

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: 16 (1959)
Heft: [11]

Artikel: Enseignement méthodique du ski
Autor: Weber, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996508>

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: 03.04.2026

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

Enseignement méthodique du ski

par Urs Weber

En guise d'introduction

Si nous voulons ne jamais perdre de vue le but que se propose l'enseignement du ski dans le domaine de l'éducation physique postscolaire; si nous voulons enseigner aux jeunes une technique de ski rationnelle, naturelle et la plus simple possible; si nous voulons que cette technique les enthousiasme, les passionne en leur donnant la possibilité de pratiquer le ski avec le maximum de joie et de savourer dans toute son intensité le plaisir que procure une descente sûre sur la piste ou dans la neige poudreuse, il est nécessaire de mettre entre les mains des moniteurs et de tous ceux qui sont chargés de cet enseignement un instrument qui leur montre d'une manière claire, simple et précise, la voie la plus rapide pour atteindre ce but.

Les pages qui suivent n'ont pas d'autre ambition et nous serions très heureux si elles pouvaient contribuer à apporter un peu plus de clarté dans l'enseignement du ski.

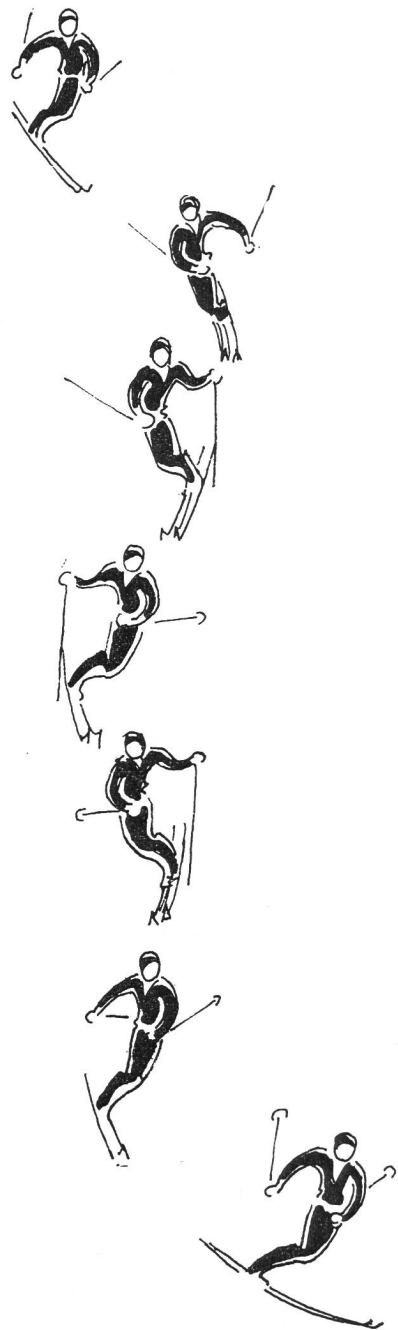
N'oublions jamais, avant tout autre chose, lors de l'élaboration méthodique, minutieuse et pédante d'une leçon de ski, que nous avons affaire à des êtres humains. Les mouvements doivent être instinctifs et spontanés; ils doivent être l'expression d'une vie intérieure intense, d'une conception personnelle du rythme et de l'équilibre.

Foin donc de toute pédanterie sur mesure aux relents de mécanique et de rythmes inhumains. C'est l'homme, l'être humain dans toute sa complexité, qui doit être l'objet de nos préoccupations et non pas la matière d'enseignement. La matière d'enseignement doit s'adapter et se plier aux exigences de l'homme et non pas le contraire. Légèreté et mobilité sont nos buts les plus élevés. En proposant à l'élève un but à atteindre, on le libère de la pesanteur et de la raideur qui le caractérisent lorsque l'on veut lui apprendre un mouvement.

Le pas glissé — la descente — le saut — le freinage — les changements de direction constituent, aujourd'hui encore, les bases d'enseignement du ski. L'ordre dans lequel sont exécutés ces divers exercices correspond, en principe également, à la conception méthodique du plan d'ensemble de l'enseignement.

Tel un puissant pilier, la position de descente de biais ressort très nettement de tout le complexe de la matière d'enseignement. Skier n'est rien d'autre, en définitive, que le jeu sans cesse renouvelé et rythmé du passage d'une position de descente de biais à la suivante. Une conduite de ski la plus serrée possible favorise l'élaboration harmonieuse du mouvement et facilite, de ce fait, le déclenchement du prochain mouvement. Signalons aussi, dans le même ordre d'idée le dérapage latéral qui est un exercice d'une très grande importance en tant que préparation au virage. Et nous en arrivons ainsi à la perle du ski, le virage pour lequel nous nous laisserons guider par le jeu avec le terrain nous efforçant de lui donner la forme idéale en épousant les lignes déjà tracées par celui-ci.

