

Étude du slalom dans l'instruction préparatoire

Autor(en): **Eusebio, Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (1948)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996641>

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.

le quartier de maisons au delà de la rivière, se perdant dans la grisaille de l'air. Des enfants, sac d'école au dos, surprennent, saisis de crainte, une main sûre enfonçant la lame d'un couteau dans le cou d'un porc gisant sur le sol; l'artère tranchée livre un jet continu de sang, qui emplit une seille de bois.

De ma chambre, les yeux ne commandent aucune vue, aucun horizon. C'est le contraire qui joue ici : je suis obligé de lever les regards au delà de la vérandah, vers un gros cerisier, masquant le Château, bien assis sur une espèce de monticule, à l'arrière-plan.

A l'aube, où les sens sont reposés, je ne cesse d'admirer, au saut du lit, les proportions justes de la résidence des anciens seigneurs. Un ruisseau chante derrière le cerisier, charme l'ouïe: il a alimenté la roue du moulin, s'apprête à faire marcher les machines de la scierie, sise à côté de mon domicile.

En ouvrant les yeux un jour à l'aube, nul château ne se dressait sur le fond vert sombre que constituent les sapins de la forêt, nulle eau ne chantait. Seule une masse pâteuse, amorphe, s'appliquait contre la baie vitrée de la vérandah, pareille à un tampon d'encre des papiers de l'État. Le brouillard m'emprisonnait dans son étai, fictivement du reste, étouffant le babil du ruisseau comme si l'on met la main sur la bouche de quelqu'un pour le faire taire. Schubert, dans la Berceuse du Ruisseau, apparente l'une des soirées de fin d'année que nous filons :

Bonne nuit ! Bonne nuit !
Jusqu'à ce que tout repose.
Endors ta joie, endors ta peine:
La lune monte au ciel, pleine;
Le brouillard se dissipe,
Et le ciel est si vaste là-haut.

Êtes-vous prêt à chausser vos skis ? Bien qu'aucune neige ne soit tombée, on jette des regards interrogateurs vers la petite colonne de mercure du baromètre, on écoute les prévisions plus attentivement. Les jeunes gens modernes n'ont plus le loisir d'observer la nature. Mais les vieux de la terre, au visage traversé en hauteur et en

largeur par des sillons d'ombre que sont les rides, « sentent » les variations de la température. Les vieux de chez nous ne chausseront guère les skis; ils consacrent le jour de repos, l'hiver, à leur partie de cartes au café. Les cartes tombent sur la table, la salle à boire est pleine de fumée âcre. Un autre jeu se déroule le long de pentes boisées. Le premier, statique, s'oppose au second, dynamique; là, ce sont jambes aux muscles d'acier, soufflé largement dispensé des poumons, cage d'air inépuisable, bras, mains étreignant les bâtons, qui entrent en action.

Les pistes de ski attirent les amateurs de la neige comme un gigantesque aspirateur ou un suceur à grains des ports de mer. De loin, elles ne montrent qu'une uniformité de blancheur inoffensive. En réalité, les traîtrises se révèlent de près; skis aux pieds, vous apprenez à vous familiariser avec les accidents de terrain, brutalement parfois. Les journaux commentent les accidents de ski, synonymes, à coup sûr, de jambes cassées. Ils ne donnent jamais une esquisse physique de l'accidenté. Or, dans la majeure partie des cas, les sujets n'avaient, avant de se lancer sur leurs « planches », pratiqué aucun entraînement physique.

Camarade I.P., as-tu songé à la préparation physique des sports d'hiver ? Tu me répondras que le programme d'entraînement est trop compliqué, que la saison n'invite plus à sortir au grand air, goûter le mouvement.

En fréquentant journellement le parc de ta ville, la forêt de ton village, tu accompliras des exercices d'éducation physique de base : mouvements de bras pour le haut du corps, flexions du torse en tout sens pour les hanches; marche accélérée, course, saut, pour les jambes.

Si tu es courageux, lève-toi de gai matin; chaudement vêtu, trotte sur la chaussée gelée, te conduisant vers les lieux plantés d'arbres. Tu apprécieras ensuite, au bureau ou à l'atelier, les bienfaits de l'entraînement matinal.

