

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: 2 (1945)
Heft: 17

Artikel: Le ski : enseignement - technique - jeux
Autor: Baumgartner, P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997066>

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: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

JEUNESSE FORTE PEUPLE LIBRE

Journal des chefs romands
de l'instruction préparatoire

Editeur : Office central pour l'instruction préparatoire, la gymnastique, le sport et le tir (O. F. I.)



Macolin, décembre 1945 / janvier 1946

N° 17

LE SKI

Enseignement — technique — jeux

par P. BAUMGARTNER
maître de sport à Macolin

L'Interassociation pour le ski a édicté des instructions et des directives spéciales pour l'enseignement du ski en Suisse. Tous les professeurs et instructeurs suisses de ski brevetés enseignent sur la base de cette méthode. Nos cours I. P. auront tout à gagner si par un enseignement rationnel et conforme à ces règles, nos jeunes gens acquièrent les éléments techniques exacts qui leur permettront d'enseigner lorsque leur tour sera venu.

La méthode d'enseignement I. P., basée entièrement sur les nouvelles directives de l'Interassociation pour le ski doit être intégralement appliquée dans nos cours. Elle est en tous points adaptée aux capacités et aux besoins des élèves I. P., elle tient compte de la courte période d'instruction et contient l'**essentiel** de la technique du ski. Suivre judicieusement nos directives est une garantie certaine de faire de vos élèves de bons skieurs.

La méthode résumée que nous présentons ci-après contient tous les éléments techniques :

de la **marche** : pas marché - pas glissé, pas de montée, conversion, demi-tour sur place, pas de patinage ;

de la **descente** : les positions habituelles, de biais, fendue, le passage des mouvements de terrain et des dépressions, les sauts ;

du **freinage** : stem, dérapage latéral, chasse-neige ;

du **changement de direction** : pas tournant, stem, christiania amont et aval, stemchristiania.

Ces directives sont spécialement destinées aux chefs-instructeurs de ski, elles comprennent :

1. La technique (exécution),
2. Le travail méthodique,
3. Les jeux et leur application pratique qui permettent de présenter aux élèves un enseignement varié et plaisant répondant à leurs besoins de changements et de mouvements,
4. Les photos et dessins démonstratifs.

Nous attachons une importance toute particulière au choix des terrains d'exercices ; sans délaissier entièrement les pistes battues, il faut encourager nos élèves à préférer les excursions et balades en pleine nature, où ils pourront jouir de toutes les merveilleuses beautés de l'hiver. Notre programme comprend également des randonnées et des ascensions que le train et les tire-flemmes ne sauraient nous faire oublier.

Pas marché - pas glissé

Exécution : En traces normales (largeur des hanches), les skis sont poussés en avant, le poids du corps est porté sur la jambe avant et

retombe doucement sur le genou plié. Ainsi avons-nous constamment dans l'exécution de chaque phase du mouvement, une position avancée plus ou moins prononcée. La jambe d'appui est fléchie dans l'articulation du pied et au genou. Pour amorcer le pas, pousser fortement en avant sur le ski lesté, puis ramener doucement en avant la jambe arrière. Les bâtons ne servent qu'à seconder la progression et sont placés immédiatement en avant du pied. La tête reste souple dans une position normale, le regard dirigé en avant. Les épaules exécutent un contre-mouvement.

Selon l'état de la neige, la nature du terrain et le but recherché, chaque pas se prolonge — en accentuant le mouvement de poussée en avant — par un glissement plus ou moins prononcé. L'accélération particulièrement énergique du mouvement de poussée, obtenue par l'exten-

sion vigoureuse d'un côté du corps, lance le coureur dans le nouveau pas glissé. Le ski délesté peut être légèrement posé derrière la jambe de propulsion, mais il ne sera chargé à son tour qu'une fois le mouvement en avant de la phase initiale du nouveau pas entièrement exécuté. Déplacement complet et prononcé du poids du corps ; il faut accentuer le mouvement en avant et non pas l'abaissement et le redressement du corps.

Travail méthodique : Débuter par la gymnastique sur skis. Puis, dans une neige conduisant bien, tracer soigneusement une piste assez longue. Sur un terrain légèrement en pente exercer ensuite le pas marché à la montée et le pas glissé à la descente. Nous devons exiger des débutants le strict minimum et ne pas les lasser en exagérant la répétition des exercices. Par contre, reprendre chaque jour le pas marché et le pas glissé, que nous exercerons également sans bâtons et sur un ski. Entre temps, alterner avec de petites promenades autour du terrain d'entraînement.