Ainsi, skier deviendra un jeu naturel permettant de donner, dès le début, à nos élèves cette légèreté et cette mobilité vers lesquelles doit tendre tout enseignement rationnel du ski.

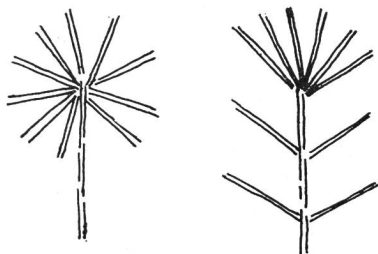




La marche et les pas glissés

Exercices d'accoutumance

Dessiner dans la neige :
des figures géométriques, des carrés, des cercles,
etc. ;
des chiffres, des lettres, des fleurs ;
des motifs que l'élève choisit lui-même.
Promenades en terrain varié et légèrement boisé.



La marche

Marcher d'une façon naturelle, sans bâtons, avec un mouvement asymétrique des bras.
Marcher en accentuant l'avancé naturel du corps.
Marcher avec un mouvement prononcé des bras dans la direction du mouvement.
Pas marchés en terrain plat, en plantant le bâton à la hauteur du pied opposé.
Pas marchés sur une trace montant légèrement. Les pas seront raccourcis suivant la déclivité du sol et la pression sur les bâtons augmentera.

Les pas de montée (dessin)

Pas de montée ordinaires (longues traversées de pentes).
Pas en demi-escalier.
Pas en escalier.
Pas en ciseaux.



Le pas glissé

Sans bâtons :

Marcher de façon naturelle à petits pas.
Marcher en accentuant la réception du poids du corps sur le genou fléchi de la jambe avancée.
Mouvement prononcé du bras.
Prolongation de la phase glissée provoquée par une forte détente de l'articulation du genou et des chevilles (Transport du poids sur la jambe d'appui).
Extension prononcée des hanches provoquée par un mouvement du bassin, puissant et saccadé.
Travail accentué des bras et des épaules. Les bras se balancent dans la direction du mouvement.

Avec bâtons :

Planter le bâton à la hauteur du pied opposé.
Changement de rythme, donc adapter la longueur des pas glissés au terrain (photo).

Pas combinés à plusieurs temps

Pas de un en poussant avec les deux bâtons.
Attention !

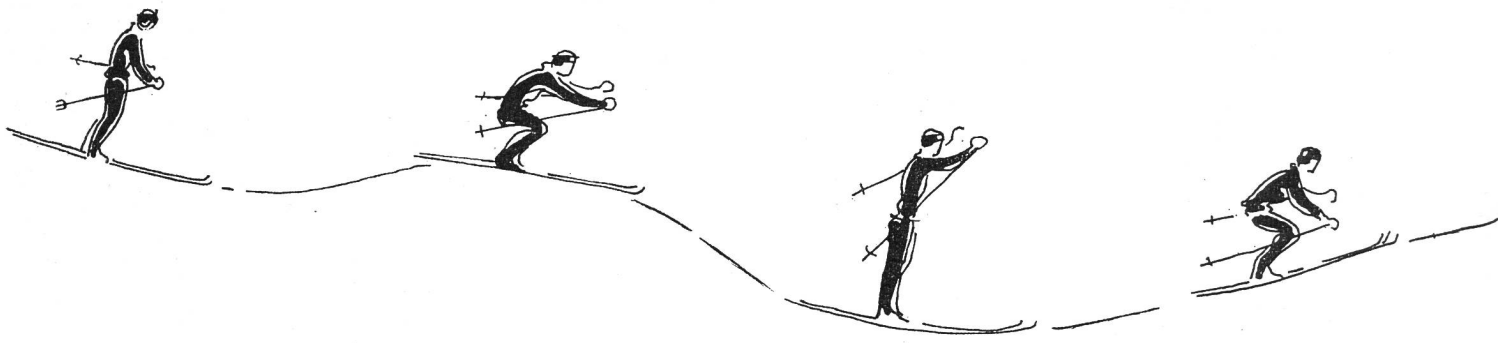
Glisser en position légèrement reculée.

Pas de deux en poussant avec les deux bâtons. Le bâton est planté lors du deuxième pas (dessin).

Pas de trois en poussant avec les deux bâtons. Le bâton est planté lors du troisième pas.

Pas finlandais. Sur 4 pas : 2 pas glissés normaux avec utilisation des bâtons (mouvement asymétrique naturel) 2 pas sans utiliser les bâtons.





La descente

Position normale de descente



Position de descente à l'arrêt (dessin).
Descente d'une pente douce, commençant et se terminant par un replat.
Qui descend le plus loin ?

Position haute accentuée — Souple dans les genoux.
« Secouer » le corps pendant la descente.
Sans les bâtons. Balancer alternativement les bras avec flexions des genoux.
Exercice avec partenaire. Tenir les bâtons à deux, transversalement devant le corps. Flexion rythmée des genoux.

