

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: 10 (1953)
Heft: 11

Artikel: L'école de ski nordique
Autor: Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996277>

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: 02.04.2026

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

L'Ecole de ski nordique



Au mois d'avril dernier s'est déroulé à Davos le deuxième Congrès international pour l'enseignement du ski auquel participèrent environ 150 délégués de dix nations, dont la Suisse. Le but de ce congrès était de permettre aux différentes écoles nationales de ski de démontrer leurs méthodes d'enseignement tant théoriques que pratiques. Il ne s'agissait pas à Davos d'analyser, dans le détail, la technique des différents champions mais bien plutôt de procéder à un échange d'idées sur une méthode d'enseignement simple et facilement assimilable pour la pratique courante du ski.

Quelques Nordiques participèrent également à ce congrès. Bien qu'ils aient prétendu qu'ils étaient venus, avant tout, pour apprendre et non pour enseigner, ils enrichirent le Congrès par leurs conférences, leurs démonstrations ainsi que par la projection de films dont en particulier celui du célèbre Norvégien Tom Murstad, le fondateur et directeur de l'Ecole de ski pour enfants à Oslo. Tous les participants en furent enthousiasmés.

M. le professeur Gösta Frohm fit, à cette occasion, un exposé sur « L'Ecole de ski nordique » que nous avons le plaisir de reproduire ci-après.

« Les vastes régions de Finlande, de Norvège et de Suède forment une contrée boisée et mamelonnée dont l'altitude varie entre 100 et 300 mètres. Pour la population très remuante et se déplaçant volontiers à ski, ces régions sont aisément atteintes, ce qui est encore rendu plus favorable par la situation et l'importance des villes en général. L'activité sportive à ski ne débute guère avant le mois de janvier. L'hiver dure, en moyenne, 4 mois ; dans les régions sud il est plus court de quelques semaines et dans les régions nord il dure un peu plus longtemps. Le long de la frontière suédo-norvégienne, au centre de la Norvège et au nord de la Suède se trouvent des montagnes qui atteignent une altitude de deux mille mètres au-dessus du niveau de la mer. Toute la région nord se prête admirablement pour des excursions de fin de semaine et même pour des randonnées plus considérables, en terrain boisé et montagneux. La Finlande, la Norvège et la Suède comptent ensemble environ treize millions d'habitants, ce qui revient à dire que la population est très clairsemée. Signalons, à titre de

comparaison, que la Suède est à elle seule dix fois plus grande que la Suisse et qu'elle a une superficie à peu près aussi grande que les deux autres pays ensemble.

Jusqu'à il y a environ 25 ans, le ski servait essentiellement comme moyen de déplacement et était utilisé par approximativement cinq millions d'êtres humains. Pour des raisons compréhensibles, les courses et excursions à ski constituaient l'activité sportive à ski la plus pratiquée, ce qui contribua, sans doute, à la formation de très nombreux excellents coureurs de fond. Tandis que le saut à ski était déjà pratiqué à la fin du siècle précédent, la descente ne fut introduite que ces tout derniers temps. De nombreux enfants qui se rendaient, autrefois, à l'école à ski et les bûcherons qui gagnaient leur lieu de travail de la même manière, sont, aujourd'hui, transportés par les autobus. Dans ces conditions, le ski se développe comme un sport pur qui exige une propagande moderne appropriée pour qu'il soit pratiqué dans toutes les couches de la population. Pour y parvenir, les pays nordiques ont convenu d'un procédé commun. Nous avons besoin, en premier lieu, d'une école de base pour enfants, des Sociétés enseignant le ski, de cours militaires et de stations touristiques. L'enseignement qui entre ici en considération s'efforce d'initier les élèves au ski de tourisme pour lequel on utilise de préférence des skis légers et pourvus d'arêtes dures ou d'hickory et d'une semelle en hickory. Les fixations sont faites de telle sorte qu'elles conviennent non seulement pour skier, mais aussi pour marcher. Pour encourager les débutants, de fréquents concours sont organisés au cours desquels l'appréciation du style est effectuée au moyen de points. Cette méthode est appliquée pour les enfants de moins de 7 ans déjà. Les enfants de cinq à douze ans sont de plus en plus fréquemment formés dans des écoles spéciales de ski. Le norvégien Tom Mustad a effectué dans ce domaine un travail de pionnier remarquable. A son exemple des écoles de ski pour enfants se sont ouvertes un peu partout. On y voit des gosses de 5 à 7 ans s'ébattant et se mouvant sans l'aide de bâtons de ski.