Poids du corps entièrement porté sur la jambe propulsive.

Pas tournant sur place

Exécution : Lever un ski, le tourner légèrement, le poser, le charger, puis ramener l'autre ski parallèlement. Répéter le mouvement jusqu'à ce que la direction désirée soit obtenue.

Travail méthodique : Tourner de côté, exécuter les mouvements avec le ski levé ; tourner en arrière ; tourner en ouvrant les spatules ou les talons.

Pas de montée

Exécution : Le pas marché s'exécute à la montée comme en plaine. Si la pente est trop raide, montée de biais ; éviter de glisser en arrière en posant le ski énergiquement à chaque pas ; travail asymétrique des bâtons.

Travail méthodique : Laisser à l'élève le soin d'exercer le pas de montée pendant l'enseigne-



Extension vigoureuse d'un côté du corps.

ment normal ; lui confier aussi le soin de tracer une piste.

Pas en escalier

Exécution : Placer les skis parallèles, horizontalement en travers de la pente. La position de l'arrêt amont empêche le dérapage. Monter et descendre de côté et de biais en s'aidant des bâtons.

Travail méthodique : Exercices pendant l'entraînement général.

Conversion

Exécution : Conversion aval : placer les skis horizontalement à la pente, puis charger le ski amont, lancer en avant l'arrière du ski aval de façon d'en placer le talon à la pointe du ski d'appui, le faire ensuite pivoter dans la direction nouvelle et le charger, ramener finalement le ski amont parallèlement en le soulevant.

Conversion amont : De la montée de biais, déplacer le ski amont dans la direction désirée, le charger et ramener le ski aval.

Travail méthodique : Exercer d'abord en plaine, puis progressivement à la montée et à la descente. Les bâtons servent de point d'appui. Faire exercer et exécuter lentement d'abord, puis de plus en plus rapidement.

Pas de ciseaux

Exécution : Ecarter l'arrière des skis, les pointes restant rapprochées. Soulever l'un des skis, en le passant par dessus l'arrière du ski d'appui le poser très en avant. Veiller au changement décidé du poids du corps et au travail asymétrique des bâtons.

Travail méthodique : Après avoir démontré et fait exercer au plat, application dans le terrain en liaison avec d'autres exercices.

Pas de patineur

Exécution : Soulever un ski et le tourner dans la direction voulue, déplacer vigoureusement le poids du corps du ski chargé sur le ski délesté. Le ski arrière délesté est alors ramené dans l'angle désiré. Le poids du corps est déplacé par une vigoureuse détente ; le genou chargé est plié. Position avancée (corps incliné en avant).

Travail méthodique : Exercer d'abord le pas glissé et le pas de ciseaux ; puis skier sur un pied ; sortir de la piste et choisir un terrain légèrement en pente, plus tard un peu plus raide.

Le pas de patinage est un entraînement précieux pour exercer le courage et l'équilibre. Il exige une connaissance complète du glissement sur un pied et doit être exercé à chaque occasion dans tous les terrains s'y prêtant.

Jeux et application pratique

Jeux et mouvements :

1. Les élèves forment le cercle et numérotent par 2 ou 3. A l'appel du numéro, les élèves désignés se poursuivent à l'extérieur du cercle en partant à gauche ou à droite, tandis que leurs camara-

des restés sur place marquent le terrain (avec ou sans bâtons).

2. Sur un rang : Concours de vitesse sur un parcours déterminé.
3. Deux équipes se poursuivent. Choisir éventuellement un terrain légèrement en pente.
4. Blancs et noirs. Les deux équipes dos à dos. A leur appel blancs (ou noirs) s'enfuient, aussitôt poursuivis par leurs adversaires.
5. Concours de vitesse sous forme d'estafettes ; une fois entre les bâtons (slalom), une autre fois directement au but, etc.
6. Course aux numéros. Les intervalles et les distances doivent être suffisants. Egalement sous forme de slalom.
7. Poursuite dans un secteur limité et sans les bâtons.
8. Estafettes en circuit sur plus grandes distances avec obstacles et exercices d'adresse.
9. Course de patrouilles sur parcours divers par groupes de 4 coureurs.
10. Course d'estafettes-relais

La descente.

