

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	7 (1950)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	En marge de l'hiver
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996670">https://doi.org/10.5169/seals-996670</a>

### 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:** 12.01.2026

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

# EN MARGE DE L'HIVER

Brusquement, le thermomètre est tombé au-dessous de zéro, une bise froide et violente s'est levée, venant fouetter nos visages encore inhabitués à de telles rigueurs. Les feuilles brunes, chassées de leurs branches, jouent dans leur chute une mélodie qui nous rappelle singulièrement celle de la pluie. Elles s'en vont tapisser les sous-bois, les sentiers, les prés, les rues. La forêt s'endort lentement, sa nudité la rend triste.

Nous avons été surpris par ces signes avant-coureurs annonçant la venue proche de l'hiver et les premiers frimas ont fait frissonner notre corps encore acclimaté aux belles et agréables journées de la mi-octobre.

A grands enjambées, nous parcourons le chemin pour rentrer en toute hâte à la maison, où un bon feu de cheminée réchauffera nos muscles déjà endoloris. La neige blanchira bientôt les sommets qui nous sont chers et, dans les flammes vivifiantes, nous retrouverons les veillées au chalet, les merveilleux tours à ski de l'hiver précédent, les descentes vertigineuses, la profonde poudreuse dans laquelle nous tracions de magnifiques arabesques.

Finies les rêveries, il faut faire vite si l'on désire préparer dans les moindres détails la future saison. Pour beaucoup, cette préparation n'a aucun secret, pour d'autres elle apparaît encore obscure, telle une science dans laquelle il vaut mieux ne pas se hasarder. C'est à l'intention de ces derniers que nous songeons en rédigeant ces lignes.

Nous allons considérer les deux points principaux de cette préparation qui constituent les pierres d'angles du succès.

## LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU SKIEUR

Qu'il s'agisse d'une préparation pour le coureur, pour le « pistard » ou encore pour le touriste, c'est dans l'intensité et la fréquence de l'entraînement que résident les différences.

L'élaboration d'un plan d'entraînement doit être étroitement liée à la discipline que l'on désire améliorer ou perfectionner, au travail à fournir au cours de la saison de ski.

a) *Footing.* — Plaçons à la base de notre entraînement la marche et la course en forêt où les sols nous donneront à nos jambes une musculature forte et souple, où l'air pur renforcera nos poumons. Courrons progressivement de plus grandes distances sur la pointe des pieds pour fortifier les chevilles et profitons des descentes pour nous faufiler entre les arbres en dessinant dans un parterre de feuilles mortes des figures de slalom. Une prochaine fois, nous prendrons les bâtons ou deux solides branches de noisetier, afin que les bras, eux aussi, soient mis à l'épreuve.

b) *Équilibre.* — L'équilibre joue un très grand rôle dans la pratique du ski. Il aide le débutant à réaliser de rapides progrès, il permet au skieur d'élite d'améliorer sa mise en condition pour atteindre plus rapidement le meilleur de sa forme. Un tronc d'arbre abattu, une barrière, un câble, une rive pierreuse d'un torrent, rencontrés au gré d'une course d'entraînement seront tout indiqués. Avec un brin d'imagination, nous aurons vite fait de créer quelques exercices.

Nous consacrerons les jours de pluie à la préparation physique en salle, qui visera plus spéciale-

ment le développement du courage, de l'agilité, de la réaction.

c) *Les exercices de développement et d'assouplissement*, que l'on dénomme généralement culture physique. Ils pourront être aussi pratiqués lors du footing, cela va de soi. Ces exercices ont des parties bien définies à développer, qui sont en rapport étroit avec la technique actuelle du ski :

- Les chevilles. Par de nombreuses et diverses flexions, on améliorera l'avancé.
- Les jambes (articulation du genou). Dans le passage de bosses et de dépressions, la jambe doit être comme un ressort, c'est-à-dire capable de flexions et d'extensions rapides.
- Les hanches. Leur souplesse et leur endurance faciliteront les mouvements latéraux du corps (descente de biais, déplacement du centre de gravité, etc...).
- Le torse. Les rotations du torse que l'on retrouve dans les changements de direction, les virages, les virages-arrêts.

