

| | |
|---------------------|--|
| 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: | 6 (1949) |
| Heft: | 12 |
| Artikel: | L'équipement du skieur |
| Autor: | Joos |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-996707 |

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: 04.02.2026

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

donnèrent une fidèle image de la gymnastique féminine suisse.

D'après Gallup, la Suisse occuperait le 4ème rang parmi les 17 nations participantes.

Nous sommes sur le bon chemin, certes, mais nous devons nous efforcer d'atteindre ce que les Suédois nous ont si brillamment démontré à propos du mouvement: une position correcte du corps et la détente.

Cette rencontre, avec les Suédois en particulier, ainsi qu'avec tous les autres pays, fut à tous les points de vue précieuse. Elle nous a donné un élan nouveau pour poursuivre notre travail dans le domaine de la gymnastique.

E. HIRT.



L'ÉQUIPEMENT DU SKIEUR

Par les notes qui suivent, nous vous donnons une liste du matériel et de l'équipement que l'on doit prendre avec soi dans un camp de ski ou lors d'une course en montagne. Cet aide-mémoire indique aussi les principales qualités des différentes parties de l'équipement.

L'habillement. Il doit être chaud, imperméable, léger et solide, pratique.

a) LES VÊTEMENTS.

Pantalons. Le plus pratique est le pantalon fuséau dérivé de la forme « norvégienne ». Il doit être suffisamment large aux genoux pour ne pas gêner les flexions. Le bas du pantalon est dans la chaussure et il tenu par un élastique passant sous le pied. Les poches seront munies de fermetures éclair, ou mieux de boutons.

Anorak. C'est un vêtement indispensable ; il doit abriter contre le froid, le vent, la neige et les bourrasques. Il sera fait de tissu imperméable, muni d'un capuchon, et doit pouvoir se fermer aux extrémités (poignets et hanches).

Coiffure. Casquette - serre-tête.

Pullover et gants. Ils seront tricotés avec de la grosse laine (non dégraissée) et être avant tout suffisamment chauds. Les gants (avec tous les doigts) sont plus froids que les moufles.

Sous-vêtements. Chaussettes de grosse laine, caleçons longs, maillot molletonné, chemises chaudes.

Lunettes. Les lunettes à verre interchangeables en matière plastique s'adaptent le mieux aux différents éclairages et ne se cassent pas.

b) LES CHAUSSURES

C'est un des éléments le plus important de l'équipement du skieur. En effet, la chaussure doit tenir le pied comme un bandage orthopédique, et c'est par elle que tous les mouvements du skieur sont transmis aux skis.

1. **Semelle rigide** (pas trop épaisse et non cloutée).

2. Tige basse, échancree vers l'avant pour faciliter la flexion de la cheville.

3. L'arrière de la chaussure ne sera pas trop large afin que le talon soit bien emboîté.

4. Les coutures doivent être régulièrement contrôlées et réparées.

5. Le graissage doit se faire principalement avant la saison de ski. Les chaussures seront ensuite de préférence cirées. Ne pas graisser les semelles.

6. Le séchage des chaussures mouillées doit se faire dans un local tiède et sec et loin de toute source de chaleur.

LE MATÉRIEL

1. Les skis. Différentes sortes de skis :

a) **hickory** : Bois très dur et nerveux, glissant et lourd. Il est très élastique et peu cassant.

b) **frêne** : Moins glissant que l'hickory, il est plus fragile quoique souple et élastique. La surface de glissement a le défaut de se canneler, si elle n'est pas soigneusement laquée.

c) **Skis contreplaqués.** On a voulu par là allier le glissement de l'hickory à la légèreté du bouleau ou de frêne et obtenir ainsi un ski plus léger que l'hickory. Ce genre de ski est à la fois léger, souple et indéformable.

Caractéristiques d'un bon ski

1. Les veines du ski doivent être à plat ou en long (parallèles au grand axe et régulières).

2. Le ski doit avoir un cintrage suffisant de façon que lorsqu'il est chargé, il repose à plat sur la neige.

3. La courbure de la pointe ne doit pas être trop accentuée, mais toutefois suffisante. La spatule doit être plus large que le milieu du ski ; le talon plus large que le milieu du ski, mais cependant moins large que la spatule.

Les arêtes.

Les carres seront munies d'arêtes sur toute la longueur. Elles doivent être métalliques et permettre aux skis de mordre sur la neige dure et la glace. Les arêtes d'acier se composent de petits éléments de 5-10-15 cm. de longueur. Ces éléments s'emboîtent les uns dans les autres. L'arête ne doit pas nuire à la souplesse et à l'élasticité du ski. (différents modèles).

Longueur du ski. Bras tendu en haut, la pointe du ski doit atteindre le creux de la main.

Fixation. On emploie principalement la fixation diagonale présentant l'avantage de s'adapter à la technique actuelle et se transformant facilement pour la marche (Kandahar, Attenhofer).

