

**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:** 9

**Rubrik:** Technique du ski

#### **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>**

## LU DANS LA PRESSE

### L'ATHLÉTISME DANS LA SARINE-CAMPAGNE ET L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE

L'athlétisme est en progrès en Sarine-campagne, grâce notamment à l'instruction préparatoire. Le fait est réjouissant et mérite d'être signalé.

A Marly-le-Grand, le club sportif est des plus florissants, grâce à son chef dévoué et expérimenté en matière d'éducation sportive. A Villars-sur-Glâne, s'est fondée tout récemment une société dénommée le Club sportif Villars, dirigé par un athlète. Ses performances sont déjà remarquables. A Belfaux, une jeune section part déjà au galop. Au Mouret, l'effectif de la section d'athlétisme est impressionnant, et Ecuvillens, la dernière née des sections, déploie des efforts qui ne manqueront pas de lui assurer une place enviable dans le rang des sociétés d'athlétisme.

En pratiquant l'athlétisme, les jeunes gens se préparent aux examens de recrutement, obligatoires pour tous les citoyens suisses.

Parents et amis du sport, en ville et à la campagne, devraient avoir à cœur d'intéresser leurs enfants à l'athlétisme et à l'instruction préparatoire.

La cause de l'athlétisme, par ailleurs, exige du dévouement de la part des promoteurs et dirigeants des clubs.

Il faut que celui qui préside aux destinées d'une organisation soit dévoué, convaincu de l'importan-

ce de sa mission au sein du club ; il faut qu'il soit moralement et physiquement apte à être leur guide. Il devra s'entourer d'amis aussi dévoués, sûrs, comprenant le sport, prêts à sacrifier quelques dimanches d'été et d'hiver aux jeunes gens pour leur formation, leur développement physique, afin de leur faire connaître et partager les bienfaits du sport sainement compris.

C'est dans ce sens qu'on travaille en Sarine-campagne.

Et c'est ainsi que cela pourrait se faire partout... — (Réd.)

### UNE PETITE ERREUR

Trois hommes se rendaient à la gare, avec l'intention d'être là pour le dernier train. Comme ils arrivaient sur le quai, le convoi se mit en marche. Les hommes se précipitèrent. Le garde, aidé d'un porteur, en poussa deux dans le wagon de marchandises. Entre temps, le train roulait déjà trop vite pour que le troisième pût y monter. Il resta sur le quai, tandis que le dernier wagon disparaissait...

« Quelle malchance, dit le porteur. Je suis bien ennuyé que vous n'ayez pu monter. »

« Moi aussi, répondit l'homme et mes amis encore plus, sans doute : ils venaient m'accompagner à la gare. »

## TECHNIQUE DU SKI

### Valable pour l'enseignement dans l'instruction préparatoire

1. Principes.
2. Description détaillée.

### MARCHE DE GLISSEMENT.

1. Rythme. — Glissement sur un ski. — Pousse par un effort énergique du pied, des genoux et des hanches. — Travail efficace des bâtons.

2. En terrain plat, pousser le ski en avant. Ne pas lever le ski ; conduite parallèle des skis, traces de largeur des hanches. Mouvement en avant sans accentuer le mouvement en haut et en bas ; charger un ski en glissant ; travail assymétrique des bâtons ; ramener les bâtons en avant par le chemin le plus court ; les planter près des skis, pas trop en avant ; corps en position avancée. Glisser sans interruption.

Remarque : la jambe délestée peut être posée derrière la jambe chargée, mais sera chargée seulement après avoir passé cette dernière.

Pas du patineur, pas de montée, pas en escalier, pas en ciseaux : voir manuel Le Ski.

Conversion, demi-tour sur place ; voir manuel Le Ski.

### DESCENTE.

Positions de descente : normale, de biais, fendue. Ces trois positions peuvent être haute, moyenne ou basse.

**Position normale** : Un ski généralement avancé d'un demi-pied ; charge répartie sur les deux skis ; traces équivalentes à la largeur des hanches, flexion normale des chevilles (genoux en avant) ; haut du corps droit, position naturelle, regard en avant ; bras pendant naturellement ; bâtons en arrière, légèrement soulevés.