Généralités : Les trois positions du corps, selon la nature du terrain et les conditions de la neige, peuvent être **haute**, **moyenne** ou **basse**. Dans toutes ces positions, le corps reste toujours souple, élastique, les chevilles particulièrement souples et les genoux fortement poussés en avant procurent au corps l'élasticité naturelle lui permettant d'amortir les chocs provoqués par les irrégularités du terrain et de maintenir l'équilibre. Le skieur regarde devant lui et scrute le terrain dans la direction de la descente ; le haut du corps est en général redressé sans raideur, les bras tombent librement devant le corps, ils sont légèrement relevés ; les mains arrivent à la hauteur des cuisses et s'avancent automatiquement lorsque le corps s'abaisse. Les bâtons sont maintenus en arrière du corps, à peine soulevés. Le skieur maintient son équilibre par sa position soit avancée, soit reculée.



haute



moyenne



basse

Les 3 positions de descente.

Position de descente normale

Exécution : Sur un fond dur, les skis sont normalement écartés (largeur des hanches) ; dans une neige conduisant bien, traces serrées, conduite naturelle. Les deux skis sont également chargés, un ski légèrement avancé.

Travail méthodique : Exercices préparatoires d'abord au plat, étudier les trois positions du corps séparément, puis passer rapidement de l'une à l'autre. Du pas glissé, passer à la descente, sur un terrain légèrement en pente avec un emplacement suffisant pour préparer le départ et pour s'arrêter. Dans une neige conduisant bien, exercer alternativement la position du corps avancée et reculée, les différentes positions de descente. Descente sur un pied, petits sauts en soulevant l'arrière des skis, sauts pour changer de direction, pas de patinage.

Position de descente de biais

Exécution : Position naturelle des skis, haut du corps amont légèrement incliné, ski amont avancé d'un demi-pied, ski aval plus fortement chargé. En principe les hanches sont déversées amont et le haut du corps penché dans la pente. Ne pas exagérer ce mouvement et garder toute sa souplesse et liberté de manoeuvre. Regard dans la direction de la descente. Ne pas trop écarter les skis.

Travail méthodique : Exercer la position sur place dans la pente et contrôler les élèves. Puis, dans une neige conduisant bien, entraînement des deux côtés ; passer ensuite sur la neige dure et plus tard dans un terrain de plus en plus en pente, également sur neige dure. Il faut aussi prévoir de longues descentes et contrôler toujours la position. Intercaler des exercices de diversion, tels que balancements, soulever le ski amont et position avancée.

La descente de biais doit être sans cesse exercée ; car elle prépare à tous les exercices de changements de direction. L'exécution correcte d'un virage dépend toujours d'une bonne **position initiale**.

Position fendue

Exécution : Traces serrées, un ski fortement avancé et le genou fortement plié, talon sur le ski. La cuisse de la jambe arrière demeure à peu près perpendiculaire au ski.

Travail méthodique : Après avoir exercé la position en plaine, descendre en position fendue sur une pente pas trop forte pour débiter ; ensuite pente plus raide. Choisir aussi un terrain bosselé, exercer la position avancée et reculée, aussi sans les bâtons.

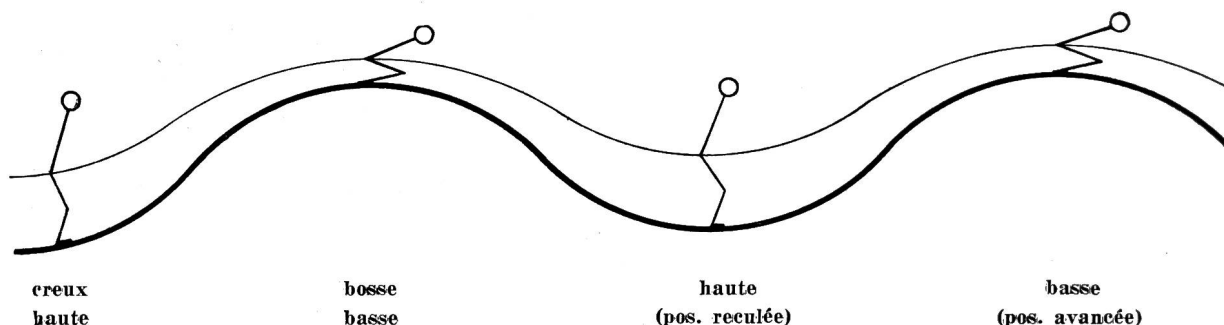
Passage des mouvements de terrain Bosses

Exécution : Avant la bosse, position **haute** ; sur la bosse, position **basse** ; après le passage le corps se **redresse** de nouveau en position haute. De plus sur la bosse position avancée. Abaisser le corps le plus possible pour avoir l'impression que les pieds écrasent le terrain. Le passage transitoire du plat ou d'une légère pente à une forte descente s'exécute avec la même technique.

