

**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:** 14 (1957)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Comment skier?  
**Autor:** Wolf, Kaspar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996746>

### **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:** 01.02.2026

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

# Comment skier?

Commentaires sur le nouveau manuel de l'Interassociation Suisse de ski. Edition provisoire 1957/58.

## De nouveau changer ?

Après toutes les discussions et disputes de ces dernières années, il est compréhensible qu'on ne sache plus comment skier. Il y a de bons skieurs d'âge mûr qui ont raison de se demander : faut-il vraiment changer de méthode tous les ans ? Est-ce nécessaire ? Certes, tout le monde a le droit de faire du ski à sa propre façon, soit dans la technique norvégienne de 1910, dans le style Arlberg de 1920, dans le style Bilgeri de 1930 ou dans une technique quelconque de 1940. Le ski, tel que tout autre sport, dépend aussi des lois vivantes du sport en général ; le sport qui tâche sans cesse de s'améliorer, de se rationaliser, de se perfectionner sans oublier la beauté, la liberté du mouvement et le jeu. Il serait très étonnant si chaque nouvelle génération, tout en profitant des expériences des «vieux» et en se vouant à l'esprit de pionniers des jeunes, ne trouvait pas du mieux. C'est ainsi que la technique du ski se trouve en évolution perpétuelle.

Il y a certaines classes de skieurs qui doivent ou qui sont même forcées de suivre l'évolution point par point. Les as qui participent aux courses p.e. adaptent sans condition la technique la plus efficace et promettante. Les professeurs de ski à leur tour, sont obligés de connaître la meilleure technique, car c'est celle-ci qui représente la «marchandise» qu'ils vendent. Il s'impose — car la renommée du métier est en jeu — d'établir certaines directives. S'il est inévitable d'avoir de temps en temps des «alternations» qu'on veuille bien les regarder comme des variations du ski, des richesses du jeu.

## Le choc

En 1932 une technique suisse unifiée a été créée. Un premier manuel rassembla toutes les directives nécessaires pour exercer les différents éléments du ski. Elle mentionnait p.e. toutes les différentes possibilités d'exécution des christianias.

A l'époque Rominger dominait une certaine forme, le contre-vissage avec élévation, par contre, dans les écoles suisses de ski et selon leurs exigences, on préférait le christiania avec rotation.

A l'époque des Allais et Couttet se manifeste une préférence pure du christiania avec rotation et abaissement. La 3ème édition du manuel suisse de ski de 1945 répondait à cette évolution et, par raison méthodique, se limitait à ne citer que les formes en vogue. Skieurs de courses, professeurs de ski, alpinistes, militaires et tous les grades d'élèves vivaient dans une époque de l'harmonie de la technique du ski.

Mais il survint — comme ça arrive souvent — un perturbateur. Ce furent les Autrichiens, qui vu la guerre ne connaissaient pas l'époque de rotation et qui continuaient leur évolution là où ils avaient cessé. On ne le remarqua qu'après qu'ils eurent de plus en plus de succès dans les courses du monde entier, ce qui fut le cas à partir de 1950/52 environ. Ils vont très haut, très serrés, font leurs christianias avec contre-vissage et emploient de nouvelles expressions comme «jeu des jambes», «axe à manivelle dans les genoux», et finalement ils servirent un petit plat qui allécha tout de suite la jeunesse du monde des skieurs : la godille. Le choc fut général et donna prétexte à de nombreuses discussions qui parfois n'étaient pas très réfléchies. De vieux ressentiments éclatèrent et cette évolution au fond normale et naturelle devint finalement une question de prestige. Apparurent tout de suite des prophètes qui — soit louèrent la nouveauté, soit déclarèrent

qu'elle était réservée aux acrobates et hors du pouvoir du skieur normal et surtout de l'alpiniste chargé de son sac dans une neige profonde.

Fidèle à son devoir, l'Interassociation Suisse de Ski a étudié à fond ce problème durant les dernières années. Ses experts ont observé, expérimenté, discuté. Le fruit de ses longues efforts figure dans la nouvelle édition provisoire du manuel.

## La porte est ouverte

Partons du fait que la Suisse est très variée. Les formes de la technique du ski à leur tour doivent être variées et répondre à toutes les exigences. Expérience faite, il est en plus à observer que certaines formes du christiania comme le godille p.e. n'ont rien à faire avec l'acrobatie : on peut les exécuter même dans la neige molle et le sac au dos. Cette forme se prête également pour les pistes modernes parcourues par les masses et qui ressemble parfois à un paysage lunaire.