Changer de terrain et de neige. Répéter les exercices.

Transport du poids du corps : avancé/recul ; talon/pointe des pieds.

Transport latéral du poids du corps en soulevant alternativement tout le ski.

Descente sur un ski avec changements rythmés rapides sur l'autre ski (transport du poids du corps).
Sortir de la trace.

Sortir de la trace deux fois à gauche, puis deux fois à droite (polka).

Délestage par élévation accentuée avec léger décollage du talon des skis et flexion (mouvements rythmés).



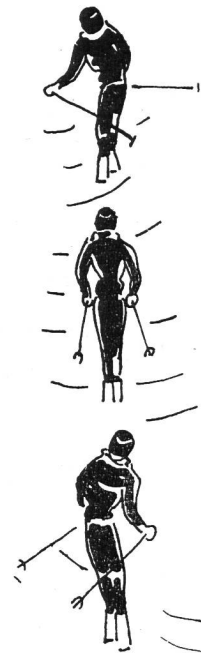
Position de descente de biais

Exercices à l'arrêt sur une pente très faible (des deux côtés).

Descente de biais sur une longue pente faible (des deux côtés) (dessin).

Pente — creux — contre-pente, avec changement de la position de descente de biais.

Exercice de correction pour améliorer le déhanchement : au moyen des deux pointes de bâtons, dessiner le plus en aval possible, une ligne parallèle à la trace de descente de biais.

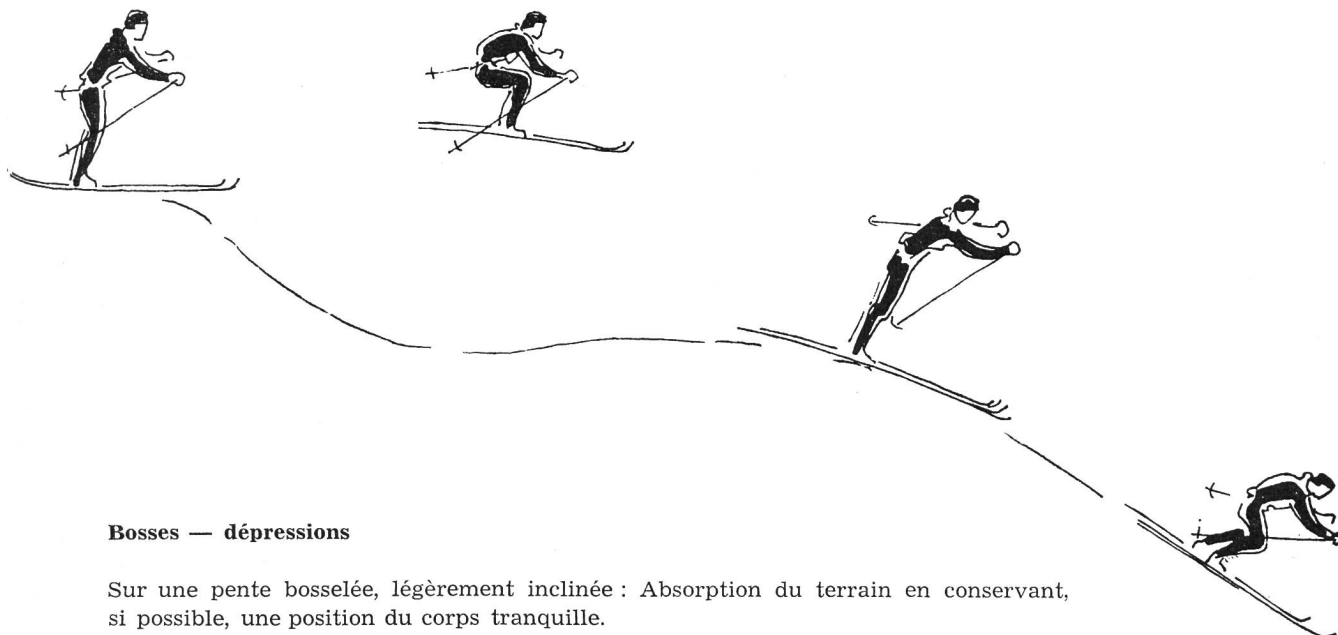


Lever et ramener le ski amont.

Descente de biais — déplacer le ski en aval et ramener le ski amont.

Descente de biais — petits sauts en aval, parallèlement à la trace de descente, en gardant les skis serrés.

Même exercice en franchissant un creux.



Bosses — dépressions

Sur une pente bosselée, légèrement inclinée : Absorption du terrain en conservant, si possible, une position du corps tranquille.

Passage d'une dépression (abaissement — élévation — abaissement).

Augmenter l'élan et passer la même dépression.

Rechercher une bosse prononcée que l'on passe selon la formule connue (élévation — abaissement — élévation).

Augmenter l'élan pour passer la même bosse à une allure plus rapide.

