

<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>	11 (1954)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	La propagation du ski dans les écoles de montagne
<b>Autor:</b>	Clivaz, J.P.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996909">https://doi.org/10.5169/seals-996909</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:** 08.02.2026

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



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle  
de l'Ecole fédérale de gymnastique  
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, janvier 1954

Abonnement : Fr. 2.30 l'an

Le numéro : 20 ct.

11me année

No 1

## La propagation du ski dans les écoles de montagne

J. P. Clivaz.

Est-ce à l'instituteur de s'imposer cette tâche supplémentaire, alors que les exigences et le nombre de connaissances à inculquer à nos enfants devient un fardeau de plus en plus lourd ?

Voilà l'objection émise par plusieurs lecteurs de mon article précédent. (Voir No 11/1953)

Sans hésiter un seul instant, je répondrai: Oui. Car la tâche de l'école ne doit pas seulement viser à l'instruction de l'enfant, mais aussi et surtout à son éducation. Le développement spirituel et moral de l'individu est lié à son développement physique, par conséquent l'éducation physique doit, pour remplir parfaitement son rôle, être sélective. Le choix des jeux, leur surveillance, leur adaptation au développement physique, est donc lié à la question éducative comme nulle part ailleurs.

Sport éducatif par excellence, le ski est la plus saine et la plus virile des occupations que l'on puisse opposer au régime assis de l'école. Il établit en un minimum d'exercices l'équilibre psycho-physiologique parfait.

Et surtout qu'on ne me dise pas que c'est au club de ski ou d'autres sociétés sportives de le faire ; beaucoup d'entre elles s'en occupent, bravo. Mais bien souvent loin de ses camarades de classe, dans un milieu autre, l'adolescent, au lieu de s'y éduquer, se déforme ; il perd ses réactions d'enfant, et n'ose plus s'exprimer librement. Alors le ski perd toute sa valeur éducative. Ceci dit, essayons, tout en respectant le programme d'enseignement intellectuel, de voir comment l'instituteur peut organiser le ski à l'école, pendant les récréations et les heures de gymnastique.

**Equiper tout ce petit monde** est la première grande tâche de l'instituteur. Aujourd'hui heureusement, presque chaque enfant de la montagne possède une paire de skis et de bâtons ; pour les autres il y a les dons de skis gratuits et autres. Le ski n'est pas un sport très coûteux à condition naturellement de rester simple dans le choix de son équipement, chose que nous, Suisses, avons beaucoup de peine à comprendre, mais que nous devons pourtant essayer d'inculquer à nos jeunes.

Et nous voilà sur la neige. Disons tout de suite que le rôle de l'école est d'enthousiasmer les enfants ; dès le premier exercice, le ski doit être source de joie et de plaisir. L'instituteur ne doit pas être un technicien seulement, mais avant tout un animateur. Il saura adapter son enseignement à la classe ; gagner la confiance, créer l'ambiance, conditions essentielles à la réussite de son travail.

A notre avis tout enseignement bien fait et fructueux devrait s'appuyer sur quatre principes essentiels et tendre à :

1. éveiller l'intérêt
2. se dérouler dans la joie
3. créer l'émulation
4. développer le goût de l'effort

Le principe du ski consiste à descendre dans les champs de neige, soit dans le sens de la plus forte pente, soit dans un angle plus ou moins grand par rapport à cette ligne, et cela .... sans tomber ! Par con-



Il y a mille manières d'enthousiasmer les gosses.  
En voici un exemple...

séquent tout réside dans l'équilibre. Cet équilibre est obtenu par la synchronisation entre les articulations des chevilles et les mouvements des bras prolongés par les bâtons ; les bras font en quelque sorte, pour le skieur, office de balancier d'équilibriste ; c'est pour cela qu'avant d'entreprendre l'enseignement technique pur, il faudrait avoir obtenu cet équilibre, qui s'acquiert assez vite en faisant de petites promenades, plus tard en skiant sans bâtons, etc. Les exercices techniques sont utiles aux bons skieurs comme aux débutants. Si l'instituteur n'est pas lui-même apte à démontrer correctement, il fera appel à un champion régional, ou au meilleur skieur de la classe. Essentiellement imitateur, l'enfant aura très vite fait de copier le geste de son maître. Si le sujet l'intéresse, et c'est à cela qu'il faut aspirer, il tendra toutes les voiles de son corps et de son âme vers ce jeu, et une fois les difficultés vaincues, ses yeux brilleront d'une grande joie.

