

<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>	12
<b>Artikel:</b>	Quatre fils et une fille
<b>Autor:</b>	Kaech, Arnold
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996673">https://doi.org/10.5169/seals-996673</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:** 11.01.2026

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

# Quatre fils et une fille

Ull et Skade, les vieux dieux du ski, ont quatre fils et une fille. L'aîné et prince héritier est le **coureur de fond**. Né il y a 3000 ans, il n'a encore rien perdu de sa vitalité. Aujourd'hui, comme jadis, il aime à errer dans les bois et dans le large. Ecoutez ce que chantent les Lapons :

Neuf vallées il a franchi  
Alors que descend la nuit  
Voia, voia, nana, nana.  
Neuf vallées il a parcouru  
Lorsque la nuit est apparue  
Voia, voia, nana, nana.

Quand il rentre, éreinté et affamé, il se sent heureux. Et quand il gravit une pente en haletant, quand il perçoit dans sa poitrine les battements durs et précipités de son cœur, quand il sent la sueur ruisseler dans ses yeux et ses jambes se courber sous son poids, alors — que tu le comprennes ou que tu ne le comprennes pas — alors seulement commence pour lui la vie. Il peut être un garçon silencieux et renfermé, l'un de ceux qui accomplissent leur ouvrage tranquillement, sans regarder ni à droite ni à gauche. Mais quand les arbres luisent sous les derniers rayons dorés du soleil automnal, quand le premier gel pénètre les forêts, quand le liseré blanc descend toujours plus bas aux flancs des montagnes et quand un matin cette odeur de neige plane dans l'air, il est pris d'une étrange inquiétude, une envie folle de courir l'envers, de se tourmenter et de courir encore, de courir jusqu'à ce que les brumes vespérales tombent et qu'une lumière hospitalière l'invite au repos contemplatif. Une fois installé devant le feu qui réchauffe ses membres transis, il se peut qu'une secrète joie le pénètre, le gagne complètement à la pensée d'une trace qui se poursuit à flanc de coteau, à travers des sapins couverts de neige, ici le long d'un ruisseau, là montant en grands lacets une pente pour redescendre ensuite rapidement dans la vallée. Il sent ses skis glisser dans le sillon profond, poussés par le rythme bienfaisant de son corps qui se balance d'une jambe

---

nation (sera-ce mis à exécution à l'heure de parution de ces lignes ?) retiennent l'attention des savants de l'énergie atomique. Cruelle réalité !

Noël rayonnera quand même sur le monde, en Asie comme chez nous. Aux hommes en habit de soldat, aux hommes en habit de travail, aux riches, aux pauvres, la Fête de la Nativité scelle le témoignage de la paix : Paix parmi les hommes de bonne volonté !

Les sapelots s'allumeront un à un au Pays romand : « On voit vers le Levant la plaine du Rhône et le Rhône... On voit le Grand District, on voit les Alpes vaudoises. On voit le Château de Chillon, on voit Montreux et puis toute la ville de Vevey qui vient à sa suite... » (Besoin de Grandeur).

La jeunesse romande saisit-elle ce que représente la richesse de voir ; de voir d'un oeil libre, son petit pays orienté du côté du midi. En ce soir de Noël, l'œil, seigneur des sens, selon Léonard de Vinci, s'emplit de lumière sous les milliers de toits romands. Chefs de l'Instruction Préparatoire, acceptez le message chrétien de Noël. Il nous ouvre les yeux vers des tâches futures, entreprises avec confiance et résignation. Pour l'an 1951, ayons besoin de paix !

Claude-La Forge, 8 décembre 1950.

sur l'autre. Et il voit, dans son imagination, des formes fugitives suivant hâtivement, tout comme lui, cette même trace : le dos large et laborieux d'un autre coureur. Il ressent l'appréte de cette chasse, la fougue sauvage du combat au cours des derniers mètres de la montée et à l'arrivée au but : le pathos de l'effort extrême. Et après, la fatigue bienfaisante, l'euphorie d'un bain chaud, la douceur du repos, le plaisir prosaïque d'apaiser avec componction une tenace fringale, ainsi que — et cela surtout — cette belle et saine satisfaction que ne connaît que celui qui s'est éprouvé dans une dépense généreuse de toutes ses forces.