Dépressions

Exécution : Avant la dépression, position **basse** ; dans la dépression, position **haute**, puis aussitôt position **basse**. Même technique pour le passage de la descente en terrain plat.

Travail méthodique : Choisir pour débiter un terrain peu bosselé et exercer les différentes positions du corps. Ensuite augmenter les difficultés, passages de biais et en position fendue (creux très prononcés).



Saut de terrain

(saut d'un petit tremplin)

Exécution : De la position basse de saut, après avoir eu soin de ramener les skis à la même hauteur, poussée énergique des jambes et détente **en avant en haut** ; puis retomber souple-

ment. Pour les sauts exécutés lentement, détente avec l'aide des bâtons.

Travail méthodique : Exercer sur place la détente et l'arrivée souple au sol ; petits sauts pendant la descente, ensuite sauter par dessus une petite bosse (bien tasser la neige). Exercer depuis un petit tremplin que les élèves construisent eux-mêmes ; ne pas dépasser les 8 m.

Descente et jeux

1. Légère pente — qui va le plus loin ?
2. Skier sans bâtons avec mouvements variés des bras (flexions à fond) ou ramasser des objets sur le sol.
3. Descente sous forme d'estafettes. Le coureur prend le départ lorsque le précédent a atteint le but.
4. Descente avec sauts. Qui en fait le plus ? Pour varier, désigner aux élèves les endroits où ils doivent sauter.
5. Descente sur un pied.
6. Descente délimitée avec exercices de flexions et redressements.
7. Passage de petits obstacles.
8. Descente par groupes en se donnant les mains.
9. Petit concours de saut, élan limité.
10. Tous les genres d'estafettes peuvent aussi se combiner avec de petits concours de descente.

Freinage

Chasse-neige

Exécution : De la position de descente moyenne, genoux très fortement avancés, écarter par une pression les talons des skis, les deux pointes restent rapprochées. Les skis en conduite naturelle sont également chargés, le haut du corps reste droit, sans raideur; les bâtons ramenés en arrière.

Travail méthodique : Etudier d'abord à fond la position dans la neige légère, puis exercer l'ouverture plus ou moins prononcée du chasse-neige. Alternier avec exercices de flexion dans la position de stem. Plus tard, descente en chasse-neige, tout en variant les angles de freinage.

Dérapiage latéral

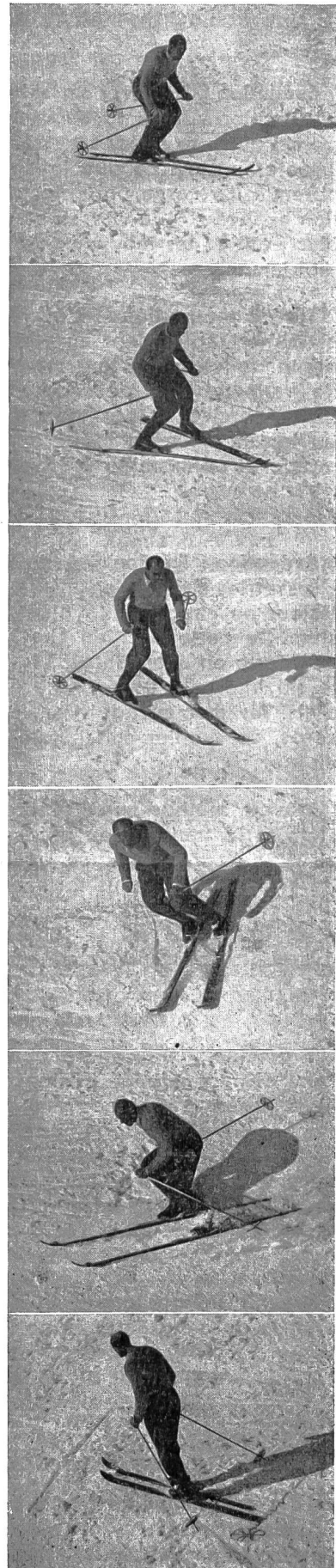
Exécution : On obtient le dérapage en prenant la position de descente de biais, les bois maintenus à plat, le ski aval plus fortement chargé. La position avancée favorise un dérapage en avant, le recul, un dérapage en arrière.

