

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:	9 (1952)
Heft:	2
 Artikel:	Babillage sur une leçon de ski
Autor:	Eusebio, Taio
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996976

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: 22.02.2026

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



Le coin du moniteur

BABILLAGE SUR UNE LEÇON DE SKI

par TAIO EUSEBIO, Macolin

Tel un vieux guerrier surgissant en territoire ennemi, alors que la nuit vient de tomber et que partout apparaissent les fantômes de l'ombre complice, le mauvais temps s'est brusquement abattu sur les forêts et les montagnes solitaires pour disparaître aussitôt. Une grande et blanche paix s'étend maintenant sur la nature.

Dès le matin, les rayons du soleil jouent comme de jeunes écureuils à travers les chefs-d'œuvre de filigrane des rameaux saupoudrés de neige.

Les hommes sont frappés d'étonnement. Celui qui se sent jeune est toujours frappé par ce qui est beau. Il n'a plus qu'un désir. Partir à l'aventure dans cette féerie. Lentement, il se met à monter ; chaque pas constitue pour lui un délice. Skis et corps se déplacent mollement dans la neige profonde ; il semble que cette neige merveilleuse veuille nous engloutir dans un embrasement maternel et l'on ressent un indescriptible bien-être nous gagner peu à peu. Nos pensées s'envolent vers nos aïeux qui franchirent les montagnes avec des raquettes.

Une fois au sommet, nous nous sommes arrêtés, le corps tout baigné de sueur, mais heureux et légers, libérés de toute préoccupation et prêts à partir, en jouant, à la conquête de l'espace infini.

Le moment, tant attendu, de la descente est arrivé. A travers les pentes vierges de toute trace, les forêts majestueuses et les ravins accidentés, nous allons pouvoir nous livrer, enfin, tout entier à ce jeu de petits lutins espiègles avec nos skis, notre corps, le terrain et ses obstacles les plus inattendus.

Mouvements instinctifs, libres, créateurs, cadeaux d'une technique parfaite et bien assimilée, laquelle permet l'unité et la maîtrise totale de son corps et du mouvement dans l'interprétation individuelle.

*

Le chemin qui nous a conduit sur la montagne fut pénible sans doute, mais si riche en joies réelles, si rempli d'espérances et de promesses. L'ascension ce fut ton travail, ton éducation. Dans cette mise en action de tes forces et de ta volonté, dans cette lutte, ton corps a fait de nombreuses expériences, il a vécu des moments inédits et indescriptibles, mais il est devenu aussi plus fort, plus souple, il s'est libéré comme se libère peu à peu une œuvre d'art des mains de celui qui l'a modelée.

Nombreux sont ceux qui prétendent que « la marche et la descente à ski sont importantes et constituent la base de l'art de skier ». Mais ils ne l'appliquent généralement pas et s'entraînent tout de suite aux virages.

Quant à nous, nous te disons : « La marche et la descente, c'est plus que la moitié ! » Mais ne te

contente surtout pas des mots ; exerce-toi, marche, cours, fais de nombreuses descentes. Le reste, tu l'acquerras facilement, c'est déjà ta récompense. Au lieu de foncer avec impatience en avant, prépare les bases fondamentales indispensables de ta formation de skieur ; mets-y le plus grand soin jusqu'à ce que tu les possèdes pleinement. Les latins disaient — de nombreux siècles se sont écoulés depuis : — *Natura non facit saltus* (la nature ne fait pas de sauts).

Sois persuadé — en paroles et en actes — que l'excursion et beaucoup, beaucoup de descentes à travers les champs de neige contribuent seules à te donner les bases exactes de ta formation, en faisant de toi un bon skieur fin et racé. Tu atteindras, avec le temps des facultés de déplacement aussi remarquables et aussi naturellement aisées que celles de certains animaux sauvages. Tu auras atteint le summum du sport à ski.

Si tu es moniteur, il s'ajoute encore autre chose à cela. Tu peux pratiquer ces exercices de base avec tes élèves aussi longtemps que tu voudras sans que leur intérêt ne s'affaiblisse ou que les propos désapprobateurs qu'ils émettent discrètement entre eux ne se mêlent aux crissements des arêtes sur la neige.