Nous nous donnons rendez-vous l'an prochain. Bonne année ! Bonne chance ! Profitez sainement de la neige.

Aigle, 11 décembre 1948.

CLAUDE.

Étude du slalom dans l'instruction préparatoire

par TAI0 EUSEBIO, maître de sport à Macolin

Parmi les innombrables joies et merveilles que nous procurent les sports d'hiver, le slalom occupe sans doute la première place. Jeune encore dans la famille des spécialités du ski, sa place lui est acquise et le nombre de ses adhérents croît sans cesse.

Le slalom est la haute école des virages, de la maîtrise du corps et de la technique du ski. Il est un excellent moyen de développer les qualités personnelles, telles que l'habileté, la présence d'esprit et le courage, en donnant au skieur une certaine « virtuosité » sur ses planches. Dès que les élèves sont capables de descendre une pente en virages souples et corrects, il est temps de commencer avec eux l'enseignement du slalom. Le slalom n'est pas autre chose que du ski appliqué. Les fanions du slalom attirent les jeu-

nes gens et font naître en eux un nouvel enthousiasme pour la pratique du ski.

Du point de vue méthodique en particulier, il est possible d'enseigner les finesses de la technique, car le slalom est un merveilleux exercice de précision et de mesure.

Le slalom exige du skieur trois qualités prépondérantes :

- a) **l'habileté** (mobilité et souplesse physique et psychique) ;
- b) **d'excellents réflexes - maîtrise de soi** (possibilité de prendre une décision à point nommé) ;
- c) **le courage** (présence d'esprit, sang-froid inaltérable).

Composition de l'enseignement et entraînement.

L'enseignement du slalom doit être d'une conception naturelle tenant compte des conditions organique de l'individu. La méthode d'enseignement doit être simple, claire et soigneusement étudiée, de telle sorte que l'on parvienne au but sans trop de difficultés, en enregistrant le maximum de progrès. Une méthode inadéquate entraîne souvent de graves fautes qui seront difficilement corrigées par la suite. Il existe deux possibilités de progresser et d'améliorer les performances :

- Par la disposition des portes : combinaisons simples et compliquées — virages faciles et difficiles — rapidité — portes plus ou moins éloignées ou rapprochées les unes des autres ;
- par la déclivité du terrain d'exercice : pente raide, légère ou coupée.

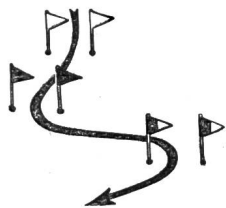
Des portes et de leurs combinaisons les plus classiques :

Le slalom le plus simple est constitué par une suite de virages réguliers quasi systématiques, mais qui doivent être exécutés à des endroits précis que l'on marquera au moyen de deux perches d'une hauteur de 2 à 2,5 m. et d'une épaisseur de 3 à 4 cm. La distance entre les perches correspond à la largeur de la porte, doit être de 2 m. 50 au moins. Les élèves devront franchir cette porte. Il s'agit, pour eux, de trouver le chemin le meilleur qui n'est, dans ce cas, pas toujours le plus court, mais le plus rapide.

On distingue deux sortes de portes :

- des portes ouvertes ;
- des portes fermées.

Une porte ouverte est celle qui l'est par rapport à la direction d'où l'on vient. La porte fermée est celle dont les perches sont pour ainsi dire parallèles au sens de la plus forte pente.



Portes ouvertes



Portes fermées

Au début, on ne passe que des portes ouvertes. Elles constituent la base du slalom. On s'exercera, à cette occasion déjà à déterminer le moment précis du déclenchement d'un virage ; c'est-à-dire assez tôt et à l'extrémité supérieure de la porte, de façon à ne pas perdre de hauteur et être en bonne position pour affronter la porte suivante. Faire du slalom ne consiste pas tant à franchir une porte que de prévoir comment l'on passera la suivante. L'ensemble de quelques portes constitue une combinaison, tandis que l'ensemble des différentes combinaisons forment un slalom.

