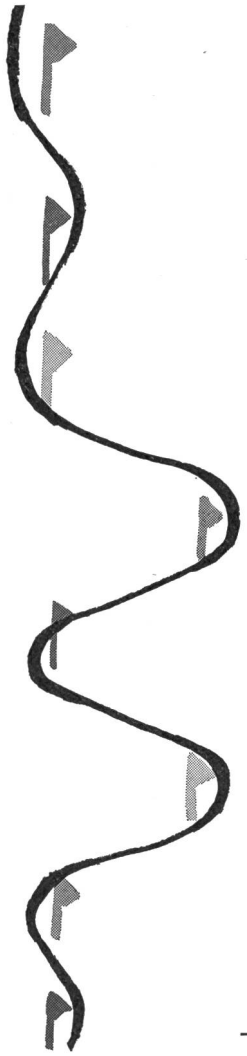
— deux forêts consécutives où le skieur choisit lui-même son chemin.

— Le **chemin** à travers les deux forêts de piquets est préalablement indiqué.



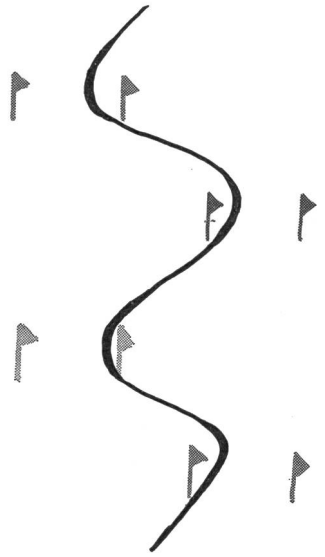
— Enlever les piquets superflus. Il en résulte des portes à un seul piquet.





— Slalom à un piquet. Veiller tout particulièrement au changement de rythme.

— Sur la même piste, un second piquet vient compléter la porte de slalom.



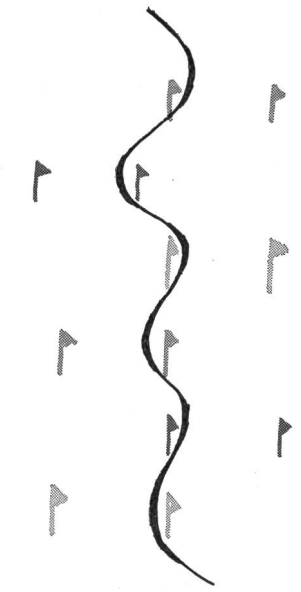
Important :
Attaquer les portes suffisamment tôt ! Le virage doit être déclenché avant la porte afin qu'au passage de celle-ci, skiant déjà dans la nouvelle direction, on ait le temps d'attaquer correctement la porte suivante.

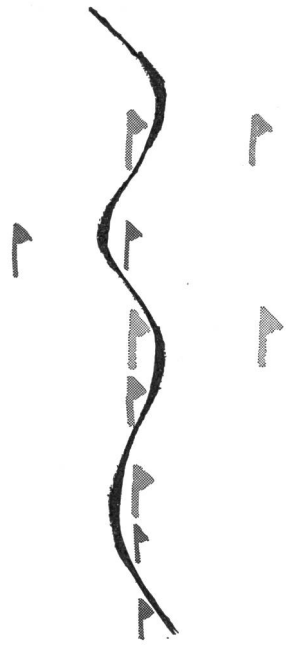
— Changement de rythme avec portes ouvertes.

— Introduction aux portes verticales (par la « chicane-Allais »).

— « Chicane-Allais ».

— Disposer quelques portes verticales après la « chicane-Allais ».





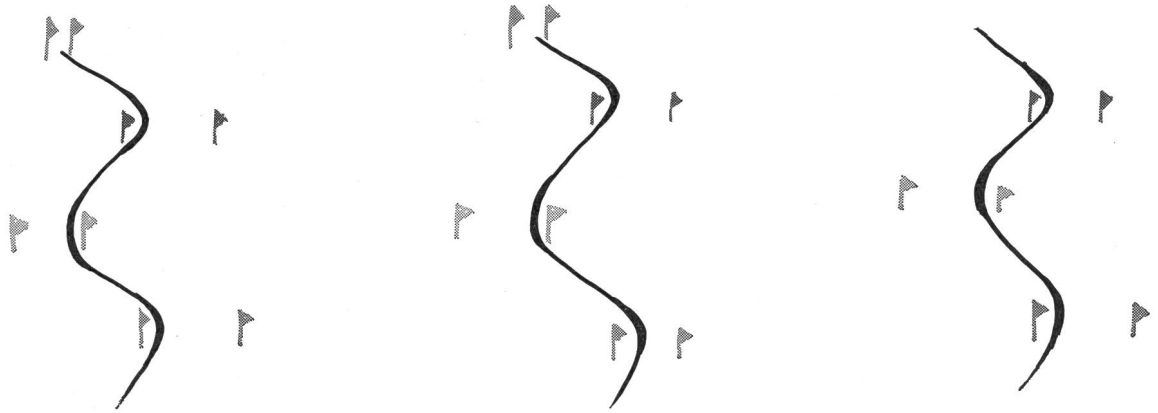
— Combinaisons simples, faites de portes ouvertes et de portes verticales.

