

<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>	11
<b>Artikel:</b>	Formes de travail dans l'enseignement du ski
<b>Autor:</b>	Wolf, Kaspar / Eusebio, Taio / Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996967">https://doi.org/10.5169/seals-996967</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, novembre 1954

Abonnement : Fr. 2.30 l'an

Le numéro : 20 ct.

11me année

No 11

## *Formes* DE TRAVAIL DANS L'ENSEIGNEMENT DU SKI

Texte : Dr Kaspar Wolf et Taio Eusebio, Macolin

Illustrations : Ralph Handloser, Macolin

Adaptation française d'André Metzener, Macolin



*Ski*  
quo vadis?

Où en est l'évolution du ski ?

Cette question n'est certes pas posée pour la première fois. Elle mérite cependant qu'on s'y arrête à nouveau; le ski ayant pris un gigantesque essor tout en jouant un rôle important du point de vue éthique, économique et social ainsi que sur la santé publique.

L'évolution du ski est, dans ses grandes lignes, facile à considérer. Elle suit la loi du moindre effort. Le

terrain, avec ses accidents divers, est aplani, préparé et marqué aux endroits praticables. Chaque année, des milliers de skieurs n'utilisent que les « routes asphaltées du ski ». La facilité et la rapidité des descentes appellent de même la facilité et la rapidité des moyens de remontée : d'où téléskis, télésièges, funiculaires, etc. L'évolution du ski est limitée actuellement par les portes d'entrée des skilifts.

Deux catégories de personnes suivent cette évolution, mais avec des intérêts diamétralement opposés. D'une part, les groupes économiques qui cherchent à améliorer le « rendement » des stations, d'autre part, les cercles pédagogiques qui considèrent avec une certaine réticence le ski de piste. Préoccupés, l'un par des questions purement matérielles, l'autre par des principes idéologiques, ces deux groupes devraient trouver un trait d'union, un moyen terme, dans l'intérêt même du skieur. L'ardeur fébrile de la piste s'est aussi transposée au domaine de l'enseignement. On veut apprendre à skier le plus rapidement possible. Les maîtres sont eux-mêmes entraînés dans ce mouvement ; ils choisissent comme terrain d'exercice une piste miniature, une pente polie, et adoptent une méthode assurant de rapides progrès, mais forcément limitée dans le choix des exercices. A toute vitesse, ils franchissent les diverses étapes : marche, descente, stumm, dérapage, afin d'aborder le plus rapidement possible le christania. Puis les progrès s'arrêtent parce que les bases manquent. Mais personne ne s'en soucie ! Le maître est satisfait : les succès du début apparaissent clairement. L'élève est content : il a son plaisir à la mesure de ses aspirations moyennes et n'en demande pas plus. L'homme est généralement vite satisfait si quelqu'un ne le pousse pas plus haut !

Tout cela : pistes et pentes d'exercices, correspond tout à fait à l'esprit de notre époque. On ne sait rien faire d'autre que de se procurer un peu de plaisir.

Nous ne devons pas nous contenter de cette solution de facilité. Travaillons pour un but plus élevé, aussi dans le domaine spécial du ski.

Le moyen de le réaliser réside dans l'enseignement du ski, et plus spécialement dans l'enseignement aux jeunes. Par l'enseignement, nous pouvons créer de bonnes bases, afin que non seulement la forme soit exercée, mais aussi le fond.

Certes, skier sur des pistes bien tassées n'exige que fort peu d'effort, et avec une technique moyenne on peut s'offrir des satisfactions qui sortent de l'ordinaire ; et qui nierait que, malgré les skilifts, la santé ne se soit améliorée ? Ce sont là des considérations

primaires. Nous voulons viser plus haut. Une technique améliorée par un enseignement mieux approprié et plus varié nous en montre la voie. Nous voulons maîtriser la piste lisse avec nos élans, nos sauts, nos galopades, pour notre plus grand plaisir, en nous jouant d'elle. Mais nous voulons aussi sortir de cette piste pour aller éprouver la légèreté et la fine résistance de la poudreuse. Nous voulons aussi faire voltiger la neige dans notre sillage et admirer nos savantes arabesques. Nous voulons nous lancer à corps perdu et dans tous les sens, dans cette nature si riche et si variée. Nous voulons nous jouer encore de la fatigue, de la vitesse et des difficultés du terrain. Et, enfin, nous promenant par monts et par vaux, nous voulons découvrir les merveilles de notre pays enneigé !

Notre intention est de décrire, dans le présent numéro, quelques aspects de l'enseignement du ski. Ce ne sont pas des recettes infaillibles contre l'euphorie actuelle du ski, mais bien plutôt des moyens auxiliaires qui, utilisés judicieusement, peuvent, sinon guérir, du moins contribuer à améliorer la situation.

Nous croyons que dans les écoles, dans les camps, dans l'instruction préparatoire, dans les sociétés et dans les écoles de ski, l'enseignement du ski devrait faire davantage appel à la « psychologie » du maître et de l'élève, même si cela devait porter atteinte, à l'occasion, aux principes méthodiques.

Avant d'entreprendre notre étude, nous aimeraisons vous faire encore une confidence : ce que vous trouverez dans le présent numéro n'est pas le produit de notre seule « invention », si ce n'est l'une ou l'autre petite partie. C'est simplement la somme d'expériences personnelles, d'observations et d'expérimentations de maîtres à qui nous sommes redevables, de même que le produit de lectures spécialisées et de discussions avec des personnes expérimentées.

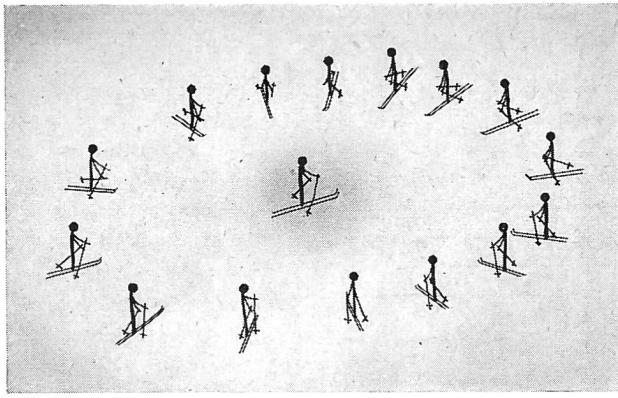
Nul ne naît virtuose, mais chacun vient au monde avec des aptitudes qui doivent être développées par un patient labeur, jusqu'à l'excellence.  
V. PAUCHET.