Passer une arête (mouvement de plongeon).

Amortir plusieurs bosses.

Pousser sur les bâtons dans une petite dépression — sauter sur la bosse — amortir souplement.

Décoller avant la bosse (Op-traken).

Suite de bosses : Amortir la première bosse et la première dépression, puis sauter la bosse et la dépression suivante (dessin).

Exercices de descente

Passer de la haute neige à la piste (avancé).

Passer de la piste dans la haute neige (position fendue).

Longue pente : changements successifs. Descente dans la haute neige, sur la piste, à nouveau dans la haute neige et ainsi de suite.

Le passage d'un creux exige une attention spéciale (position fendue, attention aux spatules).

Ramasser des objets (casquettes, gants, bâtons, etc.).

Descendre sur une jambe. Qui l'exécute le mieux ?

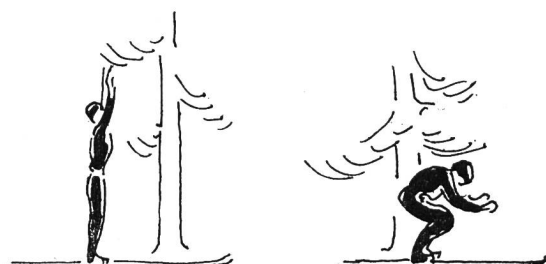
Partir de la piste et aboutir dans la haute neige.

Passer des portes de bâtons ou s'abaisser sous des branches basses (dessin).

S'adapter aux formes du terrain sur une pente bosselée, mais peu inclinée.

Descendre dans un terrain bosselé, légèrement boisé (chasse au renard).

Application de ces exercices lors d'une descente facile (changement de neige et de terrain).



Le freinage

Le dérapage latéral

Déplacer le ski aval et ramener le ski amont en « frottant » la neige (dessin).

Dans la position de descente de biais ; déraper dans la ligne de plus forte pente en poussant avec les bâtons.

Partir en position de descente de biais sur une pente peu prononcée et déraper en poussant avec les bâtons dans le sens du dérapage.

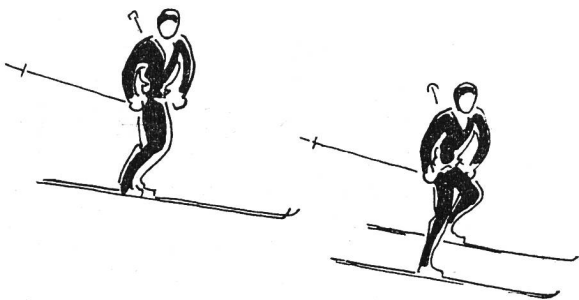
Sur une longue pente : descendre de biais — lâcher les carres — descendre de biais, et ainsi de suite.

Dérapage dans la ligne de plus forte pente (déclenchement par abaissement ou élévation, les carres restant relâchées).

Dérapage en avant et en arrière par déplacement du poids du corps.

Dérapage dans la haute neige.

Mêmes exercices en passant de la descente de biais au dérapage (jeu des carres).



Le stem des deux jambes

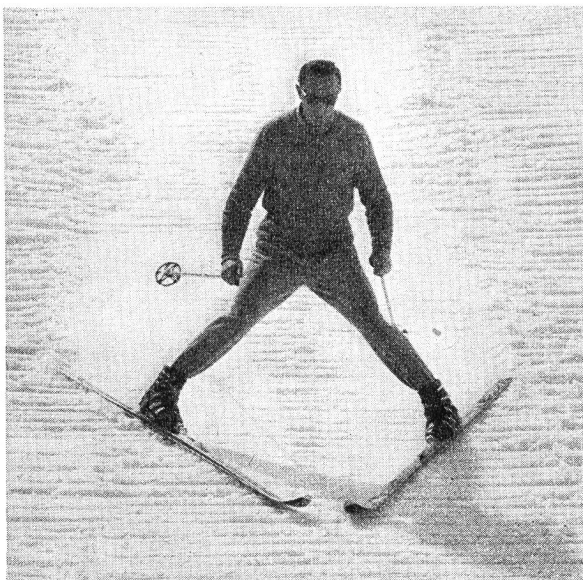
Exercice à l'arrêt.

Départ depuis une petite bosse en position de stem. Départ en position de stem et ramener les skis à la position normale de descente (photo).

Départ en position de stem et changement de l'angle de stem pendant la descente (attention au rythme).

Départ de la position normale de descente. — Passer au freinage en stem des deux jambes, puis revenir à la position normale de descente (dessin). Passage rythmé de la position normale de descente à la position de stem.

Répéter les mêmes exercices dans la haute neige.



Le stem d'une jambe

Descente de biais.

Exercice à l'arrêt : ouverture en stem du ski amont et le ramener.

Lors d'une descente facile : ouvrir en stem avec le ski amont et le ramener.