**Position de descente de biais** : Position naturelle des skis ; ski amont légèrement avancé ; ski aval plus fortement chargé (genoux en avant) ; hanche et épaule amont légèrement avancées ; léger déhanchement vers l'amont ; regard dans la direction de descente ; bâtons et bras en position normale.

**Position fendue** : Un ski avancé ; position serrée des skis ; genoux en avant ; talon arrière levé ; cuisse arrière perpendiculaire ; haut du corps droit.

### MARCHE DANS LE TERRAIN. — Voir manuel Le Ski. FREINAGE

**Dérapage latéral** : Position de descente de biais ; déclencher le dérapage en passant en position basse. — Dérapier en avant et en arrière dans la ligne de la pente par déplacement du poids du corps en avant et en arrière.

**Freinage des deux jambes** : Pointes rapprochées ; arrières des skis écartés ; skis sur les carres intérieures mais sans déverser les chevilles ; genoux en avant ; haut du corps droit et souple ; bâtons en arrière.

**Freinage d'une jambe :** (Position de départ pour le virage en stem et le stem-christiania). Position de descente de biais. Pointes rapprochées ; ski aval chargé ; ski amont en position de stem mais délesté.

## CHANGEMENT DE DIRECTION.

**Conversion pendant la marche (pas tournant) :** Voir manuel Le Ski.

**Stem des deux jambes :** 1. Position de stem ; déplacement du poids.

2. Position de stem ; déplacement du poids vers le ski extérieur au virage, appuyé si nécessaire par une légère rotation du corps.

**Stem d'une jambe :** 1. Descente de biais. — Amorcer sans charger. — Position avancée. — Déplacement du poids. — Position de descente de biais.

2. Descente de biais ; position basse ; amorcer le stem ; position avancée ; déplacement du poids vers le ski extérieur au virage ; laisser revenir les skis en position parallèle ; redresser pour continuer en position de descente de biais.

**Christania :** 1. Position de descente de biais. — Descendre en avant avec rotation du corps. — Tirer en haut en avant pour continuer dans la position de descente de biais.

2. a) **Christania dans la pente (amont) :** Descente de biais ; déclencher en allant en avant en bas avec légère rotation du corps (mouvement total) ; tirer en avant en haut pour continuer en position de descente de biais.

Exécution identique depuis la ligne de pente et dans le plat.

2. b) **Christania hors de la pente (aval) :** Descente de biais ; dans la règle, position légèrement basse ou balancer en poussant pour mettre le corps en position avancée ; aller en position basse avec rotation du corps ; pendant le virage tirer le ski intérieur en avant ; tirer en avant en haut pour continuer en position de descente de biais.

**Stem - christania :** Descente de biais ; flétrir légèrement ; le ski extérieur en position de stem mais délesté ; déplacer graduellement le poids du corps vers le ski extérieur au virage ; passer au christania en allant en avant en bas et rotation du corps ; tirer en avant en haut pour continuer en position de descente de biais.

**SAUT TOURNANT.** — Voir le manuel Le Ski.

Remarque : Balancement en avant d'un ou des deux bâtons au lieu de les préparer en avant.

## FORMES DE JEUX

**I. Jeux de course :** Courtes distances, parce que très fatigant.

1) En formation de cercle. Numéroté par 2 ou 3. Les mêmes numéros se poursuivent à g. ou à dr. à l'intérieur du cercle. Les autres élèves servent de limite. Avec ou sans bâtons.

2) Toute la classe sur un rang. Concours de course sur petite distance, très fatigant. Eventuellement avec petite montée ou petite descente.

Pour éviter les collisions, fixer exactement le but pour que chacun sache où il doit aller.

3) Course de poursuite : Seulement en ligne droite.

4) Noir-Blanc. Les deux partis dos à dos avec 3-4 m. de distance. A un signal un parti fuit et l'autre le poursuit.

5) Concours : Estafette sous forme de concours par groupe : tourner autour d'un bâton. Donner le nombre des points par groupe. Avec ou sans bâtons.

6) Comme 5, mais revenir à sa place en passant derrière son groupe. Avec ou sans bâtons.

7) Course aux numéros. Les endroits où on doit tourner devant le premier et derrière le 1er sont marqués par des bâtons. Les distances et les intervalles doivent être suffisants.

8) Course aux numéros. Position d'estafettes ou slalom.

9) Estafette : Chaque groupe en deux subdivisions, distance 30—50 m. Chacun revient à sa place.