Les peaux de montée : 3 espèces :

a) **Les « Trima »** (peaux de phoques) sont les plus employées et les plus pratiques.

b) **Les sangles.** Les attaches latérales gênent dans les traversées.

c) **Les peaux collées.** Elles demandent une longue préparation quant au fartage (collage).

Les bâtons. Ils ne doivent pas être trop longs. (Ils sont une aide pour la marche, mais ils ne

doivent pas gêner dans la descente). Les bâtons métalliques sont recommandables.

Les farts. Le principe de base du fartage est :

pour les neiges dures = fart mou.
pour les neiges molles = fart dur.

A la montée, sous la pression du poids du skieur, le ski adhère à la neige grâce à l'ancrage des cristaux dans le fart ; à la descente il glisse.

On emportera avec soi un fart universel et un peu de paraffine graphitée.

Matériel de réparation et de secours

Tournevis - Couteau - Perçoir - Pince.
Vis. - Brides. - Rivets. - Fil de fer. - Ficelle.
Une spatule de rechange - câble de rechange pour fixation - courroie (sangle). Lampe-bougie.

3 planchettes de bois contreplaquées.

Pharmacie de poche. Elle doit contenir au minimum :

- Une bande élastique.
- Une cartouche de pansement.
- Un médicament pour soutenir le cœur (coramine R).
- Un calmant (aspirine).
- Teinture d'iode.
- des petits ciseaux.
- Agrafes, épingle de sûreté - Sparadrap - Dermoplast.

Tout ceci prendra place dans une petite boîte métallique.

Macolin, le 2 décembre 1949.

Joos.

VIVE LE SKI!

Le ski constitue, dans les cantons montagnards, une attraction qui attire de plus en plus la jeunesse. C'est d'ailleurs le sport le plus facilement praticable en hiver, dans les villages de montagne où les salles de gymnastique sont inexistantes.

Des instituteurs prévoyants ont su tirer un magnifique parti de l'enseignement du ski à l'école. Leur tâche est grandement facilitée par l'action du Fonds « ski gratuit » de l'A.S.C.S.

Après l'école, l'action des clubs de ski se renforce par celle des cours de l'Instruction préparatoire qui joue un rôle marquant dans le développement de ce sport. Aujourd'hui, chaque jeune homme apprécie le traditionnel cours de ski et se réjouit de pouvoir aller camper chaque hiver dans une cabane ou, plus simplement, dans les mayens. Durant cinq jours là-haut, c'est une vraie révélation, un séjour merveilleux où le plaisir et l'effort se complètent mutuellement.

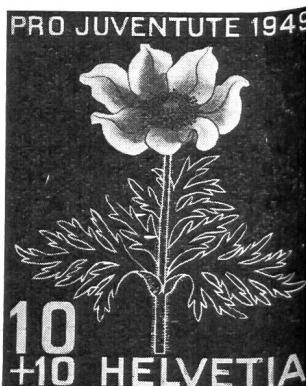
Moniteurs de ski, quelle belle tâche vous avez là ! Mais aussi combien elle est difficile. L'image que les plus jeunes se font de vous est tout à la fois celle de l'excellent skieur, du camarade aimé qui sait s'imposer, de l'organisateur parfait et discret, du samaritain, du cuisinier du cours, etc.

Les cours fédéraux I. P. sont là pour vous préparer à cette tâche. Inscrivez-vous donc nombreux pour les cours de la saison prochaine qui

auront lieu en décembre. Ainsi, ce sport qui nous aide tant à gagner les sympathies de la jeunesse et des personnes qui se soucient de son éducation physique deviendra toujours plus un beau fleuron de l'I. P.

G. C.

Achetez les timbres Pro Juventute



UNE BELLE TRADITION

Notre pays est riche en traditions de toutes sortes. Elles font partie de notre vie nationale ou se limitent plus modestement aux frontières de nos communes et de nos cantons. L'Escalade genevoise, le Cortège neuchâtelois des vendanges, la Fêtes zurichoises du printemps, pour ne citer que ces trois-là, attestent avec force que le présent, s'il est tourné vers l'avenir, ne plonge pas moins ses racines dans un passé à la fois fécond et vénérable.

Depuis le 1er décembre, les timbres et les cartes de Pro Juventute sont vendus dans tout le pays. N'est-ce pas là une belle tradition ?

D'abord, parce qu'il est touchant de voir tant de bonnes volontés à l'œuvre. Du Léman au lac de Sils, du plus modeste hameau valaisan aux grands centres industriels de la Suisse orientale, pas une localité où ne soient offerts les jolis timbres et les cartes plaisantes qui ont valu à Pro Juventute une popularité de bon aloi.

Si tout le monde réserve bon accueil aux petits vendeurs de la fondation, c'est qu'on n'ignore pas chez nous l'œuvre bienfaisante accomplie depuis bientôt quarante ans. Cette année encore, personne ne refusera son obole, puisqu'elle permettra à Pro Juventute de venir en aide à d'innombrables mamans et petits enfants.

Une belle tradition, certes, et qu'il faudra maintenir contre vents et marées !