Adaptions le rythme des exercices à celui exigé par la nature du terrain dans lequel nous sommes habitués à évoluer et où, bien souvent, la vitesse est reine.

d) *La gymnastique acrobatique.* Grâce à elle, nous développerons notre courage et nous apprendrons à tomber décontracté. Il serait inutile de considérer dans ce chapitre la haute voltige, mais bornons-nous à travailler les exercices suivants :

- Roulade avant et arrière.
- Saut du brochet.
- Saut périlleux.
- Saut de main (de carpe).
- La résistance du talon, que l'avancé mettra

Les réactions et les mouvements acquis grâce à ces exercices seront salutaires lors des chutes à ski.

e) *Les courses d'obstacles.* En parcourant une piste d'obstacles artificielle ou naturelle, nous éprouverons notre souffle, nos bras, nos jambes et nous donnerons à notre corps de grandes qualités d'agilité et de résistance :

- Slalom entre les perches verticales ou obliques, entre les arbres.
- Saut de mouton, de cheval, saut par-dessus un buisson.
- Grimper aux espaliers, saut en profondeur, roulade avant ou arrière.
- Courir sur une poutre d'équilibre, sur un tronc. Etc...

f) *Le saut à corde*, avec ses nombreux exercices, poursuivra, par ses exigences, le développement musculaire des jambes, améliorera le contrôle de l'équilibre de son corps, nous donnera le sens du rythme.

g) *Les jeux* (basket-ball, volley-ball, etc...). C'est dans le jeu que se trouve le véritable sens de notre entraînement; ne parle-t-on pas du jeu divin du ski. Adresse, réaction, précision, voici ce qu'ils nous offrent.

Ainsi entraîné, notre corps sera capable de supporter plus aisément les fatigues du premier jour. Nous pourrons alors nous donner sans aucune retenue à la pratique de ce magnifique sport, éviter en même temps de fâcheux accidents et espérer au succès.

## LA MISE EN ÉTAT DE L'ÉQUIPEMENT

Le printemps dernier, au retour de la dernière course, nous avions placé nos skis dans un coin du grenier et serré notre sac au fond d'une armoire. Notre mère s'était empressée de nettoyer nos habits pour les ranger ensuite dans un carton à l'abri des mites et de la poussière. Aujourd'hui, nos skis attendent toujours qu'une main active et généreuse veuille bien leur redonner une nouvelle parure.

Allons, au travail.

### LES SKIS

Enlevons, à l'aide d'un râcloir et d'un papier de verre les vestiges teintés de fart et rendons la surface de glissement lisse et propre. Laissons respirer pendant quelques jours le bois fatigué et desséché avant d'appliquer une nouvelle laque qui redonnera à nos planches un aspect de neuf. Les vis des arêtes dansent dans leur trou et nous réservent déjà de mauvais tours; c'est le moment de leur donner un tour de serrage. Retournons les skis et décapons la face supérieure que nous pourrons ensuite enduire d'une couche protectrice de laque incolore ou teintée, selon notre désir. Un petit contrôle de fixation, des mâchoires, des câbles, des vis et le tour est joué.

### LES BATONS

Vérifions les rondelles et les coutures. Une lamelle de cuir à moitié déchirée, une goupille de rondelle mal fixée, risquent de nous rendre manchot au premier effort et enlever une partie de notre plaisir. Pour ceux qui possèdent des bâtons de bambous ou de fibres, nous leur conseillons de les contrôler soigneusement pour éviter les désagréments d'une fissure.