L'enfant, pour exécuter des exercices techniques, doit être mis dans les meilleures conditions. Le choix du terrain est le meilleur partenaire du skieur. Dans aucun autre sport, le terrain s'offre aussi avantageusement que dans la pratique du ski. Un terrain ondulé permettra de jouer avec son corps, exercices de l'avancé, du recul, un terrain convexe facilitera le dérapage, plus tard le christania. Une légère pente : le freinage, le stem des deux jambes. Un monticule : le saut de terrain ou l'abaissement, etc. etc.

Chaque exercice peut être repris selon les capacités ou les difficultés du terrain et à des vitesses différentes. Aucun autre sport offre autant de variétés et de nuances dans leur pratique.

Une fois que les enfants exécutent leur mouvement d'une manière naturelle et harmonieuse, laissons autant que possible à chacun le soin de tracer sa propre piste, de jouer son propre jeu. Il ne faut pas qu'à l'école déjà, l'enfant tourne là où son camarade a tourné, ou fasse toujours la même descente stupide.

Des jeux d'imitation du premier degré, c'est-à-dire l'équilibre, souplesse, vitesse, acquis, naîtront très vite les jeux d'émulation, de concours, l'expression consciente de l'enfant à la recherche d'un résultat. Tout en jouant, chaque enfant jette fréquemment les yeux sur le travail des autres. Il se préoccupe de ce que font ses émules, essaye de les atteindre ou même de les devancer, chacun d'eux aspire à faire mieux et à faire proclamer ou constater sa victoire par un juge, qui, dans le cas particulier, est l'instituteur.

Ces concours de ski à l'école doivent être une émulation sans convoitise, ni intérêt. Observons deux



L'enfant, équilibriste de nature, adore sauter de petits obstacles. Le maître avisé ne le privera pas ce de passionnant petit jeu!

élèves qui se disputent le premier rang, ce sont deux excellents enfants, deux bons camarades, et de cette émulation scolaire, on a vu sortir de solides amitiés, elles laissent en tous cas des souvenirs agréables au cœur, rien qui ne ressemble à de la rancune.

Aussi pouvons-nous affirmer que les concours pour enfants n'éveillent que des sentiments généreux, volontaires et courageux qui rendent l'âme féconde, et la font profiter d'exemples admirables, et c'est là, la raison d'être des concours.

Les épreuves choisies seront naturellement pas trop longues et faciles, les élèves divisés par classe d'âge ; on évitera les pompeuses distributions de prix ; on établira une liste de résultats complète qui fera comprendre que l'essentiel n'est pas d'avoir gagné, mais bien participé.

Le prestige du ski n'est pas uniquement fait de mouvements harmonieux, de vitesse et de performances, mais aussi de longues randonnées à travers sous-bois, ou dans la montagne, là où aucune piste n'est encore visible. La plus belle des aventures qui puissent advenir à des jeunes gens est de vivre quelques jours en communauté en dehors de leur milieu habituel. Oui, cela plaît à la jeunesse, et il faut si peu pour l'enthousiasmer ! Ce besoin d'évasion, nous l'avons tous ressenti une fois, non que la tutelle de nos parents fut trop sévère, ou par goût de l'aventure, mais parce que cette vie en commun avec quelques camarades comblait en nous un besoin profond de joie dans l'amitié.

Sans la conduite d'un maître bienveillant, ces sorties à ski sont la meilleure école de civisme que l'on puisse offrir à nos enfants. Elle exige l'acceptation spontanée, ses plaisirs et ses difficultés, que réclame la vie en communauté. Chacun d'eux, soumis, ressent et partage joies et peines, et sent se développer en lui le goût de l'effort et de la camaraderie qui ne tarde pas à se transformer en une chaude amitié qui reste pour la vie, un souvenir lumineux.

J. P. Clivaz.



L'équilibre, élément essentiel dans la pratique du ski. Il s'acquiert par le jeu et le franchissement de divers obstacles.

### « Patrouille à ski »

*Nous ne saurions manquer de signaler à nos lecteurs que notre correspondant J. P. Clivaz vient d'écrire un livre fort captivant « Patrouille à ski » au sujet duquel nous aurons l'occasion de reparler dans un prochain numéro.*