Diverses formes d'entraînement

Les formes introductives, des jeux, permettent aux élèves de se familiariser peu à peu avec les piquets de slalom.
Maintenant, l'entraînement proprement dit peut vraiment débuter.
Les exercices qui suivent permettent un enseignement varié et très rationnel en petits groupes.

L'entraînement en groupes

La classe est divisée en différents groupes, selon les capacités. Le thème de l'exercice est le même pour tous les groupes, par exemple : passage de portes ouvertes.
Lorsqu'on choisira le terrain, on veillera que celui-ci corresponde aux capacités des différents groupes.



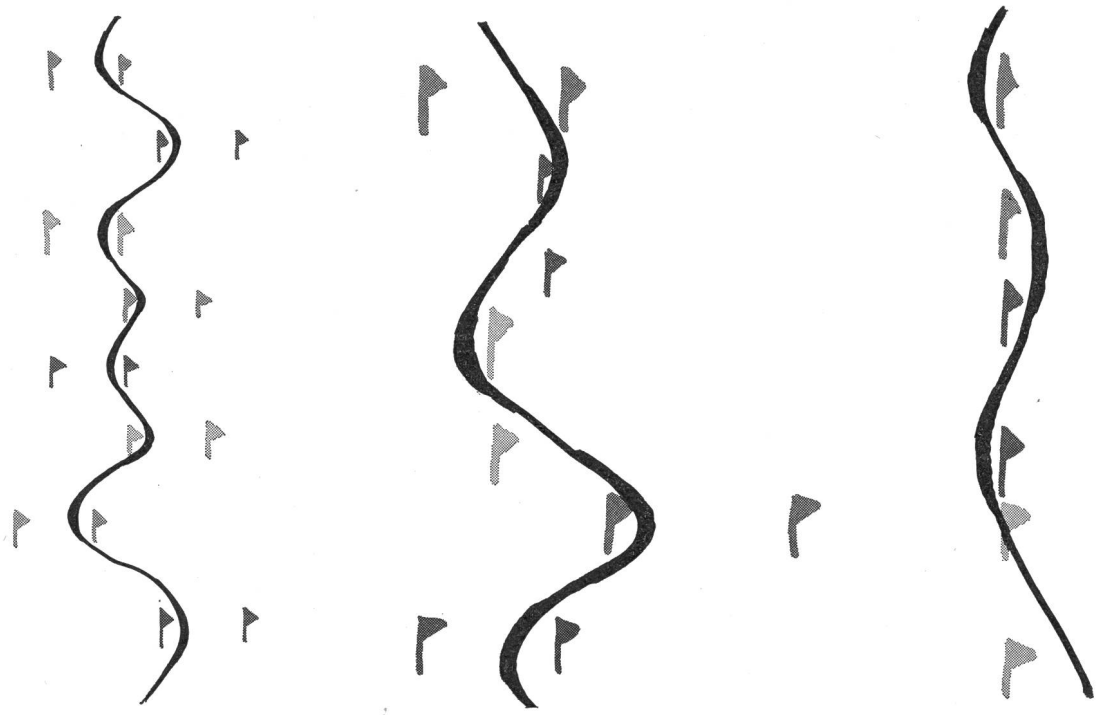
L'entraînement en circuit

On dispose sur une pente plusieurs combinaisons de portes simples en vue de diverses tâches. La classe est répartie en chantiers. Tout changement se déroule sur un signe du moniteur.

Station 1 :
Insister sur le changement de rythme

Station 2 :
Combinaison de portes

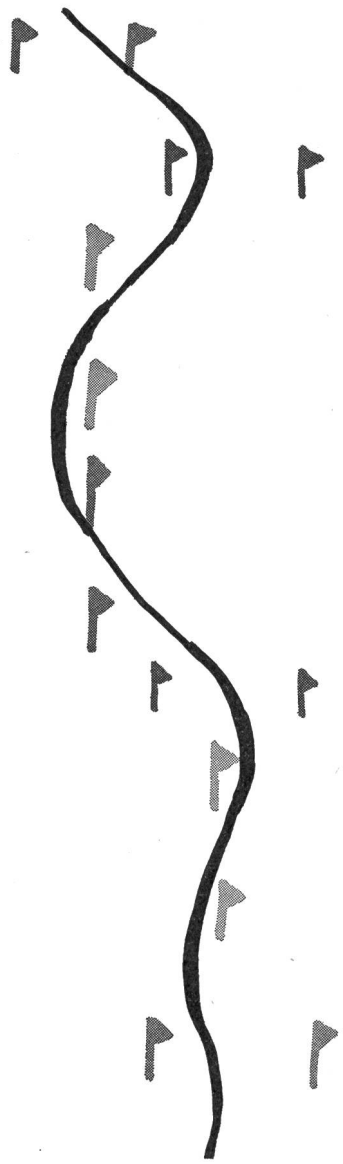
Station 3 :
Passage de portes verticales