Travail méthodique : Exercer d'abord le dérapage en descente de biais, puis en descente directe. Alternier le dérapage-arrêt et le dérapage avec position avancée-reculée. Choisir au début une faible pente bien battue, passer plus tard sur un terrain plus raide et dans une neige molle.

Freinage et jeux

Les exercices de stem ne sourient guère longtemps aux élèves, aussi devons-nous entreprendre dès les débuts l'entraînement sous forme de jeux. N'insistons jamais longtemps, bien que le stem doive être étudié à fond et répété souvent, à chaque occasion.

1. Tous les élèves sur un rang, face à la pente — descente en chasse-neige. Qui peut s'arrêter le premier ?
2. Idem. S'arrêter devant un mur marqué par des bâtons.
3. Subdiviser la piste en divers compartiments et attribuer des points pour les arrêts à temps. Sous cette forme, l'exercice peut s'organiser en concours de groupes.
4. Qui peut descendre le plus lentement ?
5. Déraper entre deux bâtons, placés verticalement l'un sous l'autre, en position avancée ou reculée.
6. Déraper et s'arrêter au point fixé.
7. Dérapage en descendant de biais et arrêt au point fixé.



Stemchristiania

Changement de direction

Le pas tournant

Exécution : Soulever un ski et le tourner dans la direction voulue, le déposer en délestant l'autre ski qui sera ramené et déposé parallèlement. Répéter jusqu'à ce que la direction choisie soit obtenue. Le corps précède le mouvement, position avancée. Si la vitesse est élevée, l'angle est plus petit et les mouvements sont exécutés plus rapidement.

Travail méthodique : L'élève apprend d'abord à tourner rapidement au plat, ensuite dans une pente douce, en même temps il exerce le pas de patinage et à descendre sur un pied. Plus tard, exercice du pas tournant amont, puis aval sur terrain incliné d'abord, ensuite descente plus rapide et enfin neige profonde.

Virage en stem.

Exécution : En position de descente de biais, pousser les genoux en avant, délester le ski extérieur au virage et le placer en position de stem. De cette position charger le ski extérieur au virage en avançant le haut du corps, ramener le ski intérieur et reprendre la descente de biais. Au moment de transférer le poids du corps, ce dernier suit naturellement le sens du virage.

Travail méthodique : Exercer la position de stem et le transfert du poids du corps d'abord au plat. Pour commencer ne pas trop s'écarter de la ligne de la plus forte pente et attacher la plus grande attention au transfert correct du poids du corps sur le ski extérieur au virage. Augmenter progressivement les difficultés.

Christiania amont

Exécution : Descendre obliquement ou dans l'axe de la pente. Le déclenchement du christiania s'obtient par un mouvement tournant du corps, dans le sens du virage, dans la première phase du mouvement **s'abaisser en avant** et charger fortement le ski extérieur, à la fin du mouvement se **redresser en avant**, pour prendre la position de descente de biais. Les mouvements des bras ou des bâtons sont à éviter.

Travail méthodique : Exercer l'avancé pendant la descente ; dérapage latéral dans la descente de biais, en position avancée également. Mouvement tournant du corps en avant en bas, sur légère pente se terminant par le plat.

Stemchristiania

Le stemchristiania s'emploie presque dans toutes les circonstances et toutes neiges. Il faut accorder à l'étude de ce mouvement une très grande attention.

Exécution : De la position de descente de biais porter le ski amont (délesté) en position

de stem, puis transférer le poids du corps par un mouvement tournant en **avant en bas** sur le ski de stem ; ramener le ski intérieur en le glissant en position de descente de biais. A la fin du mouvement redresser le corps **en avant en haut**. Dans la neige profonde, accentuer le mouvement de stem, sur piste et à grande allure, le christiania.

Travail méthodique : Exercer séparément : flexion des genoux, attaque en stem, l'avancé. Une fois le mouvement de stem et le dérapage latéral parfaitement au point, exercer le virage proprement dit. On augmentera progressivement le nombre des christianias consécutifs dans une descente (1, 2, 3, etc.)