Changement rythmé durant la descente. Ouvrir en stem et ramener le ski.

Répéter les mêmes exercices dans un terrain plus difficile et dans la haute neige.

Le changement de direction

Le pas tournant

Descendre sur un ski, puis sur l'autre (rythme rapide).

Sortir de la trace, 3 fois d'un côté, puis 3 fois de l'autre.

Exercice à l'arrêt : pas tournants sur place.

Descente de biais : pas tournants amonts (dessin).

Descente, dans la ligne de plus forte pente se terminant par un replat :

pas tournants sur le replat.

Descendre dans la ligne de plus forte pente : Pas tournants amonts, puis

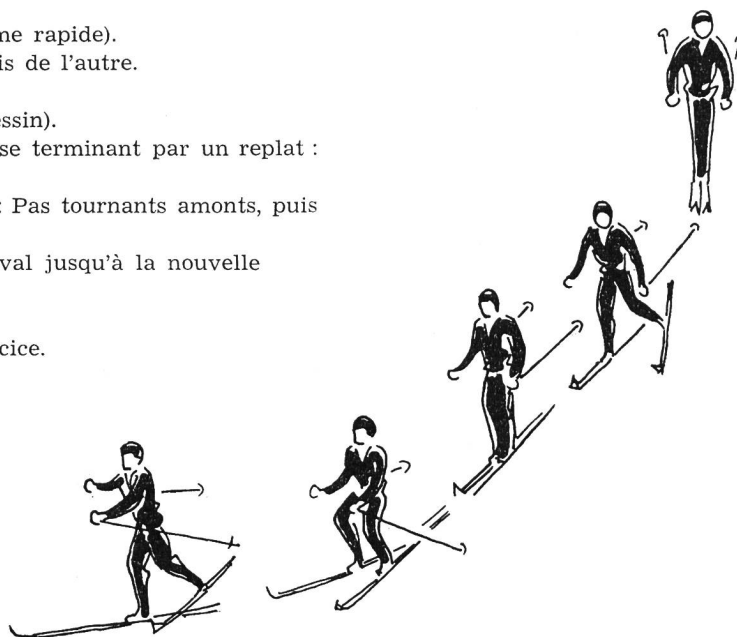
pas tournants sur le replat (décrire un S).

Descente de biais facile : pas tournants en aval jusqu'à la nouvelle

position de descente de biais.

Sur une pente très faible, dessiner des S.

Changer de neige et répéter le dernier exercice.



Le christiania amont

Exercice à l'arrêt pour la pression des talons :

Position de descente de biais — Ecarter le talon du ski amont — Elévation en ramenant le ski aval — Abaissement et pression des talons pour ramener les skis à la position de départ.

Descente de biais — dérapage latéral en accentuant la pression des talons — descente de biais — et ainsi de suite (dessin).

Exécuter le premier exercice en descendant :

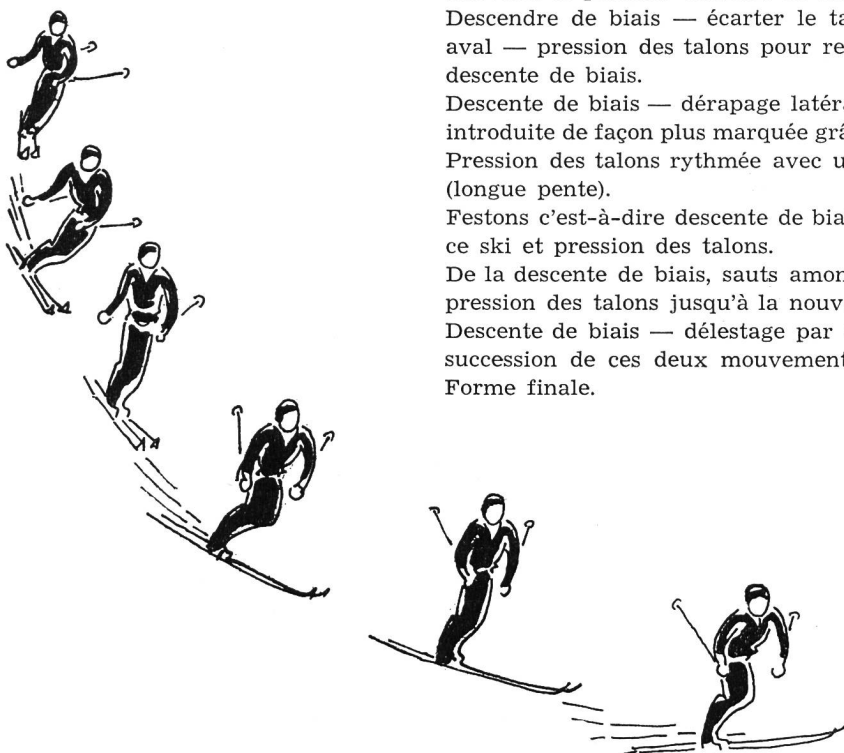
Descendre de biais — écarter le talon du ski amont — ramener le ski aval — pression des talons pour revenir à la position de descente de biais.