10) Un joueur est chasseur. Marquer le camp avec des bâtons. Par groupe de 4 à 5.

11) Estafette circulaire. Quand le premier est de retour à sa place, le 2ème part. Marquer le carré ou le cercle avec des bâtons. Eventuellement courir la moitié du cercle.

12) Estafette dans le terrain avec changement. Plusieurs équipes ; avec 4 - 5 changements.

13) Comme 11 ; pour plus âgés choisir le cercle plus grand.

14) Comme 13 ; différents groupes partent avec de petits intervalles et doivent terminer en groupe. Course de patrouille.

15) L'homme noir. Pour les plus jeunes. Attention, ne pas faire de groupes trop grands. Danger d'accidents. Seulement permis de rattraper en avant.

## II. Formes de jeux pour la descente.

1) Pente douce. Qui est-ce qui peut faire les plus longs pas glissés ?

2) Comme 1 ; qui va le plus loin ?

3) Marquer le départ et l'arrivée avec des bâtons. Descendre en balançant les bras en cercle, ou descendre sur une jambe. Départ du suivant au moment où le premier touche le bâton d'arrivée.

4) Comme 3 ; Sauter sur les skis. Indiquer le nombre de sauts.

5) Comme 4 ; Faire le plus de sauts possibles. Départ comme 3.

6) Comme 5. Faire des sauts station ouverte et retour.

7) Ramasser des objets. Deux équipes. Chaque équipe pose bâtons dans la neige. On compte les descentes nécessaires pour faire ramasser tous les bâtons ou les bâtons ramassés en une descente.

8) Faire des portes avec des bâtons. Dans une descente 4 à 5 portes. Chaque concurrent doit passer dessous sans faire tomber la porte. La dernière porte est l'arrivée. Toute porte renversée est remise en ordre par le concurrent lui-

même. Le départ du suivant n'a lieu qu'au moment où la piste est en ordre.

9) Obstacles. Mettre des bâtons ou des obstacles sur la piste. Tout toucher donne des mauvais points.

10) Petit tremplin. Qui va le plus loin ?

### III. Formes de jeux pour le freinage.

Cet exercice n'est pas très goûté, mais très utile. Voici quelques formes de jeux et de concours :

1) Position chasse-neige. Toute la classe sur un rang. Départ sur coup de sifflet ou commandement. Départ en position normale puis freinage. Qui est-ce qui peut s'arrêter le 1er ?

2) Comme 1. Qui est-ce qui peut aller le plus lentement ?

3) Toute la subdivision en colonne par un. Personne ne doit dépasser.

4) Mur de bâtons. Départ jusqu'à un point fixe. Depuis là freiner et s'arrêter devant le mur.

5) Organiser des camps dans le bas de la pente et dans la pente même. Premier camp : 1 point, 2ème 2 pts. etc. Départ depuis une place indiquée. Ensuite freinage d'un autre point fixé. Donner les points. Additionner les points de toute la subdivision. Vainqueur l'équipe totalisant le moins de points.

6) Concours. Qui est-ce qui peut changer le plus souvent entre la position chasse-neige et la position serrée ?

7) Aller dans la position de descente de biais jusqu'à un point fixe puis dérapage latéral en direction déterminée. À travers une porte.

8) Aller dans la position de descente de biais. Dérapage latéral. Changer pour dérapage en arrière.

9) Aller dans la position de descente de biais, depuis un point fixe dérapage en avant dans la ligne de pente.

10) Dérapage dans la ligne de pente. Marquer 4 à 5 portes.

### IV. Changements de direction rapides et lents.

1) Changement de direction au moyen du chasse-neige. En colonne par un. Rester dans la piste.

2) Faire des portes. Changements de direction en chasse-neige à travers ces portes.

3) Comme 2. Concours entre deux groupes. Départ du suivant quand le 1er a franchi la porte d'arrivée.

4) Christiania contre la pente devant un mur de bâtons.

5) Christiania. 2 portes obligatoires et une porte de direction.

6) Déplacer les portes. Faire un couloir. 2 portes obligatoires et une porte de direction. Prendre plus de vitesse et changement de direction.

7) Le coude.

8) Deux coudes.

9) Simple slalom. Plusieurs figures sur une courte distance et chronométrier.