L'endroit et le moment précis où sont déclenchés les virages jouent donc un rôle très important à cause précisément de l'interdépendance des différentes portes et combinaisons ; c'est ainsi qu'une faute commise au début d'un par-

cours peut avoir des répercussions défavorables jusqu'à l'achèvement de celui-ci, d'où :

Première règle :

Passer toujours une porte en songeant à la suivante, amorce donc ton virage assez tôt et assez haut.

Il n'est pas indiqué de disposer moins de 3 à 4 portes. On commence avec une combinaison de portes ouvertes que l'on ferme au fur et à mesure des progrès constatés. Après quoi on établit une combinaison formée alternativement de portes ouvertes et fermées. Il est très important que le même parcours soit effectué plusieurs fois par les élèves, afin que chacun puisse bien se pénétrer de la disposition et de la suite des portes. Plus l'habileté s'acquiert, plus la joie augmente ; celle-ci devient bientôt enthousiasme et passion. Le slalom possède, en effet, un charme particulier qui fait que cette passion croît au rythme des passages de portes.

Deuxième règle :

Accomplir un parcours de slalom, même le plus simple, au moins deux fois.

Nous avons déjà dit plus haut, en quoi consiste une combinaison de slalom. Nous aimerions vous entretenir maintenant de quelques combinaisons classiques qui se sont développées avec l'évolution du ski. Toutes les combinaisons peuvent être exécutées pour elles-mêmes. Une chose est importante : Avant et après une combinaison, il faut mettre une porte ouverte ou fermée, qui oblige d'effectuer le parcours d'une façon déterminée. Il existe diverses possibilités de franchir une combinaison. On peut maintenir la disposition des portes de la combinaison en modifiant simplement l'emplacement de la porte d'entrée et celui de la porte de sortie. On apprend ainsi à trouver le chemin le plus rapide par conséquent le meilleur. L'esprit se pénètre de ces diverses combinaisons à un tel point que l'on peut finalement les parcourir en pensée, d'où :

Troisième règle :

Pénètre-toi bien exactement de chaque combinaison.

Le couloir : Tel que son nom l'indique, le couloir est une suite de portes formant un passage resserré. La difficulté de cette combinaison réside dans le fait que son franchissement provoque un accroissement considérable de la vitesse. Il est par conséquent faux de vouloir l'effectuer directement dans la ligne de la plus forte pente. On l'effectuera, en général, avec beaucoup plus de succès, en recourant au virage allongé.

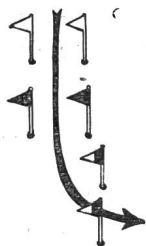


Couloir simple

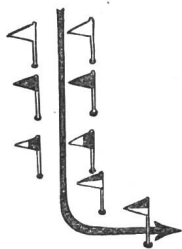
Le couloir le plus simple peut être rendu plus difficile en ramenant la porte de sortie dans le prolongement de l'un des côtés du couloir.

On obtient ainsi le « couloir forcé ». La sortie est plus difficile. Si l'on met la dernière porte

de biais, elle devient encore plus difficile et l'on obtient ainsi le « couloir brisé ».



Couloir forcé



Couloir brisé

La verticale : La verticale est formée d'une suite de portes placées l'une derrière l'autre dans la ligne de la plus forte pente. Elle exige de l'habileté, d'excellents réflexes et un « avancé » très prononcé. On a, en effet, facilement tendance à prendre une position de recul en passant les verticales ; d'où cette instabilité et ce manque de maîtrise qui caractérisent certains skieurs.

La verticale simple : Elle est constituée par des portes placées à une certaine distance les unes des autres. Lorsque les portes sont directement superposées les unes aux autres, elles constituent une « verticale forcée ». Si l'on intercale une verticale simple et une verticale forcée, l'on obtient ce qu'il est convenu d'appeler une « verticale brisée ».