Tu dois notamment être toi-même convaincu de la valeur de ton enseignement technique lequel ne peut être éclairé que par le feu sacré de ton enthousiasme.

Le travail, le succès, l'intérêt, l'ambiance dépendent de toi et uniquement de toi. Connais-toi toi-même te souffle discrètement à l'oreille Socrate, afin que tu puisses transmettre avec force et persuasion ce que tu désires apporter aux autres. Cette force et cette persuasion t'aideront à vaincre toutes les résistances ; elles te permettront de former leur corps selon l'image conçue par ton esprit, tout comme la chaleur permet de plier l'acier.

*

Quant aux terrains nécessaires à la pratique de tous les exercices, il suffit que tu aies un peu de « flair » pour les découvrir. Tu dispose de deux yeux perçants et d'un corps extrêmement sensible grâce auxquels tu vas pouvoir réaliser l'harmonie entre le terrain et les exercices que tu te proposes de faire exécuter par tes élèves.

*

Laisse, autant que faire se peut, chacun de tes élèves suivre sa propre piste, même pour les exercices les plus simples. On doit se libérer de la descente stupide dans les traces des prédecesseurs, car c'est précisément là l'origine de ce ski de masse, dont l'impersonnalité est si déplaisante à observer. Bien peu nombreux sont ceux qui ont la force et le courage de choisir leur propre voie. On suit le courant de la masse, on tourne là où tout le monde tourne, même si la neige a depuis longtemps fait place à la terre et que les pistes sont si profondes qu'elles pourraient servir de cercueil à ceux qui s'y engagent !

Il faut se tenir dans une position correcte et droite sur ses skis. Veille à ce que tu sois bien relâché, décontracté. Ce n'est qu'à cette condition que tu obtiendras cette unité de corps avec des formes bien arrondies qui t'assurent de si nombreux avantages. Exige de tes élèves lors des prochaines descentes qu'ils soient actifs sur leurs skis, que leurs articu-

lations jouent comme des ressorts que l'on tend et détend alternativement. Tu peux accentuer ces mouvements de ressort jusqu'à l'accomplissement et l'extension complète et correcte qui amèneront tes élèves à l'élan rythmique (Schwung).

Tu es satisfait de tes élèves : ils peuvent maintenant commencer à « skier » et tu es heureux. C'est alors qu'intervient « l'école de descente » avec ses exercices d'équilibre. Il se peut toutefois que les difficultés rencontrées dans la pratique de ces nouveaux exercices nous obligent à les répéter souvent. Les nouvelles exigences imposées à l'organisme risquent de provoquer certaines perturbations d'ordre statique ; les muscles se crispent à nouveau, le corps est contracté et inapte à l'action. Un seul remède : s'exercer et s'exercer encore jusqu'au relâchement parfait et à l'assouplissement complet de l'organisme de tes élèves.

Soulever alternativement un ski, puis l'autre ; puis descendre le plus longtemps possible sur un seul ski. Sautiller au cours de la descente. Mouvements de ressort en descente sur un ski, effectuer même de petits sauts.

N'oublie pas les pas tournants ; cherche pour débuter une pente opposée légèrement concave. Puis suit le pas du patineur ; ce sont là les deux meilleurs exercices d'équilibre.

Tes gosses prennent de plus en plus la bonne position arrondie ; ils oublient presque qu'ils ont des skis aux pieds. Les muscles et les articulations travaillent souplement comme des bandes élastiques, tout comme s'ils avaient été copieusement huilés et massés.

Tu as, entre-temps, changé de terrain et de condition de neige ; ce sera tout d'abord une pente douce avec de larges bosses et dépressions, puis une pente plus rapide avec neige plus lourde. Tu disposes de possibilités infinies d'augmenter le degré des difficultés et des performances de tes protégés : le choix des exercices, le terrain, les conditions de neige. Tu as vraiment beaucoup de chances. Peu de sports offrent autant de nuances et de variétés dans leur pratique.