### V. Jeux dans le terrain.

1) a. Chasse au renard. Terrain limité et avec partie boisée. Le renard a 5 minutes d'avance. Les poursuivants ont  $\frac{1}{2}$  heure pour le trouver. Toucher le renard.

b. Le renard doit franchir la ligne des chasseurs et arriver au but déterminé. Attraper le renard depuis derrière est défendu.

c. Le renard doit arriver à une ligne déterminée et reçoit 5 minutes d'avance. Il doit cependant toucher un à deux points fixes dans le terrain.

2) a. Course d'orientation. Les groupes partent éventuellement de chaque poste pour éviter des retards provoqués par les intervalles du départ. Groupe 1 au poste 1, etc.

b. Course d'orientation avec 4—5 postes.

3) Départ des groupes de points divers en consultant la carte. Arrivée des groupes à un point en commun. Distances et différences d'altitude à peu près les mêmes pour chaque groupe.

4) Exercice de pénétration. Départ de deux groupes l'un contre l'autre. Les groupes doivent atteindre la ligne de départ de l'adversaire sans être attrapé.

### Echos de camps de ski :

#### SOUVENIRS DU CAMP DE BRETAIE

Joie, soleil, bonne humeur : tels furent les traits dominants de ce camp, trop vite passé dans un décor admirable de neige, de montagnes, de forêts. Devant nous, les Dents du Midi dans toute leur majesté, pendant 5 jours assistèrent aux prouesses des « cracks aux gamelles » des débutants sur les pentes de Chaux ronde et du Chamossaire.

Parler du camp de Bretaye tout entier serait trop long, trop touffu. Il faudrait parler du chef, de l'état-major, des instructeurs ; je pense aussi aux cuisiens qui contribuèrent grandement à nous maintenir en forme. Je devrais parler des conférences et des conférenciers : du col-divisionnaire Grosselin qui, malgré son âge, reste plein de vie, d'entrain et d'humour, et surtout de M. le pasteur Spiro qui emballa son auditoire dans une conférence par laquelle il réussit à nous communiquer son amour de la montagne et des montagnards.

Je veux seulement retracer deux moments de la vie du cours qui sont bien différents l'un de l'autre.

Midi et demi : tous les campeurs se précipitent en criant et riant dans le réfectoire, se poussent et se bousculent, courent à l'assaut des tables et des bancs. Bientôt tout le monde est casé, serré, attendant les coudes sur la table, les cuillers au point, après une matinée passée sur les champs de ski. Enfin apparaît un gaillard portant un bidon rempli de soupe fumante. Et alors quel joyeux vacarme : « Par ici... Viens là ! ». Tout le monde crie, tout le monde appelle pour avoir le premier sa ration. L'homme de service, avec calme, place son bidon sur une table, et en voilà une bande de calmée, tandis que les autres crient de plus belle. Et les bidons de soupe se succèdent dans ce vacarme qui, si grand soit-il, ne réussit pas à faire perdre son calme au fourrier, venu pour la distribution de la poste. Et le dîner succède à la soupe, et je vous assure que si les médecins ont dû distribuer des bandes élastiques et des pastilles contre la toux, ils n'ont pas

eu besoin de donner des pilules pour l'appétit. Et le dîner se poursuit dans cette atmosphère bruyante et gaie.

Skis aux pieds, bâtons en arrière, bien alignés par groupe à la gauche de leur instructeur, tous les campeurs au garde-à-vous regardent monter les couleurs de notre cher pays. Toute cette troupe de jeunes gens est là rassemblée, devant la cabane, pour le lever du drapeau, un des plus beaux moments de la journée.

Le chef commande le repos, et l'on chante «Le peuple des bergers». Puis la voix d'un des aumôniers s'élève : « Une pente enneigée, un skieur : ce skieur laisse une trace. Vous aussi tâchez de laisser une belle trace. »

A tous ceux qui nous ont permis de vivre ce camp : Merci !

J. B.

#### COURS DE SKI I. P. DE MONTANA.

C'est avec enthousiasme que j'ai participé à ce cours de ski dans le magnifique décor de Montana.

