

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:	8
Rubrik:	Mémento de l'entraînement

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: 28.01.2026

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

MÉMENTO DE L'ENTRAÎNEMENT

Ski

ENSEIGNEMENT TECHNIQUE BASÉ SUR LE PROGRAMME DE LA MÉTHODE SUISSE

1. Les pas :

- a) **Pas marché** : déplacement du poids du corps.
- b) **Pas glissé** : progression en avant accentuée. (Mouvement des épaules et des bras, puis des hanches et des jambes).
- c) **Pas de montée** :
En ciseaux, déversement des chevilles.
En escalier, sans déversement des chevilles.

2. Conversions : déplacement du poids du corps.

3. Position de descente : haute, moyenne, basse.

4. Position de descente de biais : position des épaules, hanches et jambes. (poids du corps aval).

5. Passage des dépressions : positions basse, haute, basse.

6. Freinages :

- a) **Dérapage latéral** : déplacement du poids

du corps sur l'avant et sur l'arrière des skis.

- b) **Stemm des deux jambes** : (chasse-neige), position des genoux et des hanches, déversement des chevilles.

7. Changements de direction :

- a) **Pas tournants** : déplacement du poids du corps alternativement sur chaque ski.
- b) **Stemm d'une jambe** : (stemm-bogen) ligne de la plus forte pente, rotation autour de l'axe vertical du corps.
- c) **Christiania** : position de descente de biais, position des épaules, des hanches et des jambes. (coulé et arraché).
- d) **Stemm-Christiania** : avec et sans l'aide du bâton.

8. Sauts :

- a) **Sauts de terrain** : avec et sans bâtons. Position des genoux.
- b) **Sauts tournants** : avec un ou les deux bâtons.

9. Descente : exercices de plus en plus difficiles.

10. Slalom : exercices de réflexes et de technique générale.

11. Fond : exercices d'endurance.

ÉCHOS ROMANDS

VALAIS.

L'I. P. ET L'ENSEIGNEMENT DU SKI CHEZ LES JEUNES.

L'hiver dernier, environ 2.000 jeunes Valaisans en âge de suivre les cours de l'Instruction préparatoire ont bénéficié de l'enseignement du ski, donné par des moniteurs qualifiés. Ce magnifique état sera maintenu au cours de l'hiver prochain 1944-45, et le mouvement doit atteindre tous les adolescents.

Les cours de ski pour les élèves I. P. se donneront sur la même base que l'année dernière, soit sous forme de petits camps autonomes organisés dans toutes les communes du canton par les moniteurs locaux.

En plus d'un enseignement donné gratuitement aux élèves qui ont accompli l'examen de gymnastique (Groupe A) en 1943 ou 1944, l'Office cantonal I. P. met à la disposition de la jeunesse de nombreuses facilités et entre autres :

1. des skis et du matériel alpin.
2. des cartes de légitimation donnant droit à voyager à demi-tarif.
3. l'assurance contre les accidents pour les élèves et moniteurs.

De tels cours peuvent être organisés par tous les moniteurs qui ont déjà fonctionné avec succès en 1944, par ceux qui ont suivi avec succès un cours fédéral pour chefs et par les moniteurs qui suivront les cours organisés en 1945 à Bretaye et Macolin :

Les skis et le matériel devront également être demandés à l'Office cantonal I. P. qui donnera en outre tous les renseignements utiles sur l'organisation des cours, subsides, assurance, etc.

VAUD :

Le bureau cantonal I. P., Lausanne, organise pour tous les jeunes gens qui ne font pas partie d'une société ou d'un groupement et pour ceux dont la société n'en organise pas, un premier cours de ski à Bretaye, le paradis des skieurs, du 2 au 6 janvier 1945. D'autres cours suivront.

FRIBOURG :

S K I.

Un cours spécial pour chefs I. P. et plusieurs cours pour la jeunesse sont en préparation. Les dates en seront communiquées ultérieurement.