Après avoir suivi l'école de base, on peut s'inscrire, chez nous, auprès des écoles spéciales de descente, de fond et de saut qui ont permis, déjà ce premier hiver

d'essai, de rassembler des expériences encourageantes, de sorte qu'il fut décidé de continuer le travail commencé.

» Nous nous sommes toujours efforcés d'enseigner et de diffuser une pratique simple et naturelle du ski. Nous comptons qu'après huit ou dix heures d'enseignement de base, un débutant peut entreprendre avec joie une excursion à travers nos forêts et nos bois. En forêt, ce sont les pas de deux et de quatre temps qui conviennent le mieux. Les descentes et les montées se succèdent. Si les conditions de neige et de terrain changent, le fartage est modifié en conséquence de telle sorte que l'on puisse toujours monter ou descendre sans trop de difficulté. Le ski de montagne exige naturellement de plus grandes capacités techniques qui s'acquiert principalement dans les écoles de ski qui s'y trouvent.

L'école de ski nordique est encore trop jeune pour que nous puissions la juger et l'apprécier d'une façon définitive. Nous espérons retirer de ce congrès des enseignements que nous pourrions éprouver une fois rentrés chez nous. Il a été possible, jusqu'à maintenant, à la Finlande, à la Norvège et à la Suède de se tracer une voie commune qui doit nous permettre de développer à tel point le ski qu'il devienne vraiment un sport populaire.

CAPITAINE GÖSTA FROHM. »

Ce qui est particulièrement intéressant pour nous, c'est la manière dont est organisée une compétition devant permettre d'apprécier le style des concurrents. Le « Schéma du concours de style de l'Ecole de ski nordique » que nous reproduisons d'autre part nous permet de nous faire une idée assez précise de cette compétition. La longueur du parcours varie entre 500 et 1000 mètres. Ce qui est important, en tout premier lieu, c'est le choix du terrain. Tout au long du parcours sont postés des arbitres. Etant donné que notre pays, que ce soit le Jura, le Plateau ou même les Préalpes offre beaucoup de similitudes avec la topographie nordique, nous pensons que de tels concours peuvent être sans autre organisés chez nous par nos groupements I. P. par nos écoles et nos sociétés. L'élève qui est en mesure d'effectuer un tel parcours sans faute trop grossière prouve qu'il est à même de se mouvoir dans n'importe quelle situation.

Nous ne voulons pas former des « pistards » mais des skieurs qui soient capables de se déplacer dans chaque terrain et de maîtriser leurs skis.

La base du ski nordique est naturellement la marche et la course au cours desquels il est porté une attention toute spéciale aux exercices d'équilibre.

Je me rappelle encore avec beaucoup de plaisir de l'entraîneur de ski de fond suédois Sigge Nordlung (actuellement en Italie comme entraîneur de fond) et de la façon magistrale dont il descendit sur ses longs skis de fond, pour la première fois, le parcours du Lauberhorn. Bien que les conditions de neige fussent mauvaises, Nordlung effectua son parcours avec une aisance et une

maîtrise qui nous laissèrent pantois d'admiration.

« C'est au ski de fond que je dois mon assurance et mon équilibre », nous déclara-t-il à cette occasion.