## 1. *L'enseignement en classe* ou la leçon à travers bois, fourrés et prairies

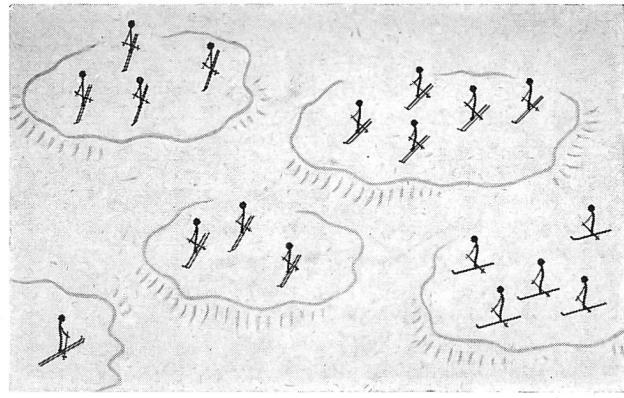
C'est la forme d'enseignement qui s'est développée au cours des années et qui s'est solidement implantée dans toutes les régions de notre pays. La formation typique est la classe bien alignée sur un rang, que ce soit sur la pente même, sur un plateau, au pied ou au sommet d'une colline, avec le maître en face. Ce qui caractérise cette forme d'enseignement, c'est préservément l'emplacement du maître : face à sa classe, il explique l'exercice, le démontre une ou deux fois, fait signe au premier élève, le corrige consciencieusement, lui indique le chemin exact de remontée et passe au second élève. Par ses aptitudes, ses bons skis, grâce aussi à son équipement, au bronzage de son visage et au système lui-même d'enseignement, l'instructeur

de ski accède, qu'il le veuille ou non, au trône de « dictateur de la colline de ski » devant lequel on ne sait que trembler !

De leur côté, les élèves skieurs demeurent soumis et leur silence est particulièrement remarquable : ils doivent écouter les explications, observer les démonstrations, tenir compte des corrections et remonter la pente. Intérieurement, ils sont encore davantage subjugués, dominés : c'est qu'ils n'y peuvent rien ou très peu, en tout cas moins que l'instructeur devant lequel ils sont obligés d'étaler leur pitoyable technique, sans qu'il leur soit possible de s'y soustraire. Un bon instructeur doit, naturellement, savoir donner un peu plus de lumière à ce sombre tableau ; par sa jovialité,



L'enseignement en classe. Exercices préparatoires.

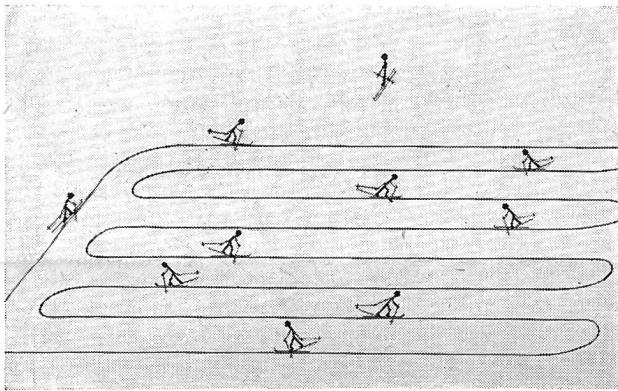


L'enseignement en classe. Exercices préparatoires. Terrains coupés.

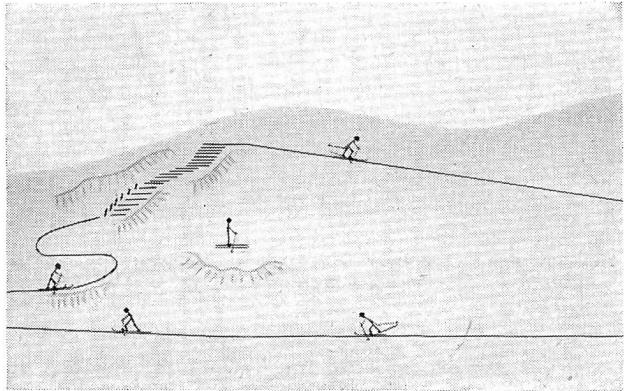
il saura rompre la glace du silence ; par son esprit d'à-propos, il fera remonter le baromètre du moral et ses corrections positives stimuleront les progrès. En fait, les avantages de ce système nous contraignent à l'utiliser, mais ayons garde que ce ne soit pas à l'exclusion des autres !

ment et de corriger les fautes les plus importantes.

Dans l'enseignement par classe, il convient encore de veiller à ceci : par des parcours de descente et de remontée bien définis, il faut éviter les collisions. Ceux qui remontent ne doivent en aucun cas gêner ceux qui descendent. Chaque élève doit avoir la place et le



L'enseignement en classe. Course en zig-zag.

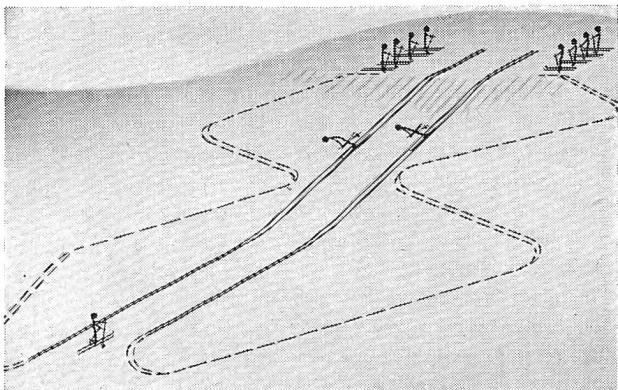


L'enseignement en classe. Course sur un parcours déterminé.

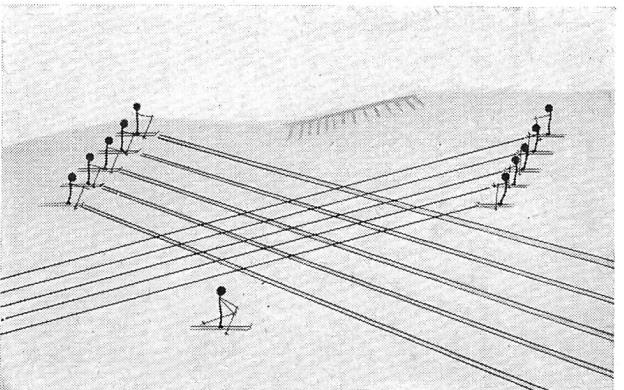
On utilise ce système pour l'introduction d'un nouvel exercice ; le maître doit, en effet, expliquer et démontrer à toute la classe ce qu'il veut enseigner. Il est aussi avantageux de voir défiler les élèves, les uns après les autres, d'abord parce que cela les oblige à s'exercer, et surtout parce que le maître a ainsi la possibilité d'insister sur les phases essentielles du mouve-

temps nécessaires pour effectuer son exercice. De temps à autre, on peut laisser toute la classe s'exercer simultanément, ou alors faire travailler les élèves par groupes de deux, trois ou quatre, ce qui est important et souvent même nécessaire lorsque les classes sont trop nombreuses. L'exécution collective donne, du reste, plus de vie et d'attrait aux divers exercices.