Descente de biais — dérapage latéral répété — la pression des talons est introduite de façon plus marquée grâce à un léger délestage par élévation. Pression des talons rythmée avec un léger délestage par élévation (longue pente).

Festons c'est-à-dire descente de biais — écarter le ski amont — ramener ce ski et pression des talons.

De la descente de biais, sauts amonts répétés avec les talons des skis — pression des talons jusqu'à la nouvelle position de descente de biais.

Descente de biais — délestage par élévation — pression des talons — et succession de ces deux mouvements jusqu'à l'arrêt. (choisir une bosse).
Forme finale.





Le virage en stem des deux jambes

Ligne de la plus forte pente : changement répété — position de stem — position normale de descente.

Descendre en position de stem, puis, alternativement, transport du poids du corps contre un ski (dessin).

Placer quelques portes verticales (largeur de la porte 6—8 m.) et répéter le même exercice.

Placer des portes plus étroites (3—5 m.), transport du poids plus rapide.

En classe, stem des deux jambes exécuté à la file indienne (dépression). Quel est l'élève qui exécute le plus de virages dans cette dépression ?

Le virage en stem d'une jambe

Freinage en stem des deux jambes exécuté dans la ligne de plus forte pente.

Descente de biais, ouverture en stem rythmé et ramener le ski amont.

Sur une pente douce, se terminant par un replat : descente de biais — ouverture en stem du ski amont — transport du poids du corps contre le ski extérieur et continuer dans la ligne de plus forte pente.

Répéter l'exercice en partant d'une bosse.

Deux stems entrecoupés d'une descente de biais parfaite.

Exécuter plusieurs stems à la suite, en revenant chaque fois à une position de descente de biais parfaite.

Le stem-christiania

Descente de biais — ouverture en stem du ski amont délesté, avec appel simultané de l'épaule avale — et reprendre la position de descente de biais.

Sur une pente faible, dans la ligne de plus forte pente :

Départ de la position de freinage en stem des deux jambes — appel de l'épaule intérieure au virage — déplacement du poids du corps contre le ski extérieur et revenir à la position de départ.

Départ de la position de freinage en stem des deux jambes dans la ligne de plus forte pente :

Appel de l'épaule intérieure au virage — déplacement du poids du corps contre le ski extérieur — élévation et ramener le ski intérieur — dérapage latéral jusqu'à la nouvelle position de descente de biais.

Départ de la position normale de descente dans la ligne de plus forte pente :

Ouverture en stem par le ski extérieur délesté et appel simultané de l'épaule intérieure — transport du poids du corps — élévation et ramener le ski intérieur — dérapage en position de descente de biais.

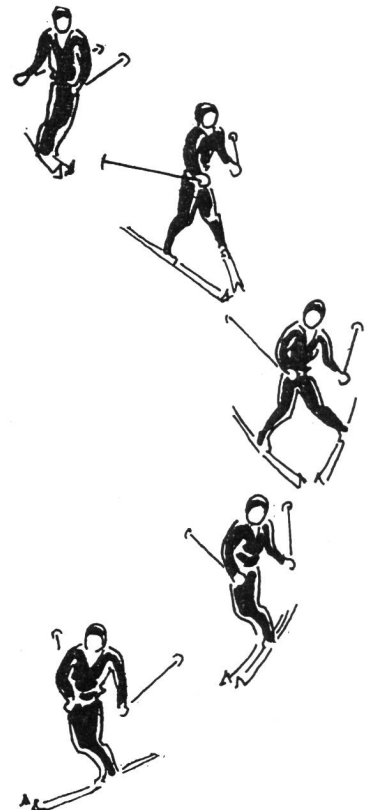
Répéter le même exercice, cependant, à la fin, pressions des talons successives jusqu'à l'arrêt.

Encore une fois le même exercice, mais en partant de la position de descente de biais. Phase de stem jusqu'à la ligne de plus forte pente (dessin).

Raccourcir la phase de stem.

Exécuter plusieurs stem-christianias suivis.

Stem-christianias avec l'aide du bâton. Planter le bâton au moment du délestage.



Le christiania aval

Ligne de plus forte pente : Exécuter plusieurs stem-christianias suivis, avec une phase de stem très courte.

Suite de virage dans la haute neige.

Raccourcir la phase de stem en utilisant le terrain.

Sur une pente très faible : descendre dans la ligne de plus forte pente, délester et décoller les talons des skis par de brèves élévations répétées.

Christiania partant de la ligne de plus forte pente avec délestage par élévation prononcée.

En partant de la position de descente de biais, contourner de petites bosses.

Exécuter un court christiania amont comme appel pour déclencher un christiania aval.

Exécuter quelques christianias avals enchaînés déclenchés par de petits christianias amonts.