Ce n'est que maintenant que cela devient vraiment intéressant. Tes garçons se tiennent si bien et si

élégamment sur leurs skis que je suis tenté de dire qu'ils le font avec la même désinvolture que lorsqu'ils se promènent en joyeuse compagnie lors d'une randonnée printanière. Skier devient une exquise jouissance lorsque l'on fait vraiment corps avec le terrain et nous entendons par là tous les accidents qu'il présente avec ses bosses, ses creux, ses arêtes, ses pentes plus ou moins accentuées et scabreuses. Dans les dépressions tu te tiens debout ou en position de recul, sur les bosses, au contraire, accroupi ou en position avancée. Pour commencer, seulement en position haute et basse puis avec du recul et de l'avancé. Recherche les mouvements souples et bien équilibrés de ton corps : c'est l'application de la règle qui dit : le skieur doit toujours se tenir verticalement par rapport à ses skis et au sol. Il te faut donc basculer ton corps vers l'avant ou vers l'arrière, selon l'inclinaison du sol. Souviens-toi de ta jeunesse : ce jeu n'est pas autre chose que celui du cheval à bascule — tu t'avances comme un cow-boy sur l'arête, pour redresser ensuite ton « Mustang » sur la pente opposée.

Mais il doit y avoir aussi dans ta leçon une petite place pour donner libre cours au tempérament de tes élèves les plus entreprenants. Voici une petite bosse qui nous invite à sauter. Sauter ! Sauter ! Quelle joie brille dans tous les yeux !

Nous aimerais encore te confier quelque chose. Pars une fois avec ta classe tout là-bas où, aussi loin que porte le regard, aucune piste n'est visible, entre ces rochers, à travers la forêt toute encapuchonnée de neige, sous les arbres. Enfonce-toi sous les branches basses pour reparaître de l'autre côté. Dis à tes élèves qu'ils sont des chasseurs ou des explorateurs. Je ne t'en dis pas davantage pour te laisser la joie de la découverte. Cela plaît aux jeunes ; ils seront enthousiasmés. Tu ne le crois pas ? Crois-tu que la jeunesse actuelle soit dépourvue d'enthousiasme et qu'elle soit insensible à ce genre de beauté ? Alors tu ne crois non plus à la jeunesse. J'aimerais qu'une fois une maman vienne vers toi et te dise : « Vous êtes l'instructeur de ski qui a skié avec mes enfants dans la forêt ? Ils étaient si heureux.

(*Adaptation française de Fr. Pellaud.*)

Un jeu, rien qu'un jeu : LE TENNIS

par H. CURCHOD

Si les années 1918 et 1948 font étapes dans l'histoire du tennis moderne, il n'en est pas moins vrai que 1874 en a été l'année de sa conception. Quelques détails pittoresques de cette époque méritent d'être rappelés. Le filet avait près d'un mètre cinquante de haut au lieu de 0,915 actuellement. Le terrain n'était pas rectangulaire ; il affectait la forme de deux trapèzes réguliers, opposés par leur plus petite base, laquelle avait à peu près 6 m 50. La grande base (ligne de fond) avait 12 m 50. Chaque demi-court avait 13 m 50 de longueur. Détail curieux, le serveur se plaçait à mi-court (il n'était pas alors question de faute de pied) et servait la balle au delà de la ligne de service. Les balles étaient faites de caoutchouc et « cousues main ». Les joueurs brandissaient des

raquettes d'un poids double à celui de maintenant et tenant plus du « Morgenstern » que de la raquette actuelle. Leur tenue vestimentaire ne prêtait guère aux fougueuses attaques au filet. Les dames arboraient les grandes robes d'alors et, par voie de conséquence, une course un tant soit peu rapide risquait fort de se terminer par un enchevêtrement des plus fâcheux des jambes et des « frou-frou ». De son côté, l'élément masculin ne semblait pas mieux avantage : faux-col empesé, cravate assortie aux couleurs du club, plastron amidonné et bretelles, ne se prêtaient guère à une certaine liberté de mouvement indispensable. Enfin, si ces Messieurs consentaient à laisser au vestiaire l'ineffable huit-reflets, ne s'en couvraient-ils pas moins le chef d'un respectable chapeau dit de sport,