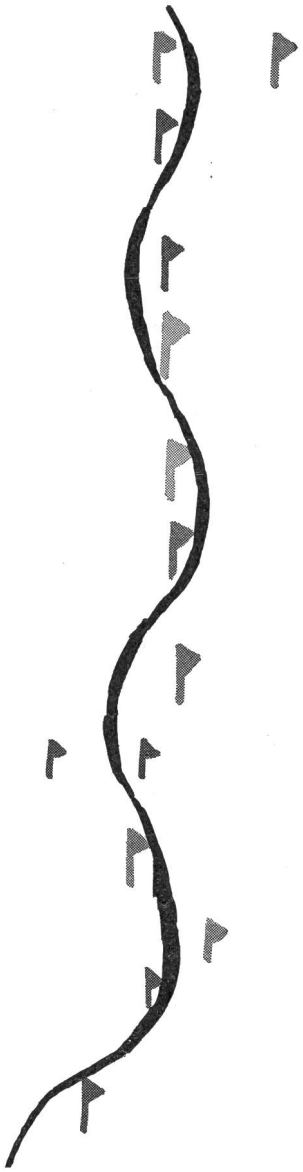
L'enseignement en groupes d'aptitudes

Cette forme d'enseignement convient tout particulièrement à l'enseignement par classes ; on prépare plusieurs pistes aux difficultés variables. Tous les élèves débutent au premier parcours, le plus simple. Celui qui l'accomplit avec succès, c'est-à-dire sans chute ou sans faute technique grossière, passe à la seconde piste, etc. Il en résulte une sélection naturelle en groupes d'aptitudes, laquelle permet un entraînement approprié aux capacités de l'élève.