L'enseignement en classe. Exercices de descente.



L'enseignement en classe. Descente de biais.



## 2. L'enseignement par groupes

### Tous les chemins mènent à Rome, dit-on !

Le mieux est l'ennemi du bien, prétend-on encore !

Ces deux maximes vont nous aider à quitter l'enseignement en classe. Conservons-le, là où il convient : dans les leçons d'introduction. Sortons des chemins battus ou suivons du moins ceux qui le sont plus rarement et qui nous conduiront dans un nouveau domaine : celui de la découverte personnelle.

Dans l'enseignement du sport, le but d'une méthode n'est pas d'obtenir le plus rapidement possible un résultat avec le minimum de travail des élèves. Elle doit assurer le maximum d'entrain, de vie et de recherche personnelle. De cette synthèse jailliront alors, d'une part, la qualité du mouvement et, d'autre part, la joie qui ennoblit le sport et lui donne toute sa valeur.

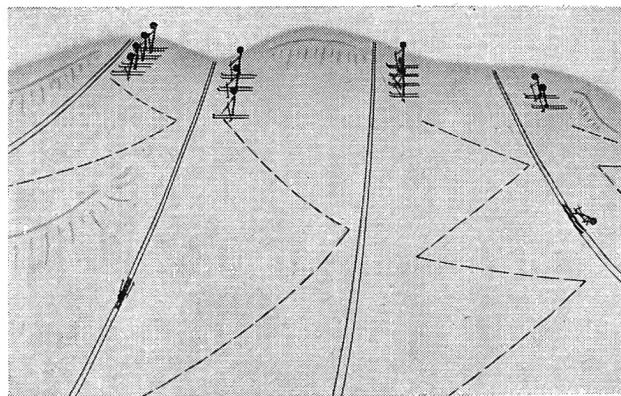
L'instructeur répartit sa classe en petits groupes de trois, quatre ou cinq élèves. Il leur attribue une tâche précise, ainsi que l'emplacement d'exercice. Et maintenant les élèves s'exercent librement et selon leur fantaisie. Ils sont libres et surtout libérés de la contrainte de l'exhibition, de la crainte de l'observation constante. Livrés à eux-mêmes, ils s'exercent tant et plus, peuvent se concentrer et faire leurs essais en toute tranquillité. Les deux ou trois autres camarades du groupe sont des collaborateurs avec lesquels on peut discuter, comparer, sans être « dominé » par l'instructeur.

Ce dernier est descendu de son trône de dictateur. Il n'est plus le maître, l'instructeur, l'inspecteur. Sa place, sa tenue, sa fonction ont pris une autre signification : il est devenu l'aide, le conseiller, le manager bienveillant. Il passe d'un groupe à l'autre et peut s'occuper de chacun. Il donne une petite leçon particulière à l'élève le plus faible, montre un exercice un peu plus difficile aux éléments les plus avancés. Il peut enfin prendre le temps de s'arrêter un instant, d'observer les différents groupes et de se poser la question ? Où en suis-je avec cette classe ? Dois-je aller de l'avant ? La base fait-elle encore défaut ? Ou encore : que puis-je faire pour la récompenser d'un travail aussi assidu ?

Dans la règle, l'instructeur doit donner à chaque groupe la même tâche (un ou deux exercices de descente, de dérapage, de stemm, etc.). Le terrain doit être à peu près de même difficulté pour chaque groupe, mais les emplacements suffisamment espacés pour permettre à chaque groupe de s'ébattre tranquillement et à son aise.

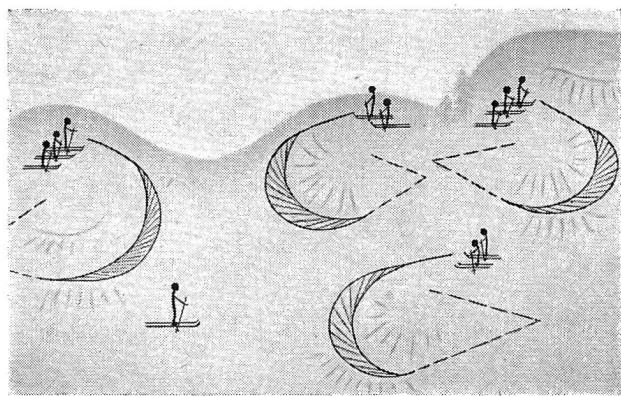
Ce système donne son maximum d'efficacité en favorisant le travail de recherche personnelle.

Pour celui qui n'a que de bonnes intentions, la meilleure des diplomatie est toujours la franchise.



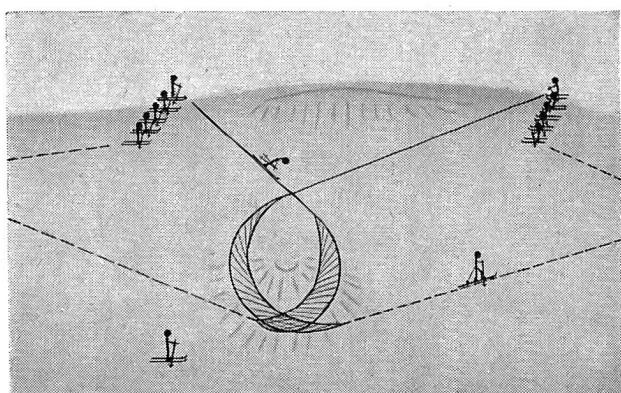
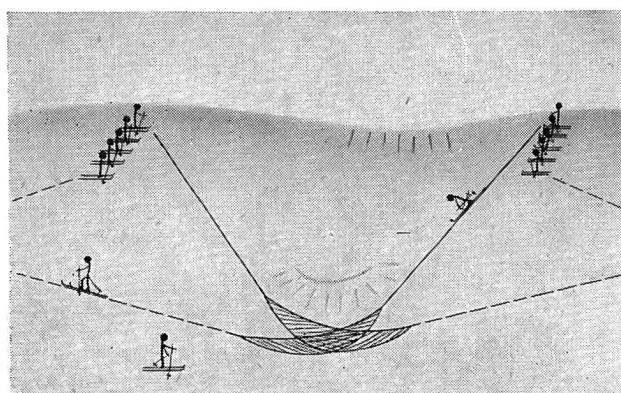
L'enseignement par groupes : Exercices de descente.