## LES CHAUSSURES

Combien il est désagréable d'avoir des souliers qui pompent l'eau et de rentrer d'une journée à ski avec les pieds mouillés et gelés. Débarrassons le cuir de toutes les matières grasses durcies qui le recouvrent, puis imprégnons-le d'une bonne graisse en le massant longuement avec les mains. Plus tard, nous lui donnerons une couche de graisse brillante que nous lustrerons soigneusement.

Parties à contrôler :

- Les coutures.
- L'état de la semelle (la rigidité doit être suffisante pour résister à la traction du câble).
- La résistance du talon, que l'avancé mettra à une rude épreuve.

### LES PEAUX DE PHOQUE

Pour les fervents du tourisme, pour ceux qui ne ne sont pas encore laissé attirer par les remontepentes (vulgairement appelés « tire-flemme »), qui nous éloignent de sites merveilleux, pour ceux qui ne partent jamais à une course sans leurs peaux de phoque, nous leur donnons les conseils ci-après : Vérifiez à fond toutes les sangles, les rivets, le système de fixation et changez tout ce qui n'est pas en bon état.

Encore un coup d'œil sur le sac et nous serons prêts à sauter dans le train qui nous conduira sur les champs de neige. La neige peut maintenant tomber.

Nous vous souhaitons bonne chance et surtout bon succès.

Pierre JOOS.

## L'influence psychologique des installations sportives sur les capacités des athlètes

par R. P. HANDLOSER, Macolin



(SUITE DU No 10, OCTOBRE 1950)

A Innsbruck : Au jour d'un concours de descente, et alors que toutes les autres équipes s'entraînaient sérieusement pour la dernière fois avant de risquer de briser leurs os dans la fougue de la lutte, les skieurs norvégiens se distraisaient dans des sauts humoristiques d'un tremplin pour gosses et s'amusaient royalement.

Cette histoire illustre bien ce que nous entendons par un entraînement naturel et joyeux ; elle est celle d'un champion norvégien, écoutez-la : Cet homme tomba un jour, très tôt le matin, sur la piste d'un loup, et comme il avait ses skis de grand-fond, il décida aussitôt de poursuivre l'animal. Il courut, courut, mit bas sa veste et la jeta, puis sa camisole. Dans l'après-midi, il découvrit la bête et l'abattit. Puis il fit demi-tour, retrouva camisole et veste, rentra chez lui, constata alors seulement qu'il avait parcouru 120 kilomètres, comme ça, en passant ! Dans le feu de la lutte il n'avait pas songé à manger.

Par suite de manque de neige, la station touristique n'avait pu entretenir les tremplins en bon état. Il fallut improviser quelques monticules, et les participants, de mauvaise humeur, s'y prêtèrent. Le seul qui, réel-

lement de toutes ses forces et bon coeur, gratta la neige sans récriminer contre les organisateurs, fut Birger Rund. Il jongla avec seau d'eau et pelle, et, en peu de temps, quelques banquettes étaient prêtes permettant des sauts de dix à vingt mètres. Ce n'était pas grand'chose, et plusieurs participants au cours en firent la remarque. Ils se tinrent à l'écart, trop forts pour sauter là. Et tout spécialement une certaine clique de jeunes recrues, s'avancant, cigarettes au milieu de visages gelés.. pour voir ! Birger sauta une fois ; il n'avait pas encore beaucoup d'occasions de s'exercer. Il nous démontra ce qui est important. Et nous apprîmes l'envol, le vol tranquille et un atterrissage impeccable. On put en outre apprendre quelque chose encore, et mieux. **Non pas au sujet de la tenue et du vol, mais bien sur le visage et dans les yeux du Norvégien. Ils exprimaient une joie extrême, une joie réelle à ce jeu que nous faisions. Il avait l'air d'une écolier sorti pour la récréation.** Et c'est cet écolier qui battit Eriksson, le puissant Suédois dans son meilleur jour, grâce à son deuxième saut parfait.»

Je suis toujours étonné combien peu de chose on trouve au sujet de ce facteur si important, du point de vue psychologique, dans toute la littérature spéci-