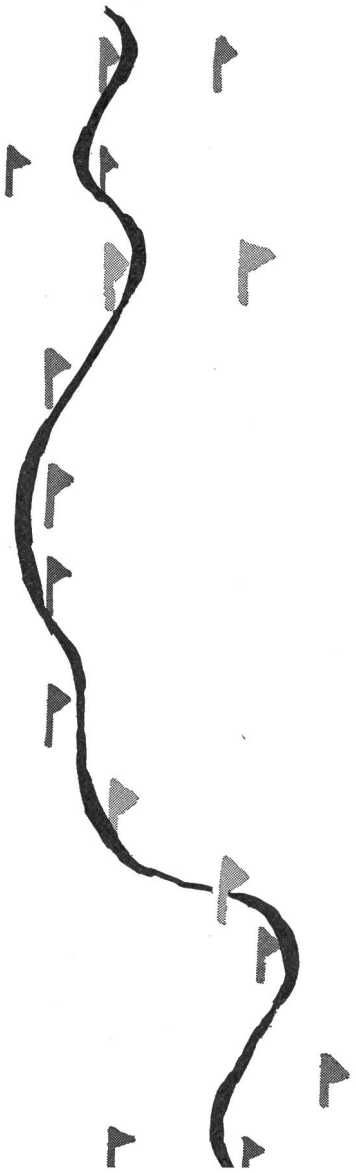
Piste 1 : facile



Piste 2 : moyenne



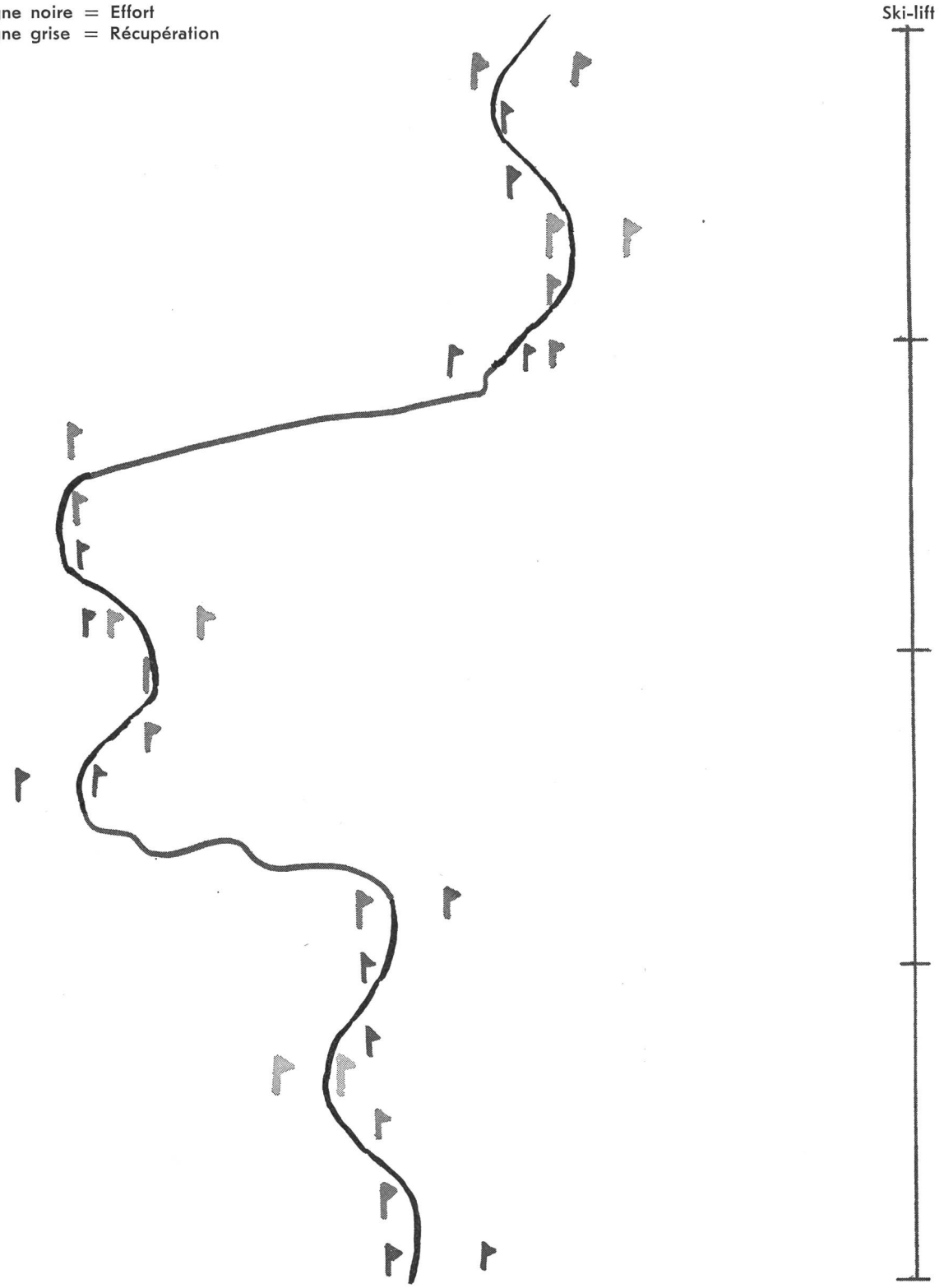
Piste 3 : difficile



Entraînement du slalom par intervalles

On prépare plusieurs parcours de slalom courts sur un terrain d'exercice comprenant un ski-lift (10—12 portes de parcours).
L'élève accomplit le premier parcours à fond. Il peut ensuite récupérer en descente libre jusqu'au second slalom, et ainsi de suite.
On entraîne ainsi l'endurance et surtout la capacité de concentration.

Ligne noire = Effort
Ligne grise = Récupération



L'enseignement du slalom géant

But : — virages allongés et bien arrondis en dosant la prise des carres.
— virer à grande vitesse. Attention au choix du terrain !
— étude du rythme à vive allure.

Voie : — répétition de l'étude des virages
— formes d'introduction
— formes de perfectionnement
— formes d'entraînement.

Entraînement du virage

— Maîtriser une pente en descente libre.
— Les élèves suivent la trace du moniteur.
— Virer en des endroits clairement déterminés (arbres, arbustes, poteaux, etc.).
— Ensuite virages à grand rayon, arrondis, complets. Cela exige une parfaite position de descente de biais après chaque changement de direction.

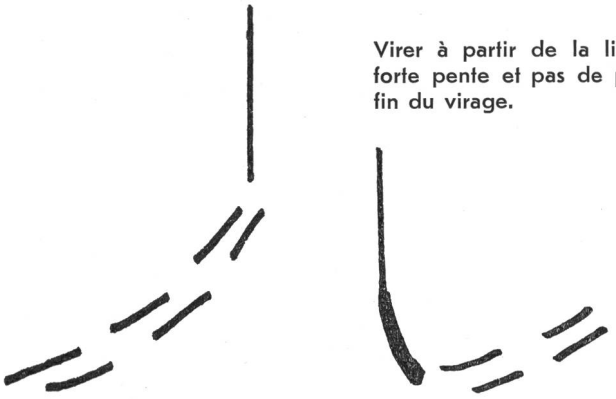
Formes d'introduction

— Pas de patineur
Départ en ligne de plus forte pente et dévier de la ligne directe.

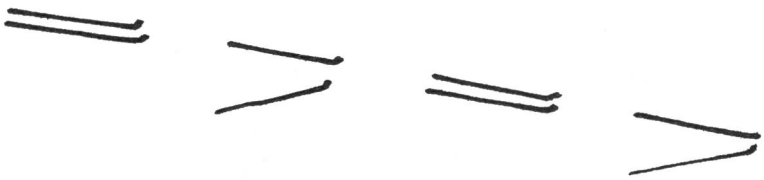
Virer à partir de la ligne de plus forte pente et pas de patineur à la fin du virage.

Même exercice, mais exécution du virage à partir de la descente de biais.

Enchaîner plusieurs virages larges avec pas de patineur.