Le « chic » esprit qui régnait était dû, j'en suis sûr, aux chefs et aux instructeurs qui « mamièrent » admirablement, avec beaucoup de psychologie, ces cent jeunes gens de conditions et d'affinités tellement différentes. Ils surent les unir sous le signe du patriotisme et de la camaraderie. Et je crois que la confiance que nous témoignèrent nos chefs contribuèrent pour une grande part à créer l'ambiance et l'esprit de discipline. Il faut signaler aussi le fait qu'il n'y eut pas de mauvais éléments dans cette bande qui comprit, je puis l'affirmer, le privilège dont elle bénéficiait et sut se montrer reconnaissante envers les organisateurs qui se dévouèrent pour elle.

La nourriture qu'on nous prédisait « saine et

abondante » fut plus que cela : ce fut des régals qui nous furent servis.

Personnellement, j'ai beaucoup profité des leçons qui m'ont obligé de refaire une instruction complète. Tout m'a plu pendant ces quelques jours et j'emporte de ce cours un excellent souvenir. Merci à notre chef, nos instructeurs et à tous les organisateurs.

Daniel RUCHONNET.

#### D'UN 3me COURS DE SKI

J'ai eu le privilège de participer au cours de ski organisé par l'Association cantonale genevoise de Gymnastique, à l'intention des jeunes gens ayant subi l'examen de l'I. P.

Avant toutes choses, je désire remercier chaleureusement les organisateurs technique et administratif qui ont dirigé cette manifestation avec tant de bienveillante autorité, et exprimer également ma gratitude à nos dévoués moniteurs pour l'assistance et les conseils qu'ils ont bien voulu nous prodiguer.

En effet, j'ai passé à Montana une semaine inoubliable et, pour la première fois, j'ai pu apprécier dans tout ce qu'elle a de noble et de beau la pratique du ski.

Je rapporte de ce camp et du magnifique paysage découvert à cette occasion un bon souvenir. D'autre part, je me plaît à reconnaître la grande camaraderie et la bonne volonté qui n'ont cessé de régner durant les loisirs.

Personnellement, je suis particulièrement heureux des connaissances nouvelles que j'ai acquises concernant ce beau sport et je souhaite ardemment que beaucoup de mes camarades puissent, à leur tour, connaître toute la joie que j'ai éprouvée.

J. CLÉMENT.

## Les vitamines les plus importantes actuellement connues

(Voir début dans le No. 8).  
(Suite et fin).

### Vitamine D ou vitamine antirachitique.

Elle contrôle les échanges du calcium et du phosphore. Elle est indispensable à la formation normale des os et des dents et au maintien de leur santé.

Son absence conduit au rachitisme, à la tétranie, à l'ostéomalacie et empêche la guérison de la tuberculose et des fractures.

Elle n'existe qu'en petite quantité dans les aliments habituels (lait, beurre, fromage, jaune d'oeuf) et abondamment dans l'huile de foie de morue. Comme dit dans un précédent article, l'homme peut produire lui-même la vitamine D s'il s'expose au soleil.

Il existe une vitamine D artificielle qu'on obtint par irradiation du cholestérol ou de l'ergostérol par les rayons ultra-violets.

### Vitamine E ou vitamine de fertilité.

Son absence conduit à l'infécondité, provoque des fausses couches et les accouchements prématurés, ainsi que les troubles de la croissance du nouveau-né ; chez l'homme également la stérilité.

Elle est abondante dans les germes de céréales, dans certains légumes (cresson, salade, laitue). Elle existe également dans le jaune d'oeuf, le lait et le beurre.

Sa synthèse a été réalisée par le professeur Karrer, de Zurich.

### Vitamine K ou vitamine de coagulation.

Son absence provoque des hémorragies. Elle se trouve surtout dans les plantes vertes et dans le foie. Sa synthèse a été réalisée en 1939.

### Vitamine H ou vitamine antiséborrhéique.

Elle est indispensable à la santé de la peau et combat les effets toxiques d'un apport exagéré d'oeufs et de graisse.

Beaucoup de Suisses se sont distingués dans les recherches sur les vitamines. La Suisse est actuellement le plus grand fabricant de vitamines du monde. La chimie des vitamines est extrêmement compliquée. Cela n'empêche pas qu'il est très facile de s'assurer toutes les vitamines en quantités suffisantes lorsqu'on ne dénature pas les aliments. C'est pourquoi : consommons beaucoup d'aliments crus et le moins possible d'aliments raffinés.