L'enseignement en classe. Christiania amont. (Chapitre 1)



L'enseignement par groupes. Christiania aval.

L'enseignement en classe. Christiania aval. (Chapitre 1)



### 3. L'enseignement individuel graduel ou l'escalier royal

Augmentons maintenant nos exigences, en partant du point de vue qu'une classe n'est jamais formée d'élèves de même force ou d'une égale faiblesse, disposant des mêmes aptitudes ou des mêmes défauts. Même dans la classe la plus homogène, il y aura toujours des différences dans les possibilités techniques, les dispositions naturelles, le sens du mouvement, dans le caractère (craintif ou hardi), dans le zèle, la force ou l'entraînement.

C'est pourquoi, au cours de son enseignement, le maître doit tenir compte de ces différences ; il ne restera pas toujours au degré primaire du nivelingement des exigences, mais il se hissera également au niveau supérieur de l'enseignement individuel.

Cela exige quelque chose de plus de sa part. Il doit notamment avoir un sixième sens : celui de l'utilisation rationnelle du terrain. Car la configuration du terrain va devenir la clef de l'enseignement. L'instructeur doit ouvrir l'œil, observer, tâter le terrain et ses possibilités. Lorsqu'il en aura découvert toutes les richesses, alors il pourra entreprendre de faire gravir à sa classe toutes les marches de l'escalier royal !

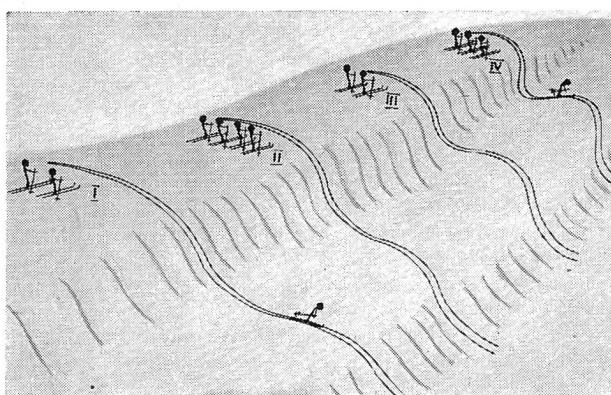
De quoi s'agit-il ? D'augmenter le degré de difficulté d'un même exercice au moyen du terrain. L'instructeur établit plusieurs pistes ou places d'exercice. La première piste est la plus facile. Plus loin, à 10 ou 20 m., se trouvent la deuxième, puis la troisième et la quatrième pistes, dont la difficulté augmente gra-

duellement. Si l'instructeur fait preuve d'un peu de fantaisie, il sera facile de désigner ces divers emplacements : au moyen de fanions de couleurs différentes, au moyen de numéros ou de petits écriteaux comme par exemple : jardin d'enfants — école primaire — piste standard — piste élite — piste olympique, etc. etc.

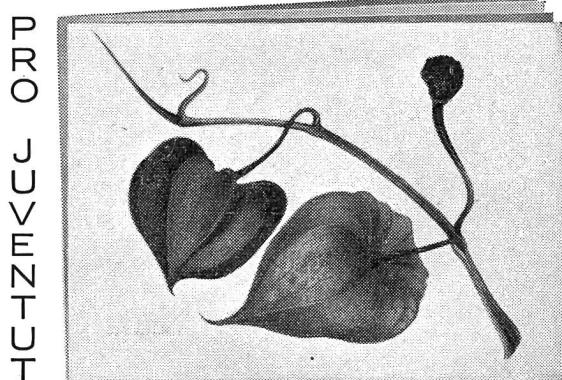
Et maintenant, toute la classe commence à la piste facile et s'exerce. Celui qui maîtrise bien son exercice sera appelé par le maître et dirigé sur la piste No 2, et ainsi de suite. Ainsi, toute la classe gravit le premier degré de l'escalier royal !

Les élèves ont la possibilité de s'épanouir ; ils font une connaissance renouvelée du terrain. La confiance augmente en même temps que les capacités des élèves, tout cela dans une atmosphère enjouée, ce qui ne nuit en rien, surtout pas dans l'enseignement du ski !

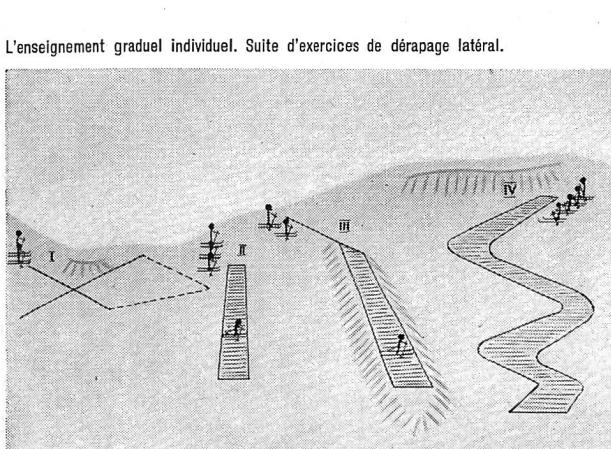
Il est toujours possible de trouver un terrain correspondant aux exigences de l'exercice que l'on veut effectuer. La vitesse, la qualité de la neige sont également deux éléments à prendre en considération dans le dosage des difficultés. Ainsi, pour le dérapage latéral, par exemple, on peut débuter sur une piste dure, puis aller dans une neige de plus en plus molle, ou alors augmenter la vitesse avant de déclencher le dérapage. Il y a encore beaucoup d'autres possibilités d'augmenter et de varier les difficultés d'un exercice.