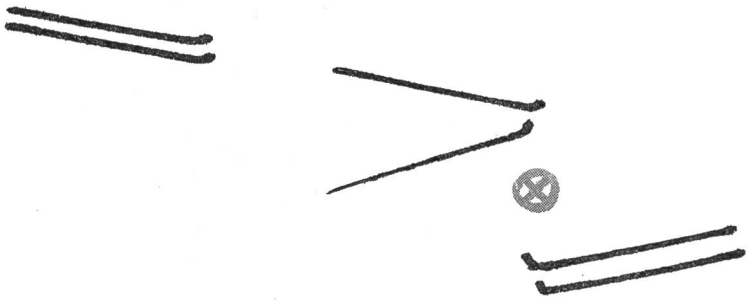


— Ouvrir en stemm avec le ski aval



Descente de biais, ouvrir en stemm et ramener le ski aval, plusieurs fois.

Descente de biais, ouvrir le ski aval et pivoter autour du bâton (bien s'élancer du ski aval).

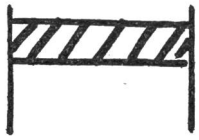


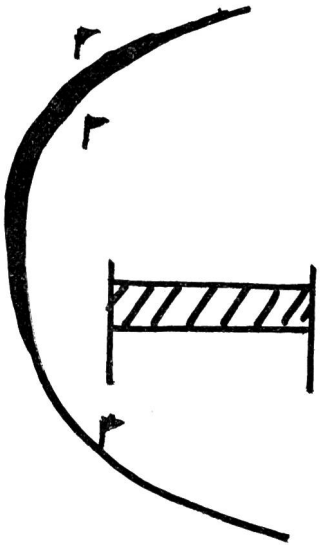
Suite de virage avec ouverture du ski aval ;

idem, en terrain plus incliné.

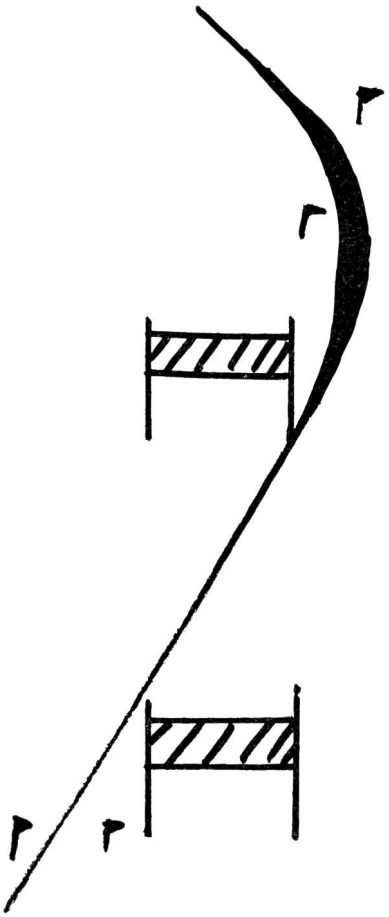
Introduction à la porte du slalom géant

Les élèves doivent être forcés d'attaquer la porte haut. Le virage se déclenche en haut des fanions. Pour faciliter la chose, marquer le début et la fin du virage au moyen de petits fanions.





— Introduction aux portes verticales.