Christiania aval terminé par plusieurs petites pressions de talons.

La dernière pression est utilisée pour déclencher le prochain christiania aval.

Christiania aval pur (photo).



La godille

Skier sur une pente faible, en position normale de descente. Petits sautilllements pour délester les talons des skis (ruade).

Répéter le même exercice en plantant alternativement le bâton immédiatement avant de sautiller (planter le bâton 20 cm devant la pointe des souliers).

Départ en position normale de descente. Planter le bâton gauche — sautiller et pousser l'arrière des skis à droite ; puis le contraire.

Exécuter le même exercice de façon continue et rythmée.

Sur une pente raide, sauter pour s'arrêter, le buste restant toujours tourné vers l'aval, dans la ligne de forte pente.

Descente de biais — chassé des talons vers l'aval déclenché par élévation avec aide du bâton amont. Revenir à la position de descente de biais et répéter plusieurs fois de suite.

Descente de biais — chassé des talons déclenché par élévation avec aide du bâton amont. Retour à la nouvelle position de descente de biais par un saut avec l'aide du bâton aval. A répéter plusieurs fois.

Dans la ligne de plus forte pente, sur une pente faible : Partir dans la position normale de descente directe — s'abaisser et planter le bâton gauche — sautiller (pousser les talons des skis à droite) puis pression accentuée des talons.

Répéter l'exercice en changeant chaque fois de côté et avec une seule pression extérieure des talons.

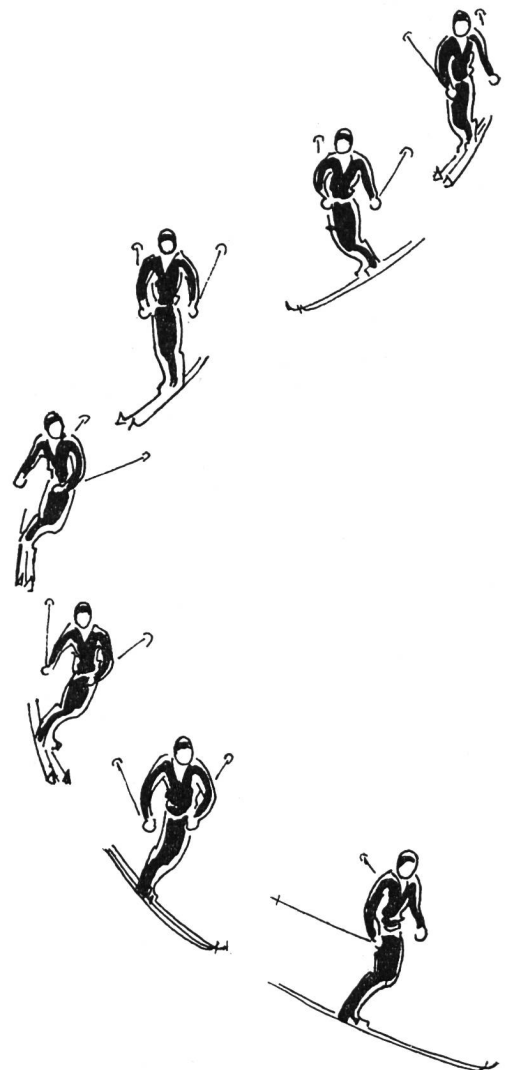
Le sautilllement est remplacé petit à petit par une légère pression extérieure.

Godiller dans un terrain légèrement bosselé et utiliser les bosses.

Répéter l'exercice dans la haute neige.

Changer de terrain.

Changer de neige.





Sauts tournants

Sauter sur place, au plat, sans bâtons (atterrissage souple).

Sauts continus, sur place, avec $\frac{1}{4}$ de tour à l'aide des bâtons :

Planter le bâton à la hauteur des fixations.

Sauter en s'appuyant rapidement sur les bâtons — serrer les genoux et tendre les jambes pour obtenir un atterrissage souple.

Sauter avec $\frac{1}{4}$ de tour autour d'un bâton puis de l'autre.

Sur une pente faible : Position transversale à la pente.

Sauter autour d'un bâton dans la nouvelle position de biais.

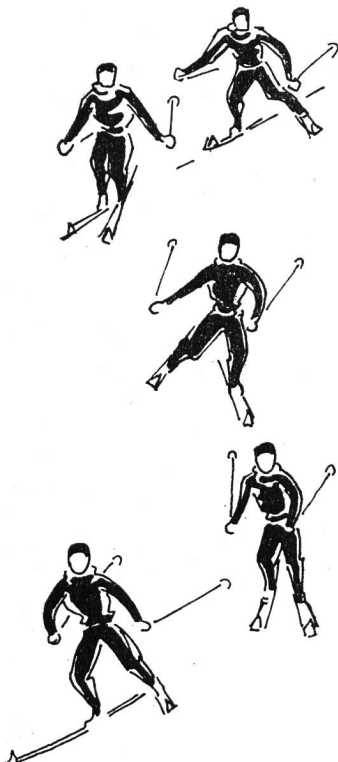
Répéter le même exercice en sautant autour des deux bâtons (planter les bâtons à la hauteur des spatules — Photo).