Verticale simple



Verticale forcée



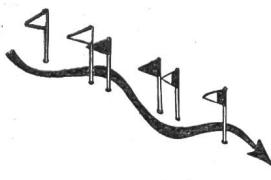
Verticale brisée

La traverse : La traverse est une verticale déplacée ; elle peut être placée transversalement, par rapport à la pente jusqu'à l'horizontale.

On distingue également ici, une traverse simple et une traverse forcée. La traverse est difficile à passer, car elle exige un travail asymétrique des deux côtés du corps. On a une forte tendance à prendre une position de recul. Il est préférable d'entrer dans la traverse depuis le bas, car il est de cette manière plus facile de maintenir le rythme.

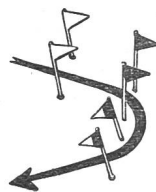


Traverse simple



Traverse forcée

L'épingle à cheveux : Cette combinaison est formée de deux portes disposées de telle manière, l'une par rapport à l'autre, qu'elles obligent à faire un virage très brusque. On l'amorce en général, en faisant un contre-virage à l'entrée, suivi d'un virage caractérisé par une forte et profonde rotation et beaucoup d'« avancé ».



Le « Seelos » (du nom de son créateur) est composé de 3 portes successives dont deux semblables forment un couloir tandis que la troisième est disposée différemment entre les deux autres. Le franchissement du « Seelos » est extrêmement difficile, mais générateur d'enthousiasme. La difficulté principale réside dans le passage de la première et de la dernière porte.



Et maintenant, passons à l'action ; plaçons quelques portes ouvertes et quelques portes fermées au début du slalom, lesquelles nous permettront d'acquérir le rythme. Mettons-y ensuite quelques combinaisons. Nous obtenons ainsi un véritable slalom en miniature. Nous pourrions par la suite modifier les combinaisons, augmenter le nombre des portes et allonger ainsi notre parcours. Tout cela fait partie de l'édification rationnelle de l'enseignement du slalom en vue de l'amélioration des performances.

Nous avons étudié jusqu'ici les diverses combinaisons, leur disposition et la manière de les franchir.

Nous consacrerons les lignes qui suivent à l'étude du terrain et au piquetage d'un slalom.

Principes généraux : Il est important de n'utiliser, pour débiter, qu'une pente peu déclinée et parfaitement régulière, afin de ne pas obtenir une trop grande vitesse. On ne devrait jamais avoir besoin de freiner pour maîtriser ses skis. Il est également faux de débiter avec des combinaisons trop compliquées qui obligent l'élève à se crispier ; il débute mal, craint de se heurter aux piquets et perd ainsi la confiance en soi. Au lieu de faire des progrès, il rétrograde et perd le peu de moyens dont il disposait.

Seul un parcours de slalom facile permet d'apprendre correctement sans grands mouvements. Le corps forme un tout. Il faut absolument éviter tous mouvements inutiles et en particulier les sauts. On s'efforcera de faire une course bien équilibrée et de s'y adapter en faisant des virages les skis parallèles et serrés.

Si dès le début on observe ces différents points, sur un parcours de slalom facile, l'automatisme se crée et c'est sans grandes difficultés que l'on parviendra à effectuer des parcours beaucoup plus difficiles.

Pour freiner, il est préférable d'effectuer un contre-virage plutôt qu'un mouvement de stem.

Le passage des verticales doit s'effectuer avec les skis, autant que possible, parallèles. Il faut veiller à ce que les deux skis soient toujours également chargés et qu'ils travaillent de la même manière, de façon à pouvoir les maintenir aussi serrés et aussi parallèles que possible, de telle sorte qu'ils ne forment plus, pour ainsi dire, qu'un seul ski. Le maintien des skis serrés et parallèles permet une plus grande sûreté et une plus grande rapidité. Il diminue dans une notable proportion le danger de fautes de carre.

On change ensuite de terrain et l'on choisit une pente plus raide et plus accidentée (avec de petites dépressions). Le slalom sera piqueté d'après le terrain et non pas selon un schéma. Les plus belles combinaisons n'ont aucune valeur si leur disposition n'est pas conforme au terrain et ne créent pas l'enthousiasme.