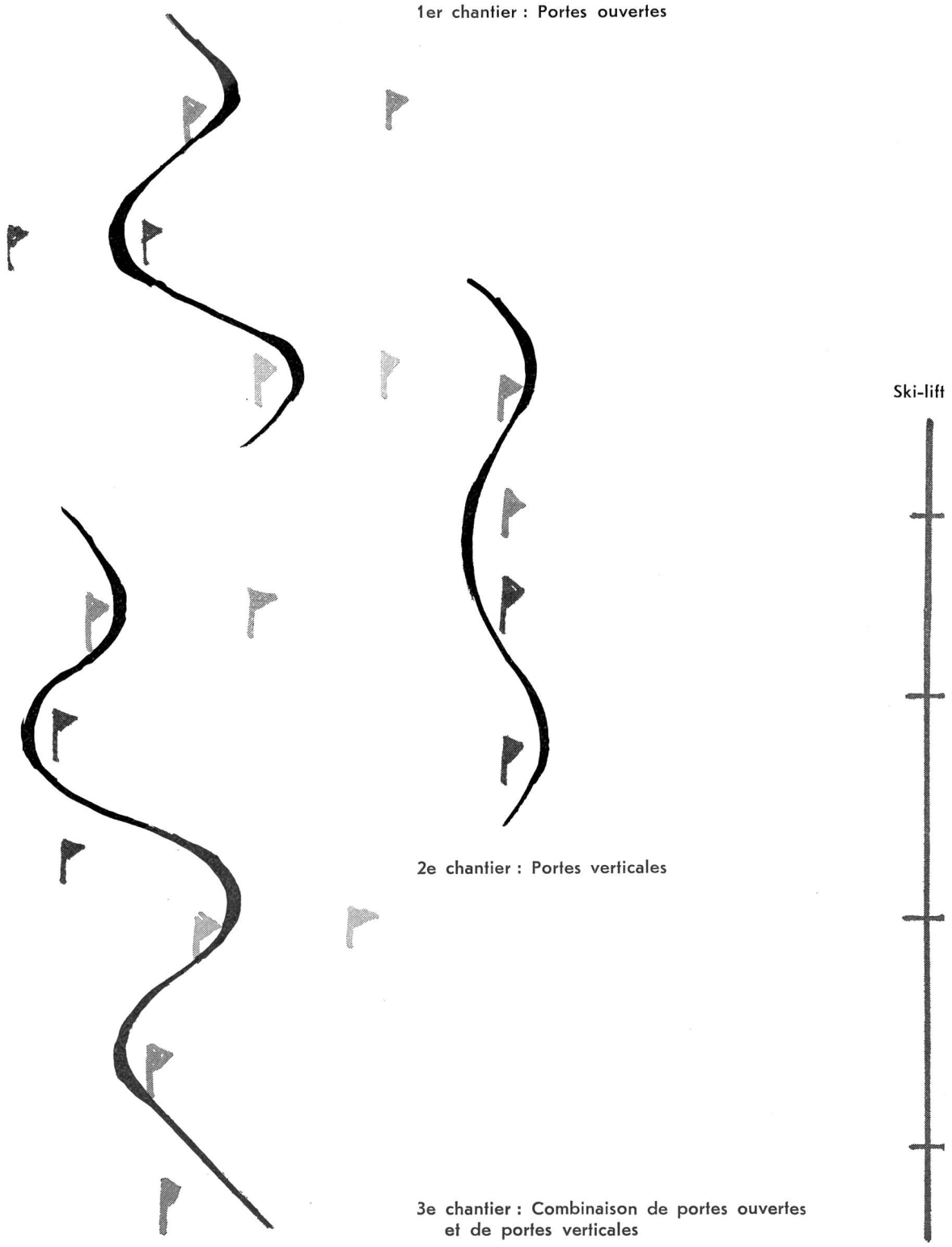


— Slalom géant simple et court (portes ouvertes).
— Idem, avec diverses combinaisons de portes.

Formes de perfectionnement et d'entraînement

Organisation de l'entraînement en chantiers

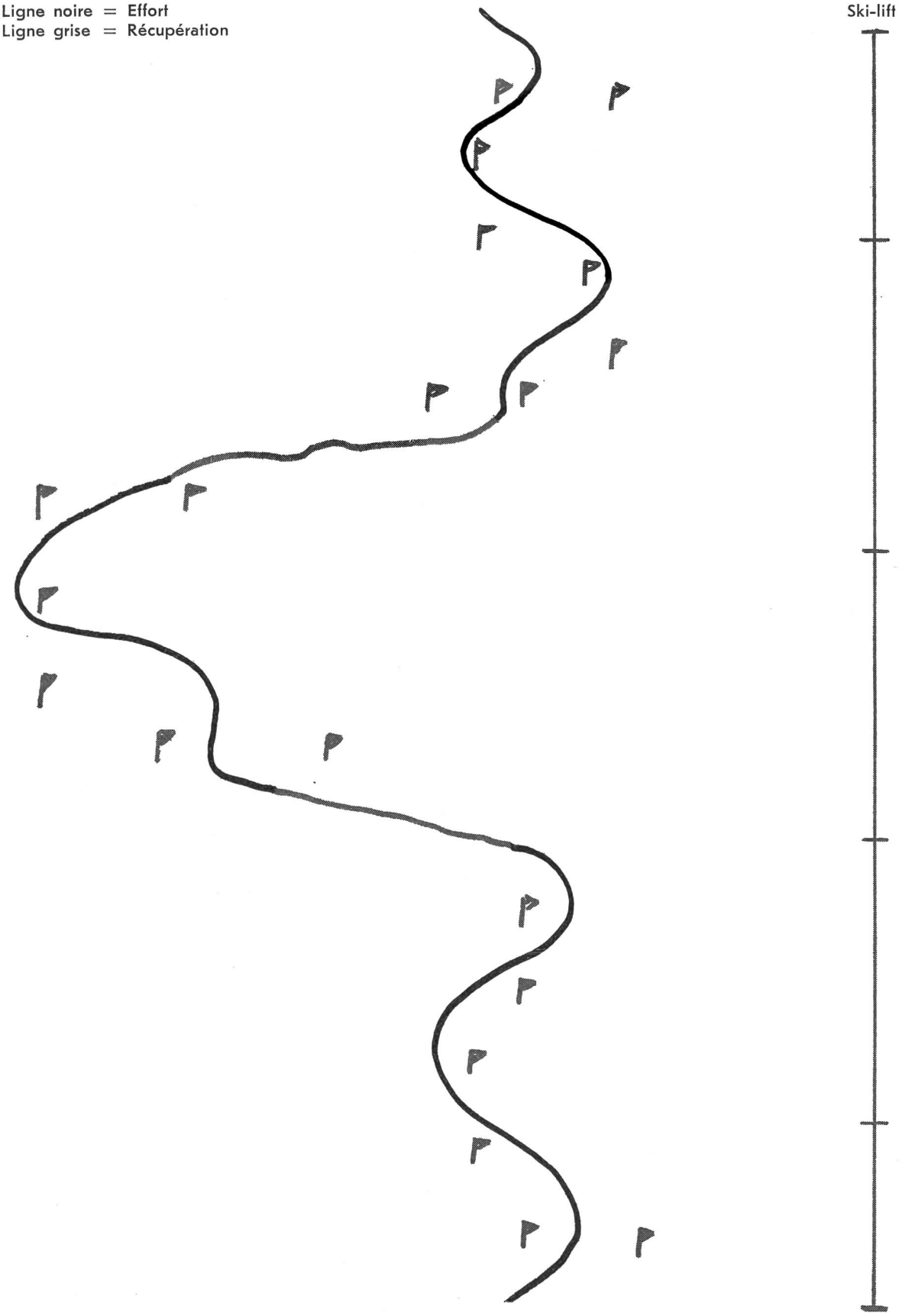
Tâche : Chaque skieur passe 3 fois à chaque chantier. Après avoir passé à un chantier, on descend jusqu'au ski-lift. On profitera de la descente pour corriger les fautes par des exercices appropriés.
Après 3 passages, changement de chantier.