Christiania vers l'aval

Exécution : Amorcer de la position de descente de biais normale. Déclenchement du virage :

- a) par un simple mouvement tournant du corps dans le sens du virage,
- b) comme a), avec un élan préalable amont,
- c) comme b), en accentuant l'élan amont de manière à esquisser un christiania amont plus ou moins prononcé. En cas de nécessité, ce christiania amont permet de ralentir et de préparer le christiania aval.

Décharger les skis à l'instant du mouvement tournant avec un élan du mouvement en bas. La position avancée libère les talons des skis ; le mouvement en bas libère momentanément les skis entièrement. Par neige profonde ou allure lente, diminuer la résistance due au frottement de la neige en accentuant l'allègement des talons.

Charge des skis : L'avancé provoque une charge spéciale sur l'avant des skis qui forment alors pivot. En passant la ligne de la plus forte pente délester le ski intérieur, le ski extérieur est fortement chargé en pliant le genou.

Fin du mouvement : Ne pas exagérer le virage, reprendre la position de descente de biais en redressant le corps **en avant en haut**.



Plongée avec rotation dans le sens du virage.

Travail méthodique : Comme pour le christiania amont répéter les mêmes exercices, en les complétant par celui de l'allègement des skis. Exercer d'abord le christiania amont, puis de la ligne de la plus forte pente et enfin dans la pente ; exercer chaque mouvement séparément et passer ensuite à l'exécution complète. D'abord sur piste battue, puis neige profonde.

Jeux - virages

1. Former des groupes et exercer le chasse-neige.
2. Descendre en stem à travers des portes.
3. Concours de changements de direction (portes).
4. Simple slalom.

Les jeux dans le terrain

1. **Chasse au renard.** Terrain délimité avec bois. Le renard a quelques minutes d'avance. Les chasseurs recherchent sa piste et doivent l'attraper dans un temps déterminé.

2. Course d'orientation avec plusieurs postes de contrôle.
3. Course d'orientation combinée avec une mission spéciale, lecture de carte, etc.
4. Rallye avec carte, départ des groupes de points divers et rassemblement en un point central.
5. Concours de patrouilles, distance et difficultés diverses.

Et maintenant, sortons nos lattes et mordons la... poudreuse.

Vive le ski, dispensateur de joie et de santé !

Nota : Chefs I. P. ! Ce numéro spécial de votre journal a été tiré en nombre d'exemplaires suffisant pour satisfaire les demandes qui vous parviendraient. Demandez-le à la rédaction et distribuez-le à vos élèves-skieurs qui le méritent.



BIRGER RUUD
champion olympique
1932

champion olympique
1936

(aux jeux de Garmisch-Partenkirchen). Médaille d'or
du saut spécial
(note 232,0)

4. Champion dans
le combiné descente-
slalom (note générale 93,38)

Chers amis skieurs ! et vous les jeunes en particulier. Il est faux de croire que l'alcool fortifie l'homme. L'alcool et le tabac démolissent la santé et le moral du sportif. Ne vous croyez pas malheureux, si, ayant la sagesse de vous abstenir, vos camarades vous raillent et vous traitent de fillettes. Au contraire, faites-leur comprendre leur erreur ; défendez votre opinion, c'est la bonne. Seuls les insensés ne peuvent comprendre votre discipline. Le vrai sportif ne doit pas être de ce clan. Il s'entraîne l'année durant. Il sait que l'entraînement ne comprend pas uniquement la technique, un mouvement, un geste. S'entraîner pour **vaincre**, c'est aussi diriger sa vie intérieure, maîtriser ses attitudes, son caractère, ses actes ; **c'est éviter l'alcool**. La victoire acquise au prix de tant d'efforts ne doit pas se ternir dans une idiote et honteuse reculade ; elle éclate en joie saine, elle grandit l'homme ».

Birger Ruud.

La vie

A onze ans : Mes parents sont formidables ; ils savent exactement tout.

A seize ans : Au fond, mes parents ne sont pas aussi infaillibles que je le pensais. Je constate chaque jour qu'il y a bien des choses qu'ils ne savent pas.

A dix-neuf ans : Mes parents croient qu'ils ont toujours raison, mais ils en savent souvent moins long que moi.

A vingt-deux ans : Mes parents ne comprennent pas les jeunes. Ils n'ont aucun point de contact avec la nouvelle génération. C'est ce que je leur reproche.

A trente ans : Plus je vieillis, plus je m'aperçois que mes parents ont eu bien souvent raison... et moi tort.

A cinquante ans : Mes parents étaient formidables ! Ces chers parents...