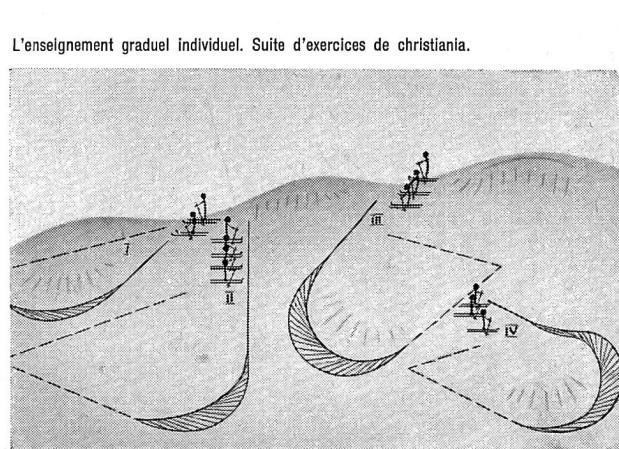
L'enseignement graduel individuel - Passage de bosses et dépressions.



N'oubliez pas les cartes et les timbres Pro-Juventute !



L'enseignement graduel individuel. Suite d'exercices de dérapage latéral.



L'enseignement graduel individuel. Suite d'exercices de christania.

## 2. L'enseignement par groupes

Tous les chemins mènent à Rome, dit-on !

Le mieux est l'ennemi du bien, prétend-on encore !

Ces deux maximes vont nous aider à quitter l'enseignement en classe. Conservons-le, là où il convient : dans les leçons d'introduction. Sortons des chemins battus ou suivons du moins ceux qui le sont plus rarement et qui nous conduiront dans un nouveau domaine : celui de la découverte personnelle.

Dans l'enseignement du sport, le but d'une méthode n'est pas d'obtenir le plus rapidement possible un résultat avec le minimum de travail des élèves. Elle doit assurer le maximum d'entrain, de vie et de recherche personnelle. De cette synthèse jailliront alors, d'une part, la qualité du mouvement et, d'autre part, la joie qui ennoblit le sport et lui donne toute sa valeur.

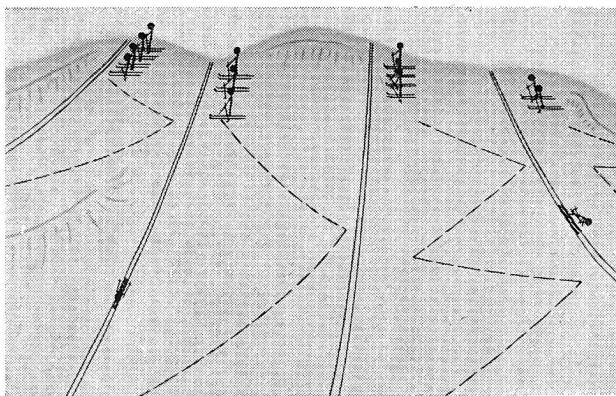
L'instructeur répartit sa classe en petits groupes de trois, quatre ou cinq élèves. Il leur attribue une tâche précise, ainsi que l'emplacement d'exercice. Et maintenant les élèves s'exercent librement et selon leur fantaisie. Ils sont libres et surtout libérés de la contrainte de l'exhibition, de la crainte de l'observation constante. Livrés à eux-mêmes, ils s'exercent tant et plus, peuvent se concentrer et faire leurs essais en toute tranquillité. Les deux ou trois autres camarades du groupe sont des collaborateurs avec lesquels on peut discuter, comparer, sans être « dominé » par l'instructeur.

Ce dernier est descendu de son trône de dictateur. Il n'est plus le maître, l'instructeur, l'inspecteur. Sa place, sa tenue, sa fonction ont pris une autre signification : il est devenu l'aide, le conseiller, le manager bienveillant. Il passe d'un groupe à l'autre et peut s'occuper de chacun. Il donne une petite leçon particulière à l'élève le plus faible, montre un exercice un peu plus difficile aux éléments les plus avancés. Il peut enfin prendre le temps de s'arrêter un instant, d'observer les différents groupes et de se poser la question ? Où en suis-je avec cette classe ? Dois-je aller de l'avant ? La base fait-elle encore défaut ? Ou encore : que puis-je faire pour la récompenser d'un travail aussi assidu ?

Dans la règle, l'instructeur doit donner à chaque groupe la même tâche (un ou deux exercices de descente, de dérapage, de stemm, etc.). Le terrain doit être à peu près de même difficulté pour chaque groupe, mais les emplacements suffisamment espacés pour permettre à chaque groupe de s'ébattre tranquillement et à son aise.

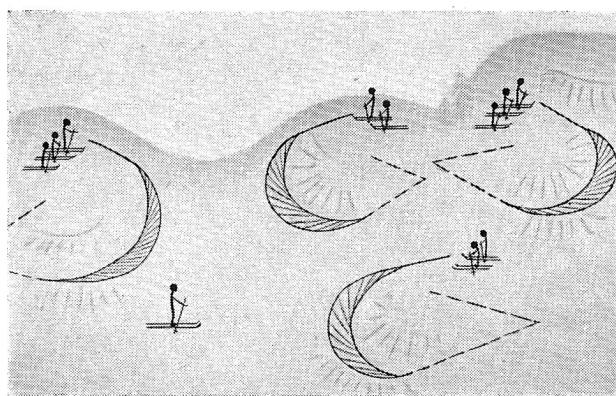
Ce système donne son maximum d'efficacité en favorisant le travail de recherche personnelle.

Pour celui qui n'a que de bonnes intentions, la meilleure des diplomatie est toujours la franchise.



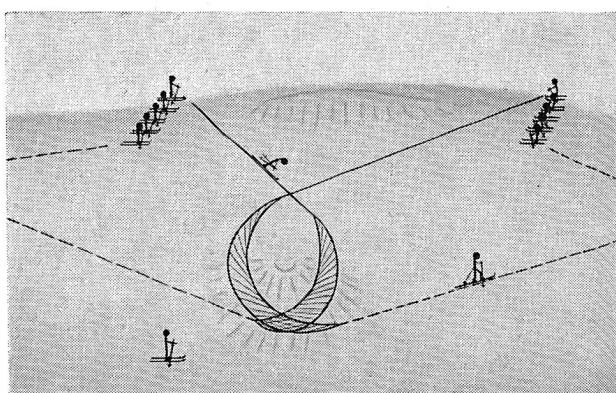
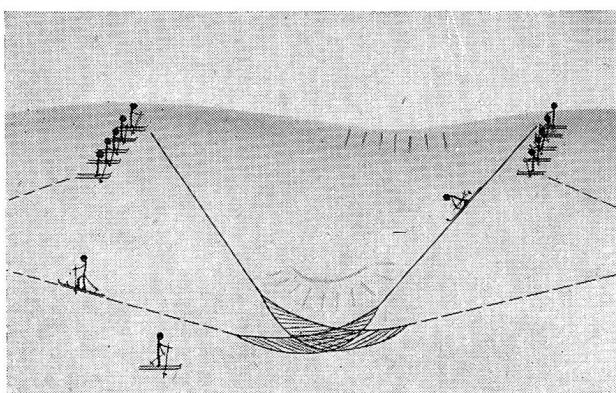
L'enseignement par groupes : Exercices de descente.