Il ne faut jamais piqueter un slalom sans réflexion, au petit bonheur, pour le simple plaisir de planter des piquets ; il faut, au contraire, le faire avec le plus grand soin, nous pourrions même dire avec « amour » et passion. Il faut « sentir » le slalom.

Un parcours de slalom est coupé lorsqu'il est constitué par une pente qui est successivement abrupte, légèrement décline, bosselée ou ondulée. A lui seul, le terrain nous offre déjà une quantité de possibilités de virages et d'exercices. Les diverses combinaisons de portes complètent ses possibilités et les performances s'améliorent dans la mesure où croissent les difficultés.

Prenons, par exemple, la combinaison « épingle à cheveux ». Plaçons-la sur une pente douce et régulière, à peu près dans la ligne de la plus forte pente ; cela nous donne un beau virage qui peut s'effectuer même sans contre-virage. La même combinaison disposée plus horizontalement par rapport à la pente nous oblige à effectuer un virage beaucoup plus « serré » et partant plus difficile. La difficulté sera encore augmentée si cette « épingle à cheveux » est placée sur une bosse à cause de l'inévitable dérapage. On peut encore modifier la disposition des portes précédant ou suivant « l'épingle à cheveux ».

Vous voyez par là que les possibilités de faire un slalom varié, attrayant et stimulant, ne font pas défaut.

Et pour clore, quelques conseils !

1. Profitez de chaque occasion qui vous est offerte d'observer un slalom, non seulement pour y admirer béatement les évolutions des grands « cracs », mais surtout la façon dont le piquetage est réalisé.

Vous apprendrez ainsi à connaître de nouvelles variantes qui augmenteront le choix des combinaisons dont vous pourrez disposer par la suite. Le piquetage et l'exécution d'un slalom ne s'apprennent pas du jour au lendemain. Effectuer à la perfection un parcours de slalom est un art, mais le piquetage d'un beau slalom en est un autre. Il est certaine-

ment plus aisé d'effectuer un beau parcours de slalom que de le piqueter.

2. On étudie toujours un slalom de bas en haut. Une fois au sommet ses particularités doivent être gravées dans notre esprit et il doit être possible de l'effectuer les yeux fermés. On doit également savoir exactement comment les portes doivent être passées. La course doit être bien équilibrée de telle façon que l'on ne soit pas obligé de freiner brusquement et d'arrêter ainsi presque totalement sa course. Il est donc très important de maîtriser sa course, de la régler, de la doser de telle sorte que les passages les plus difficiles puissent être franchis sans à-coups et que le rythme de la course ne soit pas rompu. Car, en définitive, une course à allure régulière est souvent plus rapide que celle faite de « schuss » et de brusques arrêts.

3. Les bâtons ne doivent être utilisés que pour accélérer la course ou pour faciliter les virages. Le travail des bâtons doit être cependant de courte durée. Les bâtons ne doivent pas non plus servir de pivot dans les virages, comme c'est le cas dans l'exécution de certains christianias. Le christiania exécuté à l'aide des deux bâtons est appliqué avec beaucoup de succès dans le slalom.

Et voici enfin quelques mots sur les perches :

Il n'est pas difficile de confectionner soi-même les perches nécessaires au piquetage du slalom. Durant l'été ou au cours de l'automne nous aurons coupé, dans la forêt voisine, un certain nombre de branches de noisetiers longues et fines ; celles-ci doivent avoir 2 à 3 cm. d'épaisseur et une longueur de 2 à 2 m. 50. Elles doivent être, en tous cas, suffisamment longues pour que, une fois en place, il ne soit pas possible de passer par-dessus avec le bras. On écorce la moitié de la collection, de façon à pouvoir intercaler dans chaque combinaison des perches de couleurs différentes. On peut également peindre les perches en rouge ou en bleu.

Et maintenant au travail ! Le slalom est un exercice sportif précieux, un merveilleux jeu des forces corporelles et une passionnante épreuve d'intelligence et de courage.

Vive le ski et hardi avec enthousiasme à travers les portes !

Taio.

Adresse pour la correspondance :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », Macolin
Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

10 Janvier 1949

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir notre journal.