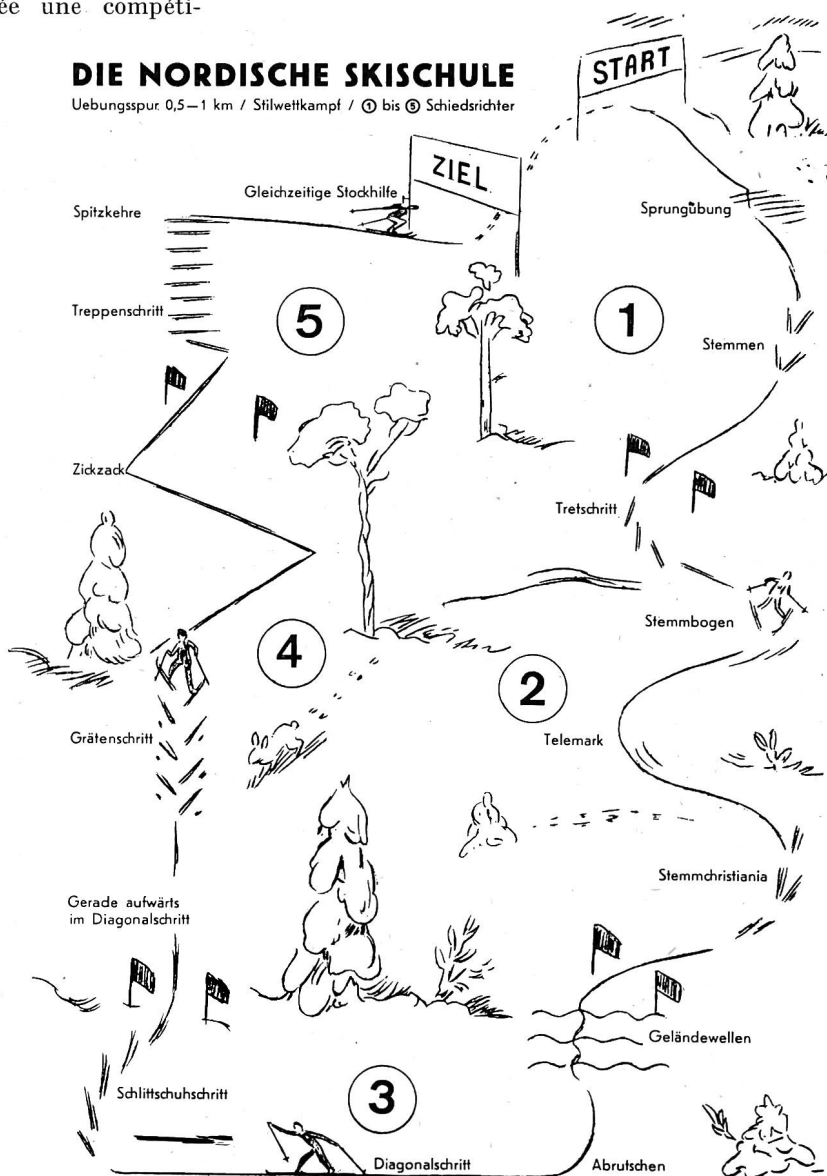
Un exercice nous a particulièrement intéressé à Davos, celui de la « marche du souffleur d'orgue » (chacun de vous a certainement pu admirer l'un de ces souffleurs avant l'apparition des orgues électriques dans nos églises !).

Le dessin de Hans Brunner qui figure en tête de cet article vous fera comprendre sans trop de difficulté de quoi il s'agit. Des bosses et des dépressions peuvent être constituées un peu partout sans grandes difficultés, au moyen d'une pelle. Veillez à ce que l'alternance des bosses et des dépressions soit régulière.

Cette marche constitue un excellent exercice d'équilibre. Ne manquez pas d'emporter une pelle avec vous lors de votre prochaine leçon et essayez de construire cette petite piste. Puis chaque jour faites passer vos élèves sur ces bosses et dépressions à contresens (avec et sans bâtons). Vous serez surpris des progrès que feront vos élèves avec ce système. Ils acquerront une sûreté et un équilibre qu'ils n'auraient peut-être jamais acquis autrement. Puis vous combinerez cet exercice avec un parcours d'obstacles dans le genre de celui que nous propose l'école de ski nordique.

Bonne chance et plein succès !

MARCEL MEIER.



Parcours d'exercice de 0,5 à 1 km. Concours de style. De 1 à 5 = postes de contrôle.