Entraînement du slalom géant par intervalles

Exemple : Sur un parcours déterminé, on prépare 3 slaloms géants. Les parcours piquetés sont accomplis à fond et en pleine concentration. Intervalle : descente libre sur les parcours de récupération.

Ligne noire = Effort
Ligne grise = Récupération



L'enseignement de la descente

Buts : Perfectionnement de la technique de descente
Amélioration de la réaction, du courage et de l'agilité
Accoutumance à la vitesse
Joie de la victoire sur soi-même.

Voies : Exercices de descente en position de recherche de vitesse («œuf»)
Passage de creux et de bosses
Changements de direction à allure élevée
Formes de perfectionnement et d'entraînement.

Construction de la position de recherche de vitesse (appelée aussi position de l'« œuf »)

Sur place : prendre la position accroupie
Sur place : position verticale — position accroupie
En descente :
— mêmes exercices en ligne de plus forte pente
— mouvements de ressort en position accroupie
— déplacement du poids du corps d'un ski sur l'autre
— sautiller en position accroupie
— prendre de l'avancé ou du recul en position accroupie.

Ces exercices peuvent également s'effectuer sans bâtons. Après l'introduction, on passe à une pente plus inclinée, où l'on entraîne la descente en position de l'« œuf ». La position en « œuf » est à introduire dans la descente de biais avec les mêmes exercices.

Passage de creux et de bosses

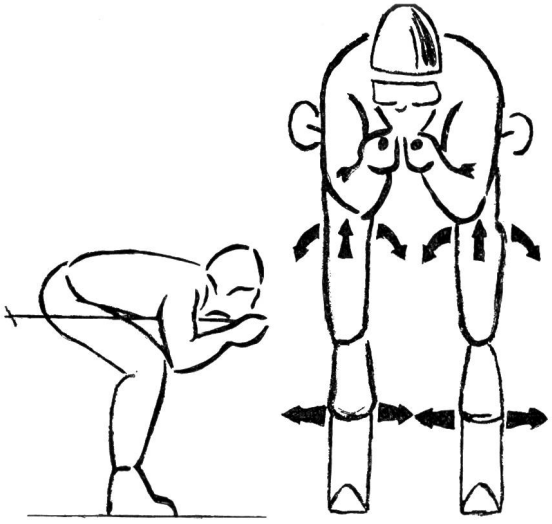
— franchir une série de bosses
— absorber une série de bosses en travaillant alternativement sur une jambe et sur l'autre
— franchir des dépressions de terrain. Sur la dépression, le skieur se laisse tomber vers l'avant
— passer des bosses autant que possible en position « œuf ».

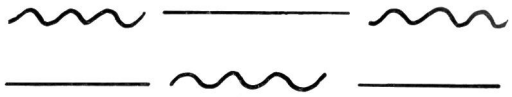
Optraken (sauts anticipés)

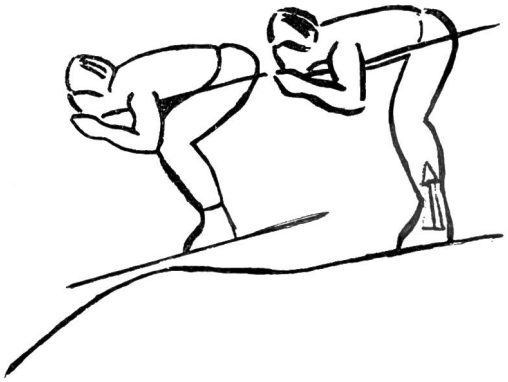
— en ligne de plus forte pente. Sauts répétés à partir de la position de recherche de vitesse
— sauter d'une petite bosse, marquer le saut (travail de la détente)
— sur une bosse plus accentuée, sauter dans la montée pour retomber juste derrière la bosse
— idem, à une plus grande vitesse
— sauter plusieurs bosses consécutives en optraken
— absorber des bosses et sauter des dépressions.

Changements de direction à vitesse élevée

— pas de patineur à grande vitesse
— virer à vitesse élevée en position « œuf » (terrain facile)
— augmenter la vitesse
— virer en terrain accidenté
— combinaison de pas de patineur et de virages.