Enchaîner les sauts durant une descente facile.

Choisir un terrain plus raide.

Utilisation dans des couloirs et dans un terrain accidenté.

Divers



Pas de patineur

Ecarter l'avant d'un ski, ramener l'autre en marquant bien la poussée de la jambe d'appui (à l'arrêt). Pente légèrement inclinée, bien marquer la phase de glisser sur un ski. Alternativement, deux fois d'un côté, deux fois de l'autre, en marquant spécialement la deuxième glissée (rythme de polka).

Alternativement, une fois d'un côté, une fois de l'autre, mais après la poussée, la jambe est ramenée (sans être posée) près de l'autre (dessin).

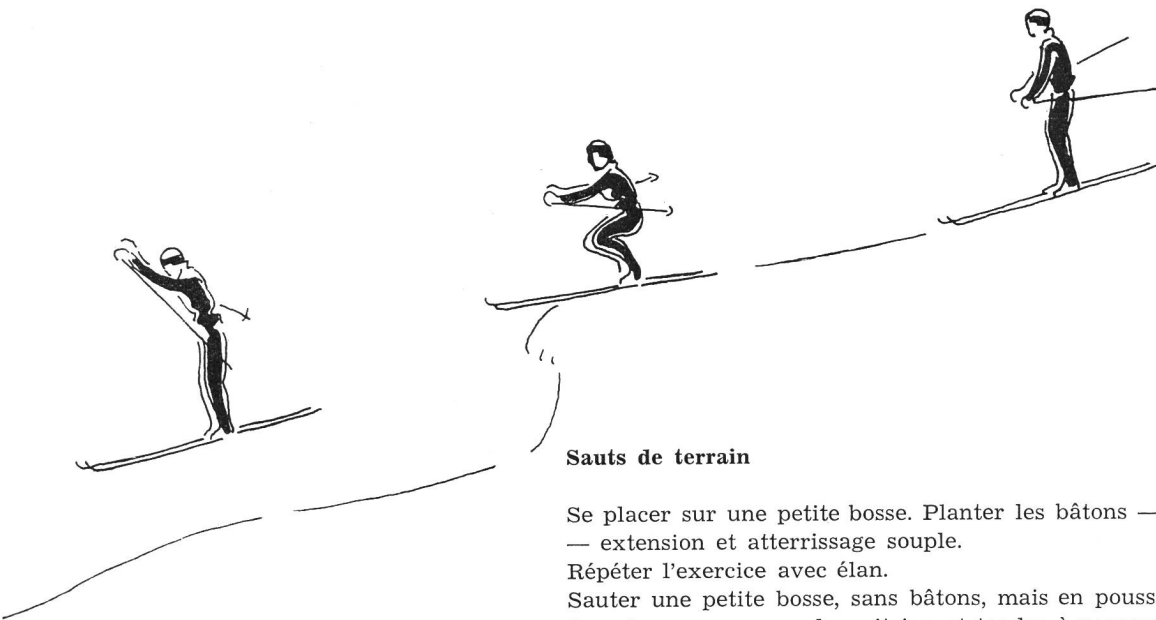
Avec traction sur les deux bâtons, pour renforcer la poussée.





Sauts de tremplin

- Skier dans la ligne de plus forte pente, sans bâtons.
- Skier dans la ligne de plus forte pente, sans bâtons, en position basse.
- Skier en changeant alternativement la position fendue.
- Passer à côté du tremplin, comme exercice d'accoutumance à la vitesse.
- Descendre en position basse, se relever à côté du tremplin.
- Sur un replat : s'appuyer sur les bâtons, sauter et atterrir en position fendue.
- Répéter le même exercice en sautant d'une arête.
- Petit tremplin : le franchir en position du corps intermédiaire.
- Petit tremplin : position basse — appel — saut — atterrissage (dessin).
- Choisir de plus gros tremplins qui permettent des sauts jusqu'à 20 m.
- Forme finale.



Sauts de terrain

- Se placer sur une petite bosse. Planter les bâtons — sauter — s'abaisser — extension et atterrissage souple.
- Répéter l'exercice avec élan.
- Sauter une petite bosse, sans bâtons, mais en poussant fortement — tirer les genoux vers la poitrine et tendre à nouveau les jambes.
- Franchir une bosse plus importante (recul).
- Sauter la même bosse (dessin).
- Sauter d'une bosse à l'autre.
- Exercer l'atterrissage souple depuis un saut.
- Saut. Pousser avant le point culminant, les skis doivent rester parallèles afin d'atterrir doucement (avancé).
- Combinaison de différents sauts.