

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:	11 (1954)
Heft:	1
 Artikel:	Étude de l'amorçage du christania
Autor:	Eusébio, Taio / Wolf, Gaspard
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996911

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

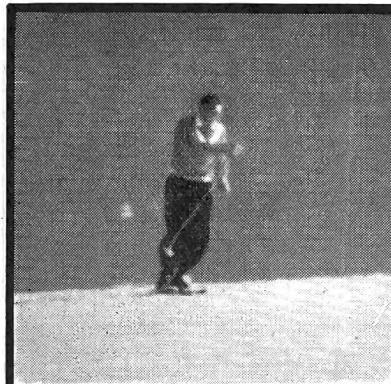
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Etude de l'amorçage

par Taio Eusébio et

Nous vous montrons ci-après comment quatre de nos meilleurs skieurs, MM. Adolf Odermatt, Jacob Steiner, Heinz von Allmen et Edi Rominger, amorcent le christiana. Ces photos ont été extraites du film de l'EFGS «Skitechnik». Il vaut la peine de les étudier et de les comparer soigneusement si l'on veut pénétrer le «secret» de ces champions.

ADOLF ODERMATT



◀ Phase d'appel: Pas de mouvement d'appel du corps, hormis les bras. Position d'attente ramassée. ■ Phase d'amorçage: Amorçage de l'élan par rotation du corps de «haut en bas» comme le montre la position élevée

de l'épaule gauche d'où, rupture extra-ordinaire de l'axe longitudinal du corps vers l'extérieur. Le corps précède fortement le mouvement des skis. Délestement apparent vers le haut. ■ Phase de virage: Extrême-



ment puissante. Concordance absolue de l'axe longitudinal du corps et du sens de l'action de la force centrifuge. Les bras soutiennent l'élan et donne au skieur l'apparence d'un choucas de montagne fonçant sur sa proie.



◀ Phase d'appel: Très joli mouvement d'appel de tout le corps: Rotation sur l'axe latéral du corps (hanches et épaules dans le sens opposé à l'élan. Le corps est «ramassé» sur lui-même (et non abaissé), afin de



▲ pouvoir mieux maîtriser l'énergie corporelle. ■ Phase d'amorçage: Forme la plus pure de l'amorçage de l'élan par rotation du corps et «avancé abaissé». L'axe longitudinal n'est pas rompu. L'axe latéral du corps



forme un angle droit avec l'axe longitudinal des skis. ■ Bonne phase de virage, position ramassée du corps. Seul le haut du corps se redresse un peu trop tôt (donne l'impression d'une position légèrement accroupie).



Dans cette diversité de styles se trouvent la richesse et la beauté du mouvement sportif. Il est faux de prétendre qu'il n'y a pas «d'unité de doctrine» en Suisse et que chacun effectue le christiana d'une manière différente. Le jour où le style sera uniifié, il n'y aura plus que médiocrité et insuffisance. — Deux fausses conclusions possibles au vu de ces photos:

age du christania

Gaspard Wolf, Macolin

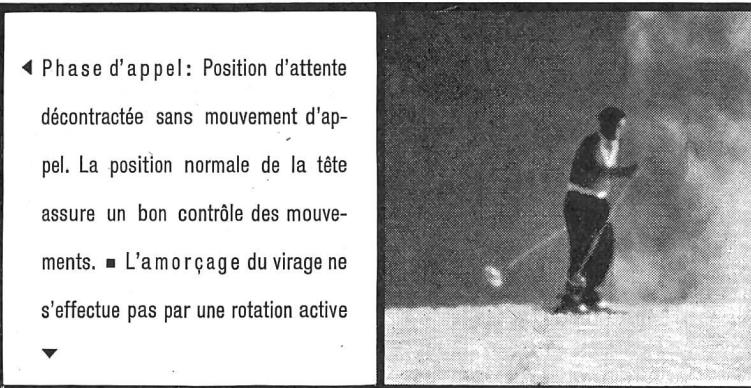
Ils skient tous selon la technique enseignée dans notre pays. A savoir pour le christania: Descente de biais, mouvement d'appel, mouvement de rotation avec avancé et abaissement. Mais chacun skie avec son style particulier c'est-à-dire en adaptant la technique à ses aptitudes corporelles et à son propre tempérament.

HEINZ VON ALLMEN



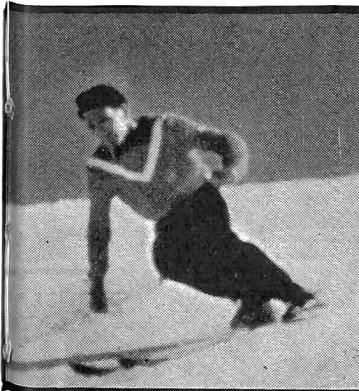
◀ Phase d'appel: Position d'attente décontractée sans mouvement d'appel. La position normale de la tête assure un bon contrôle des mouvements. ■ L'amorçage du virage ne s'effectue pas par une rotation active

du corps mais par un profond avancé ▶ avec une légère «ruade» de l'arrière des skis grâce à laquelle ceux-ci sont rapidement déplacés vers l'extérieur. Conséquence: position angulaire typique avec rupture de l'axe longitudinal du

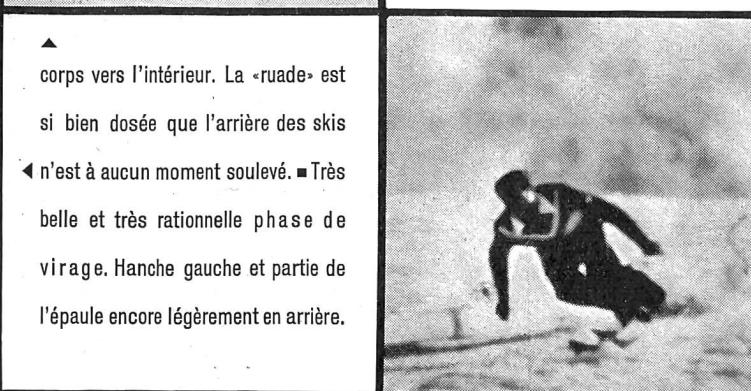


du poids du corps du ski intérieur ▶ sur le ski extérieur. Axe longitudinal du corps brisé vers l'intérieur. «Christania avec rotation retardée» (la partie gauche du bassin et l'épaule ne suivent que très tard). ■ Phase

◀ Grand mouvement d'appel de tout le corps avec une égale qualité de mouvement que chez Steiner ■ Forme typique d'amorçage du slalomeur. Pas de rotation active du corps. Fort avancé et transport subit et accentué



▲ corps vers l'intérieur. La «ruade» est si bien dosée que l'arrière des skis ▲ n'est à aucun moment soulevé. ■ Très belle et très rationnelle phase de virage. Hanche gauche et partie de l'épaule encore légèrement en arrière.



◀ de virage: Avancé peut-être un peu trop accentué, mais style plein de jeunesse et de bel enthousiasme. Le corps tire les skis derrière lui. Ce style rappelle beaucoup celui du grand maître du slalom: Rudolf Rominger.

Délestement vers le haut de Odermatt? Contre-vissage de Rominger? Odermatt ne fait pas à proprement parler un délestement bas-haut. Il s'agit d'un mouvement de «bascule vers l'avant» qui lui est particulier et par lequel il recherche la souplesse et la légèreté. Rominger ne fait pas de contre-vissage, car il a, déjà à la phase d'appel, son épaule gauche en arrière.