Accoutumance à la vitesse

— Descente en position « œuf », accroître lentement la vitesse. Accorder une attention toute particulière au terrain d'arrivée.
— Descente en terrain accidenté et à vitesse élevée.

Entraînement sur des fractions de parcours

On répartit diverses tâches à accomplir sur un parcours facile. Cette forme d'entraînement convient tout particulièrement aux skieurs moyens. Les élèves doivent toujours se concentrer sur une tâche bien déterminée.

Descente en «œuf» dans la ligne de plus forte pente

Descente de biais en position « œuf »

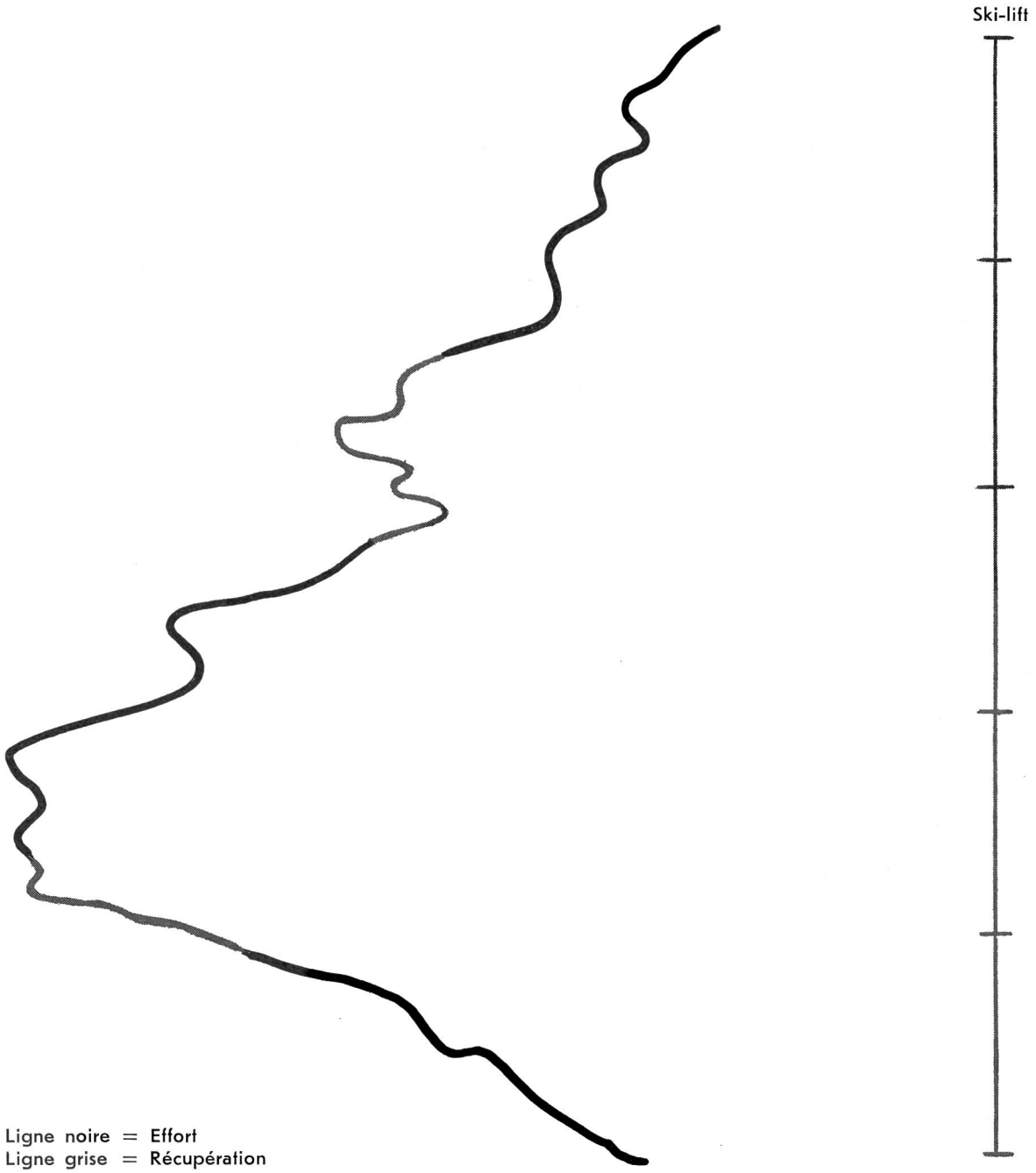
Passage de creux et de bosses

Grands virages en position « œuf »

Ligne noire = Effort
Ligne grise = Récupération

Entraînement de la descente par intervalles

Diviser un parcours de descente en tronçons d'effort et en tronçons de récupération. Le skieur a ainsi toujours la possibilité de se détendre, de récupérer (parcours de récupération).
Au fur et à mesure que s'améliore l'état d'entraînement, allonger peu à peu les tronçons d'effort.

Conclusion :

Chers moniteurs,
« La fortune sourit aux audacieux »,
une vérité qui se confirme tout simplement si vous osez franchir un degré supérieur !
Et l'enthousiasme des élèves n'est-il pas un encouragement pour le moniteur ?