L'enseignement en classe. Christiania amont. (Chapitre 1)



L'enseignement par groupes. Christiania aval.

L'enseignement en classe. Christiania aval. (Chapitre 1)



### 3. L'enseignement individuel graduel ou l'escalier royal

Augmentons maintenant nos exigences, en partant du point de vue qu'une classe n'est jamais formée d'élèves de même force ou d'une égale faiblesse, disposant des mêmes aptitudes ou des mêmes défauts. Même dans la classe la plus homogène, il y aura toujours des différences dans les possibilités techniques, les dispositions naturelles, le sens du mouvement, dans le caractère (craintif ou hardi), dans le zèle, la force ou l'entraînement.

C'est pourquoi, au cours de son enseignement, le maître doit tenir compte de ces différences ; il ne restera pas toujours au degré primaire du nivellement des exigences, mais il se hissera également au niveau supérieur de l'enseignement individuel.

Cela exige quelque chose de plus de sa part. Il doit notamment avoir un sixième sens : celui de l'utilisation rationnelle du terrain. Car la configuration du terrain va devenir la clef de l'enseignement. L'instructeur doit ouvrir l'œil, observer, tâter le terrain et ses possibilités. Lorsqu'il en aura découvert toutes les richesses, alors il pourra entreprendre de faire gravir à sa classe toutes les marches de l'escalier royal !

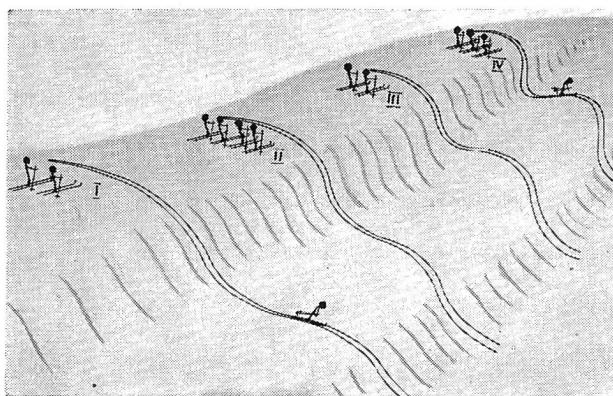
De quoi s'agit-il ? D'augmenter le degré de difficulté d'un même exercice au moyen du terrain. L'instructeur établit plusieurs pistes ou places d'exercice. La première piste est la plus facile. Plus loin, à 10 ou 20 m., se trouvent la deuxième, puis la troisième et la quatrième pistes, dont la difficulté augmente gra-

duellement. Si l'instructeur fait preuve d'un peu de fantaisie, il sera facile de désigner ces divers emplacements : au moyen de fanions de couleurs différentes, au moyen de numéros ou de petits écriveaux comme par exemple : jardin d'enfants — école primaire — piste standard — piste élite — piste olympique, etc. etc.

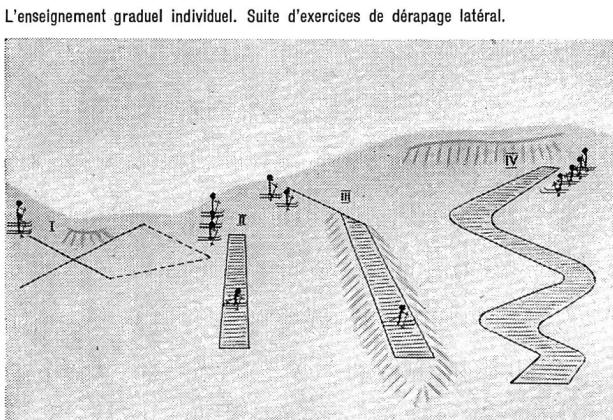
Et maintenant, toute la classe commence à la piste facile et s'exerce. Celui qui maîtrise bien son exercice sera appelé par le maître et dirigé sur la piste No 2, et ainsi de suite. Ainsi, toute la classe gravit le premier degré de l'escalier royal !

Les élèves ont la possibilité de s'épanouir ; ils font une connaissance renouvelée du terrain. La confiance augmente en même temps que les capacités des élèves, tout cela dans une atmosphère enjouée, ce qui ne nuit en rien, surtout pas dans l'enseignement du ski !

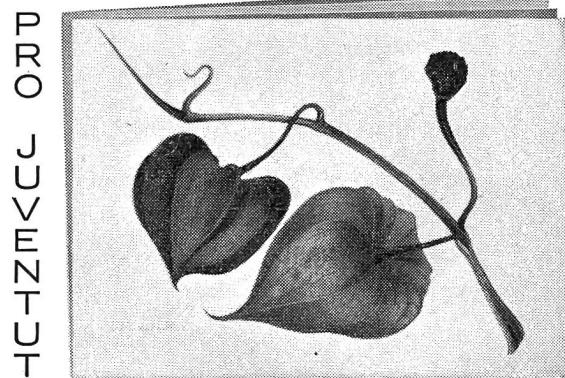
Il est toujours possible de trouver un terrain correspondant aux exigences de l'exercice que l'on veut effectuer. La vitesse, la qualité de la neige sont également deux éléments à prendre en considération dans le dosage des difficultés. Ainsi, pour le dérapage latéral, par exemple, on peut débuter sur une piste dure, puis aller dans une neige de plus en plus molle, ou alors augmenter la vitesse avant de déclencher le dérapage. Il y a encore beaucoup d'autres possibilités d'augmenter et de varier les difficultés d'un exercice.



L'enseignement graduel individuel - Passage de bosses et dépressions.