Comme au début, c'est pour cette raison qu'on s'est décidé de mentionner dans le nouveau manuel les différentes formes techniques et de les décrire. Il est laissé aux différentes institutions de choisir ce qui leur convient. C'est ainsi que les écoles suisses de ski qui instruisent surtout les débutants resteront plutôt fidèles à la rotation avec abaissement, plus facile à apprendre. Les écoles enseignant la jeunesse et les coureurs de compétitions choisiront plutôt les contre-vissage. En tout cas le chemin est libre et le bon skieur apprendra dans son propre intérêt autant de formes que possible afin de maîtriser sans difficulté les perfidies du terrain, de la neige et de la vitesse.

## Ce qui ne change pas

Dans la nouvelle version du manuel, le chapitre marcher-glisser-monter fut en général peu changé. Quant au chapitre «descente» il fut enrichi par une distinction plus précise de la différence entre l'avancé statique et l'avancé dynamique. C'est moins important pour la pratique mais éclaircira bien le professeur bon observateur. Dans la position de biais on prononce plutôt d'avancer la partie «montagne» du corps. La technique du passage des bosses et dépressions, du stem, stem-virage, des pas tournants et des sauts de terrains n'a pas changé.

**Le dérapage latéral** peut être maintenant exercé de trois façons différentes : A côté de la forme connue de déclencher le dérapage latéral en s'abaissant, il a été reconnue celle du dérapage par élévation et, comme troisième solution, de lâcher les carres par une poussée latérale des skis vers le bas (les Autrichiens l'ont appelé Schub), méthode qui est peut-être la plus facile à exécuter pour les débutants.

## De nombreux changements

A l'intention des spécialistes sont indiquées dans le chapitre changement de direction les forces nécessaires à tourner et virer. Ainsi, comme exemple, comment modérer la résistance latérale, la difficulté principale dans les changements de direction : en profitant du terrain (virer sur les bosses), en délestant le ski (délestage haut et bas), par la construction des skis (longueur, élasticité, courbure des spatules, épaisseur), etc. Ci-dessous une seconde explication théorique concernant le christiania : on distingue de nouveau le christiania coulé (déclencher par position avancée ou reculée sans rotation active), le virage arraché ou christiania rotation (rotation active ou musculaire) et les

virages-opposition, une nouvelle expression qui explique dans la théorie du ski exactement ce qui se passe.

### Passons au christiania

Comment est-il exécuté ? Ici sont énumérées et expliquées 4 formes différentes d'exécution :

1. Christiania avec rotation où le déclenchement peut être rendue plus facile aussi bien par l'abaissement que par l'élévation.
2. Christiania avec contre-vissage. On combine en général un certain abaissement avec le contre-vissage, c'est-à-dire, il s'ensuit une poussée latérale de la fin des skis. Si la résistance de la neige l'exige, ce mouvement peut être précédé par un mouvement préparatif d'élévation.
3. Combinaison rotation —contre-vissage. Aussi cette forme est brièvement décrite. Le christiania peut être commencé par un mouvement de rotation (se tourner dans le sens du changement de direction voulue) et se terminer par une contre-vissage.
4. Christiania-godille. Ici sont retenues les particularités de la godille.

### En outre

L'exécution du stem-christiania est adaptée aux remarques faites dans le chapitre sur le christiania. Enumérons encore le christiania-ciseaux et le télémark, mais ces derniers sont mentionnées plutôt en raison systématique.

Ce manuel ne veut être qu'une version provisoire afin de pouvoir exploiter les expériences de l'hiver 1957/58. Il est de même pour les illustrations qui sont de grande importance pour tous livres instructifs. Ces dernières seront reproduites définitivement après les expériences faites l'hiver prochain.

### Remarque finale

Comme on peut en juger on aura cet hiver l'embarras du choix aussi bien dans les discussions que dans les exercices. Ces deux motifs animeront certainement les nombreux champs d'entraînement. Les premiers cours de répétition des professeurs de ski ont commencé. Nous ne doutons pas que partout on étudiera le problème avec zèle.

Kaspar Wolf

Membre de la Commission de ski CAS  
(Traduction C. A. S. La rédaction)



*La Direction de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et la rédaction de Jeunesse Forte Peuple Libre souhaitent à tous leurs amis skieurs et autres amateurs de sports d'hiver une saison pleine de joie et de succès.*



Concours international féminin de Grindelwald 1956: Frieda Dänzer, meilleure skieuse suisse de la saison.



La jeune Annemarie Waser, âgée de 17 ans seulement, fut championne de slalom.