Ainsi se présente à nous le fils aîné des dieux du ski, tout au long des concours hivernaux : Rude, élancé, bien fait, non pas un athlète robuste, mais tendu comme un ressort, aux mouvements singulièrement rapides, nerveux comme un cheval de course. Si tu le connais plus intimement, tu peux voir brûler dans ses yeux la vieille passion du « nemrod » en quête de quelque fugitif gibier.

S'il t'est donné de suivre sa trace, un brin du bonheur te sera acquis sur cette terre.

\* \* \*

Sur la tour d'élan nous rencontrons le second fils d'Ull et Skade. Il est là bien au-dessus des cimes de sapins, chaussé de skis lourds et brillants, pantalons sombres aux plis profonds, casquette tirée bien bas, visage audacieux, mains nerveuse : **le sauteur**. Le voilà qui se dirige à pas lourds et bras ballants vers le bord de l'abîme. Soudain, son signal ! Un pas encore, puis il s'accroupit, se pelotonne, et s'élance sur une piste toute droite vers l'arête qui se dessine là-bas, devant lui. Ses habits flottent au vent. Vite, toujours plus vite. Maintenant les bras en avant, les membres tendus et, dans cette fraction de seconde, il se lance dans l'air, se jette en avant et plonge.

L'air, aimablement le saisit au vol, le soutient en se pressant sous son corps et sous ses planches. Il s'étend en toute confiance, se penche hardiment en avant et plane avec des coups d'ailes tranquilles dans la profondeur. Pendant un long moment il est enlevé de terre et vit le rêve d'Icare, le rêve éternel du détachement de toute lourdeur terrestre — le rêve du vol humain.

Mais voilà déjà la piste de saut qui se précipite à sa rencontre. Soudain, il voit les plaques métriques fuyant au-dessous de lui. Il voit la trace profonde d'atterrissement de son prédecesseur. Ses skis la dépassent en vol. Atterrissage. Profonde flexion des genoux, léger rebondissement tel un ressort, puis passage transitoire et stop final. La neige vole en tourbillons ronds. Applaudissements de milliers de spectateurs. Au milieu d'allégresse, de soleil, de drapeaux multicolores et de la musique des cuivres, le sauteur s'éveille et sort de son rêve, le cœur rempli, à la fois de joie et de tristesse.

\* \* \*

Il faut du courage au sauteur pour paraître élégant. Il doit vouer tout son soin aussi bien au « geste » qu'à la performance. Son frère cadet, **le descendeur**, est plus sauvage. Que lui importe sa tenue et son aspect ! Pour lui ne comptent que le chemin le plus court et la descente la plus rapide. Son art est comparable à une téméraire danse de corde sur une arête en lame de rasoir. Il le fait franchir, avec ses skis crissants, les traverses, les portes de contrôle, se lancer avec des battements de cœur sur la pente rapide, bondir par dessus une dépression de terrain en un vol sauvage, se faufiler entre rochers et arbres,

à travers vallons et buissons à un tempo toujours plus rapide vers le but. Dans ses meilleurs moments, il dirige ses skis comme le chirurgien son bistouri : avec assurance, décision et une parfaite maîtrise. Mais celui qui n'est pas capable de se tenir debout sur des planches sans cesse fuyantes, d'atterrir sur une jambe après un vol audacieux, de rétablir son équilibre et d'imposer à nouveau, petit à petit, sa volonté à cette course folle, celui-là ne connaîtra jamais la victoire. Cette dernière ne peut être que l'apanage du descendant qui ne pèse pas l'enjeu, mais qui se fie avec une généreuse confiance à l'étoile qui ne sourit qu'au vaillant et à l'audacieux.