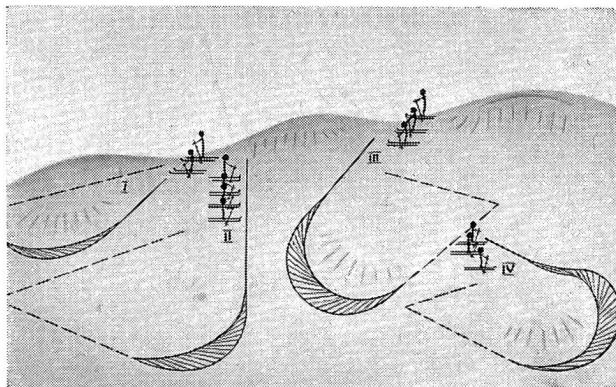


L'enseignement graduel individuel. Suite d'exercices de dérapage latéral.



N'oubliez pas les cartes et les timbres Pro-Juventute !

L'enseignement graduel individuel. Suite d'exercices de christiana.



## 4. L'enseignement mobile

### ou l'enseignement pendant la descente

Le titre est suffisamment explicite : il s'agit d'une forme d'enseignement adaptée à la descente, par opposition à l'enseignement statique sur la « pente d'exercice ».

Cette forme d'instruction pendant la descente se pratique avec succès dans les écoles et les cours. Elle convient très bien lorsque les élèves disposent d'un abonnement de skilift et connaissent les rudiments de la technique du ski.

Il ne s'agit pas simplement d'une descente pendant laquelle on met en pratique ce que l'on sait, mais de reprendre tout le programme d'enseignement et de perfectionnement avec l'avantage que chaque mètre descendu ne doit pas être immédiatement remonté. L'instructeur doit naturellement connaître bien en détail la piste choisie. Il n'a pas le droit de laisser de côté toutes les règles de l'enseignement méthodique. Avant de partir, il doit avoir un but précis. Il amorce la descente avec des exercices simples qu'il corsera au fur et à mesure de la descente. Mais il se gardera d'imposer des difficultés excessives qui risqueraient de briser l'entraînement et la confiance des élèves.

L'enseignement mobile n'est pas destiné à un travail en profondeur. On utilise au mieux le temps et l'espace disponible, on circule. La classe descend un bout, se regroupe, puis continue sa course. Le premier

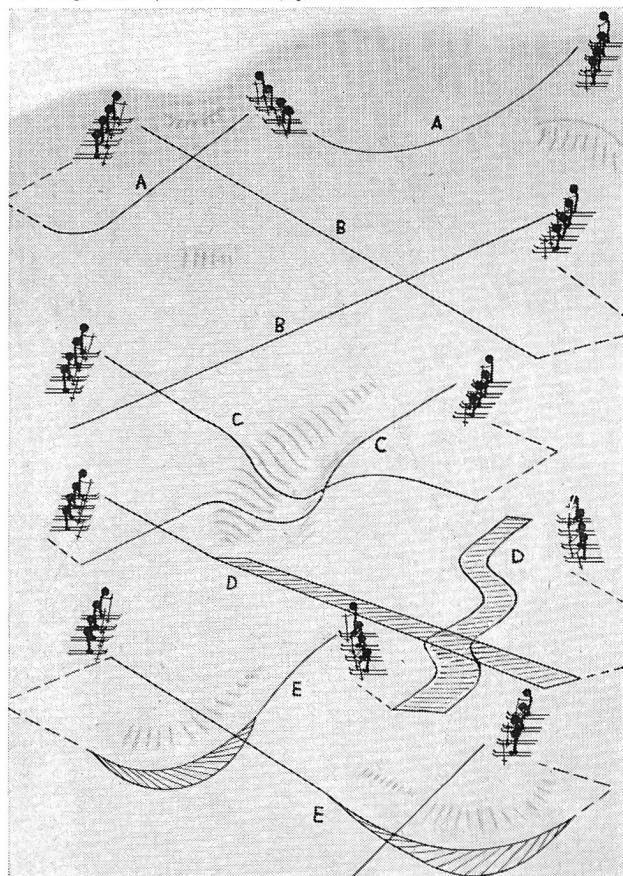
arrivé remonte un peu pour faire de la place au suivant ; cette petite remontée est très utile : elle permet de reprendre un peu de hauteur, d'assouplir et de repérer les muscles crispés par la descente ; on se réchauffe tout en regardant travailler ses camarades.

La plupart des pistes de descente sont maintenant des « artères à grand trafic » du peuple des skieurs. Les auto-écoles enseignent l'art de circuler en évitant les autres véhicules. On pourrait essayer de faire de même dans le domaine du ski afin d'éviter les accidents et collisions. Ce serait une grave erreur de lâcher sa classe sur une piste avec comme premier objectif : limiter la casse. Nous n'en sommes fort heureusement pas encore là.

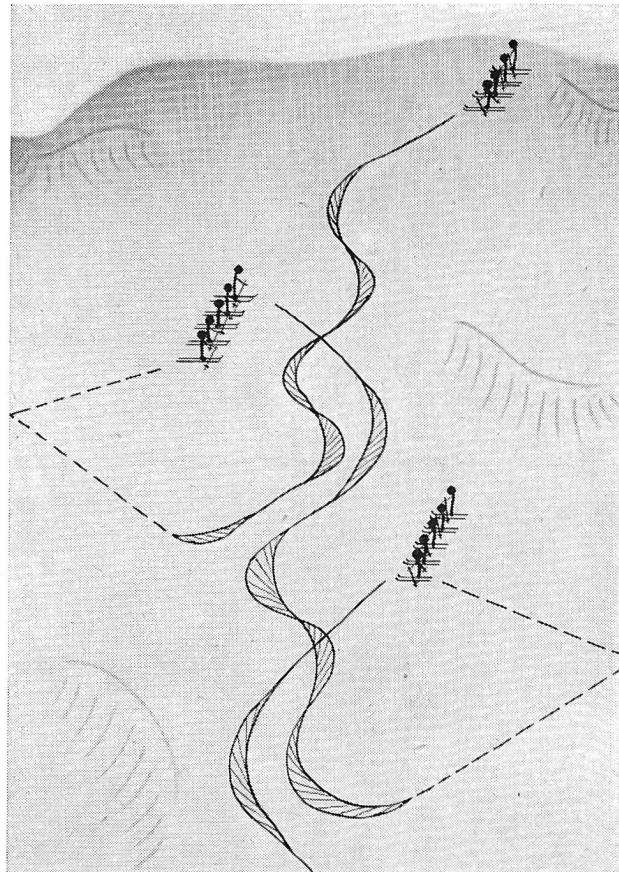
Non, l'enseignement mobile doit s'effectuer sur les pistes peu fréquentées. Ainsi le maître peut toujours avoir sa classe bien groupée et y faire régner la bonne humeur, même si le regroupement exige un peu de patience de la part des meilleurs.

Dès que tu auras entrepris la conquête de toi-même, ce moment marquera dans ta vie une phase nouvelle qui doit précéder la réalisation de ton idéal.  
V. PAUCHET.

Enseignement mobile. A, Descente en schuss. B, Descente de biais. C, Passage d'une dépression. D, Dérapage latéral. E, Christiania amont.



Enseignement mobile. Etude du christania avec élans.



## 5. L'enseignement dans la trace

ou lorsqu'il n'est pas possible de faire autrement

Dans l'enseignement moderne du ski aux enfants et aux jeunes en général, on procède de manière indirecte : on utilise des jeux et des concours qui exercent les formes de base et conduisent à la technique sans que l'élève s'en rende compte.

L'enseignement du ski le plus courant prescrit les mouvements à exécuter. Le maître explique, puis démontre : voilà comme il faut faire, allez-y ! Au cours de l'exercice, l'élève est corrigé, ses mouvements sont graduellement améliorés jusqu'à la forme finale.

Mais lorsque cela ne va pas avec cette méthode traditionnelle, on peut aussi procéder inversement. Le maître doit, bien entendu, toujours démontrer, mais en lieu et place d'explications, comme ci-dessus, il fait observer sa trace et demande à ses élèves de descendre en suivant cette trace.

Cette forme d'enseignement convient particulièrement bien pour l'apprentissage du freinage et des virages. Il est toutefois assez difficile de refaire un christania exactement dans la trace précédente. Chaque faute se paie lorsque l'élève quitte la trace. Afin de la suivre exactement, l'élève est obligé de faire les mêmes mouvements que l'instructeur. De cette manière indirecte, l'élève est contraint, par la piste,

à avoir une tenue et des mouvements adéquats : il trouve, apprend et corrige lui-même ce que les descriptions n'avaient pu lui donner.

Il est évident qu'après le passage de plusieurs élèves, la piste sera endommagée. C'est pourquoi il est indiqué de marquer les bords de celle-ci avec des branches de sapin. Les fanions peuvent également servir à cet usage, mais ils se cassent facilement et peuvent constituer un danger si l'on n'a pas soin de les incliner vers l'extérieur.

Cette obligation de suivre la trace peut naturellement être variée et ses exigences augmentées. A la fin de la leçon, le maître peut même faire une descente complète, les élèves le suivant toujours très exactement. Ils n'arrivent pas forcément à l'égaler dans la manière de skier, mais tentent toutefois de l'imiter.

Le plaisir n'est pas le bonheur ; rechercher le plaisir, c'est courir au-devant des déceptions et de la misère. Le vrai bonheur consiste à être content de tout, à ne voir que le beau côté des choses, à ne dire du mal de personne, à se montrer bienveillant à l'égard de tous ; à ne critiquer, à ne jalousser, n'envisager qui que ce soit, à accepter les événements sans maugréer, à montrer toujours un visage souriant et à répandre la joie autour de soi !  
V. PAUCHEZ.

## LE GÉNÉRAL REMERCIE...

Nous avons le plaisir de publier ci-contre la lettre originale de remerciement de notre cher général au directeur de l'E.F.G.S.  
Rédaction.



*Au Major Arnold Jacob  
Dir. de l'E.F.G.S.  
— Macolin —*

„Verte-Rive“  
Av. Gén. Guisan 117  
PULLY  
6 nov. 1954.—

*Mon cher Major*

Je viens de lire dans le n° 10 (octobre) de la revue mensuelle de l'E.F.G.S. votre "Statut de la jeunesse au Cinéma", et tiens à vous remercier bien vivement et de tout coeur de votre hommage. J'y ai été très sensible, croirez-le, cela d'autant plus que j'ai toujours considéré la gymnastique comme la base de tous les sports.

*Merci encore et très amicalement votre*

*Gen. Guisan.*

## 6. L'enseignement adapté au terrain ou la recherche du terrain idéal

Il est navrant ou burlesque de constater que plus l'équipement des skieurs se perfectionne, s'enrichit et se distingue dans la coupe ou la composition des couleurs, plus l'esprit de ces mêmes skieurs paraît s'appauvrir et manquer de fantaisie. Le skieur actuel ressemble à une pierre déposée au sommet d'une pente et qui dévale la pente entraînée par son propre poids. Le pistard ne sait plus faire qu'une seule chose : descendre d'un seul trait, sans se soucier des « rails », des pierres, de la terre, des touffes de rhododendrons, des plaques de glace, et encore moins des petites arêtes ou bosses qui devraient pourtant l'inciter à faire une incursion dans la poudreuse.

Grâce à l'enseignement adapté au terrain, on est en droit d'espérer que le pistard acquerra un peu d'esprit d'initiative et recherchera la difficulté pour essayer de s'en jouer.

La façon de skier doit devenir plus personnelle. Pour y parvenir, l'élève ne se contentera pas de suivre simplement le maître, mais il apprendra par lui-même à observer et à choisir son terrain et à en utiliser toutes les possibilités.

On procède comme suit : donner d'abord aux élèves des formes simples, puis de plus en plus difficiles, sous forme de descentes dans la pente, descentes de

biais, passages de bosses et de dépressions, dérapages, freinage en stemm, virages, sauts, etc. Répartis en petits groupes, les élèves doivent rechercher l'endroit qui convient le mieux à l'exécution de leur tâche. On prépare et on marque le terrain repéré, puis on l'essaie. L'instructeur essaie à son tour les divers emplacements choisis et discute avec ses élèves de la qualités de chacun d'eux. On peut également procéder dans l'ordre inverse, en ce sens que le maître répartit ses élèves dans le terrain en leur demandant de déterminer l'exercice le mieux approprié à chaque emplacement. Lorsque cela est fait, toute la classe procède à l'essai des divers exercices sur les pistes respectives.

Ce système a le gros avantage d'être instructif et stimulant pour les élèves, tout en les obligeant à la recherche personnelle.

Lorsque ses élèves ne seront plus uniquement des skieurs « tous-terrains », mais qu'ils seront devenus des passionnés de la recherche des possibilités du terrain, le maître pourra se retirer ; ses protégés seront, dès lors, aptes à voler de leurs propres ailes, et il ne fait pas de doute qu'ils feront grand honneur à la noble corporation des skieurs.

Et ils seront reconnaissants à leur maître de leur avoir fait découvrir des joies insoupçonnées.

Dessin : Hans Brunner