\* \* \*

Le benjamin des frères à qui fut donné le curieux nom de **Slalom**, ne peut pas se payer le luxe de pareilles folies. C'est un avare. Il marchande avec des fractions de secondes et des centimètres. Il est l'acrobate parmi les fils d'Ull. Il doit se faufiler tel un serpent à travers les verticales. Après un rapide virage en épingle à cheveux, la glace doit craquer et la terre trembler. Quand il franchit des portes ouvertes, il doit glisser comme sur des roulettes et être actionné par le virage lui-même. Il doit avoir en tête l'ensemble du parcours et en connaître mètre après

mètre, porte après porte, toutes les particularités. Il n'ose pas se lancer à « tombeau ouvert » comme son frère le descendant. Ici il doit monter quelque peu, là effectuer un léger dérapage. Ici encore il doit pivoter sur son bâton et entrer par la gauche dans la porte rouge. Tout cela avec la précision d'un artiste. Mais s'il est en passe de veine et si, par surcroît, son père Ull le contemple avec complaisance, le coureur de slalom pourra se libérer de toutes ses entraves et trouver le rythme du danseur. Il devient alors le magicien des longues planches, l'heureux roi de la course.

\* \* \*

Ainsi sont les quatre fils des vieux dieux du ski. Puisses-tu faire leur connaissance et devenir leur ami. Qu'ils soient les fidèles compagnons de ta jeunesse.

Mais s'il t'est donné de rencontrer **la fille** qui, par un beau matin d'hiver tout ruisselant de lumière, trace timidement son sillon dans la neige profonde, si tu as le bonheur de pouvoir la suivre dans sa marche vers les sommets, de l'observer pendant sa halte au chaud soleil de midi et de glisser sur ses traces lorsque le soir elle dévale les pentes virginale ; si tu l'as rencontrée et si elle t'accepte comme compagnon, tu auras alors trouvé une amante pour toute la vie.

**Arnold Kaech.**

# TECHNIQUE DU SKI

## LE CHRISTIANIA



### UNE PETITE HISTOIRE.

J'ai un ami qui skie comme un dieu. Lorsque son heure eut sonné, il épousa — un ange — qui, par malheur, ne savait pas skier. Je les surpris une fois qu'ils s'exerçaient. Il lui faisait d'impeccables démonstrations de christiana. « C'est un jeu d'enfant », disait-il vraisemblablement pour la vingtième fois, le visage congestionné ! « Je me donne pourtant beaucoup de peine » disait-elle (non moins congestionnée !) après une descente qui se terminait invariablement par une chute. Une scène de ménage était dans l'air... Elle avait certainement raison, je dois bien l'avouer. Comment, en effet, effectuer convenablement un christiana avec avancé lorsque

1. l'on n'a pas de fixation diagonale,
2. l'on sait à peine skier droit devant soi,
2. l'on sait à peine faire une simple descente,



3. l'on ne sait même pas faire une descente de biais,
4. l'on ne connaît « l'avancé » que de nom et
5. l'on n'a jamais fait un dérapage latéral ?

Je n'ai naturellement pas pu éviter la scène de ménage. Mais j'eus l'occasion, un peu plus tard, de faire à mon ami, une petite leçon de méthodique en général et d'introduction au christiana en particulier.

Cela donna à peu près ce qui suit :

### CONDITIONS PRÉALABLES.

**Fixation :** Avec une fixation à lanières, de même qu'avec une fixation parallèle ordinaire, il n'est pas possible d'effectuer de vrais christianias.

Il est vain de vouloir apprendre l'avancé à un élève si ses fixations ne lui permettent pas de se pencher en avant.

### D'où, première condition :

**Songer dès l'automne à l'acquisition d'une bonne fixation diagonale ou verticale.** (Le talon doit être le plus possible « collé » au ski).

**Skis :** Nous ne vivons (malheureusement) plus à la belle et vieille époque du télemark dans la neige poudreuse. La piste dure a, presque partout, supplanté les moelleux champs de ski. Sur les pistes dures, il n'est guère possible de faire un christiana avec les arêtes de bois et dans la neige poudreuse où elles pourraient, à la rigueur, suffire, il n'est non plus pas possible d'apprendre à skier à nos élèves.

### Deuxième condition :

**Songer dès l'automne à munir ses skis d'arêtes métalliques** (on peut les monter soi-même !).

**Skier :** Mes élèves savent-ils skier, réellement skier ? Savent-ils se tenir décontractés sur leurs skis alors qu'ils glissent lentement ou au contraire rapidement