**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:** 17 (1960)

**Heft**: [11]

Rubrik: La technique du ski en images

#### 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:** 30.11.2025

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

# La technique du ski en images







Equipe de travail : Urs Weber Wolfgang Weiss Gaspard Wolf Photographies : Fritz Müller Walter Brotschin

Présentation :

Ursula Weiss et Wolfgang Weiss

Conseils : Walter Studer

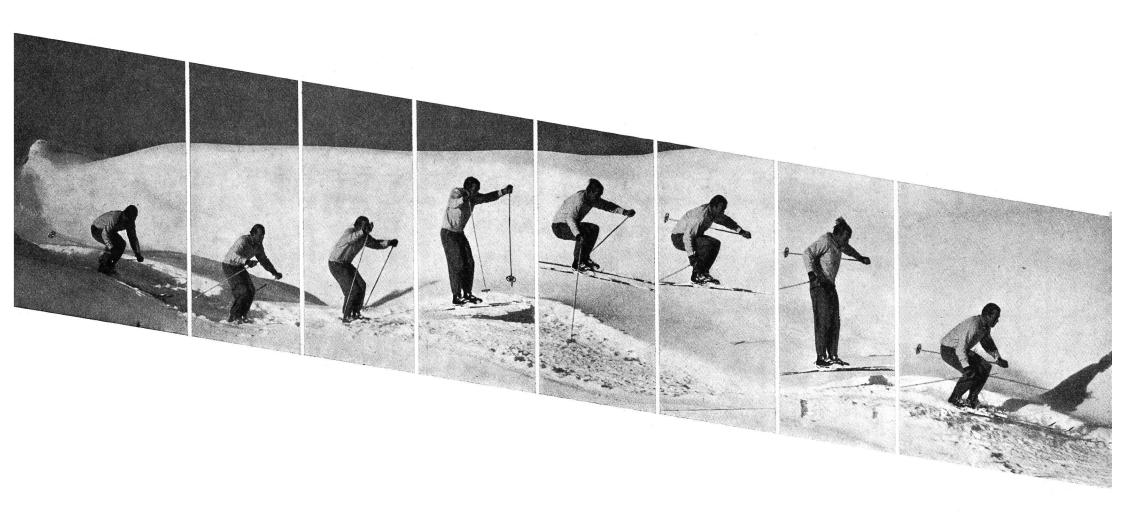
La technique du ski est constamment remise en discussion. C'est pourquoi, au cœur de cette discussion animée, il est nécessaire, de temps en temps, de faire le point si l'on ne veut pas s'exposer à perdre le souffle ou tout au moins la vue d'ensemble.

La série d'images contenues dans le présent numéro spécial de ski ne prétend aucunement mettre un point final au débat. Elle présente uniquement les formes actuellement appliquées dans nos cours fédéraux de moniteurs de ski de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports. Nous sommes un peu amoureux de la bonne forme. C'est pour nous, un jeu passionnant de la rechercher. Le fait que nous ne la concevions que très différemment et imparfaitement empêche tout orgueil démesuré de notre part. Des innombrables possibilités d'exécution du christiania, nous avons effectué un choix permettant de s'en tenir à un plan d'étude simple et à une construction correcte et rationelle du mouvement. Mais nous tenons à répéter et à insister toute spécialement ici, sur le fait que dans la « haute école du ski » nous nous efforçons de varier le plus possible les formes d'exécution.



## Creux et bosses

Passage souple des creux et des bosses ; position du corps la plus calme et la plus relâchée possible. Les semelles des skis épousent les formes du terrain.



# Saut de terrain

Approche en position basse — Concentration sur l'appel — Détente énergique avec appui sur les bâtons — Replier les jambes le plus haut possible, extension du corps — Réception souple en position légèrement fendue.



## Dérapage latéral

But: Passage successif de la descente de biais au dérapage latéral.

Jeu: Descente de biais — Léger redressement du corps avec relâchement simultané des carres — Dérapage en position souple du corps — Nouvelle descente de biais par léger abaissement et prise simultanée des carres (jeu de carres).



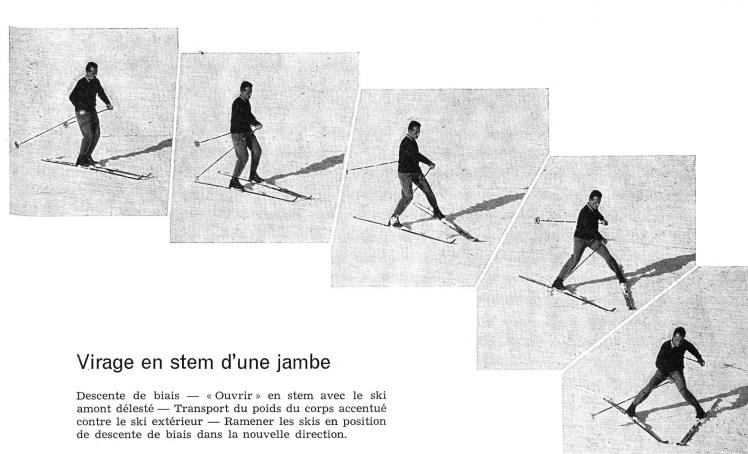
# Freinage en stem des deux jambes

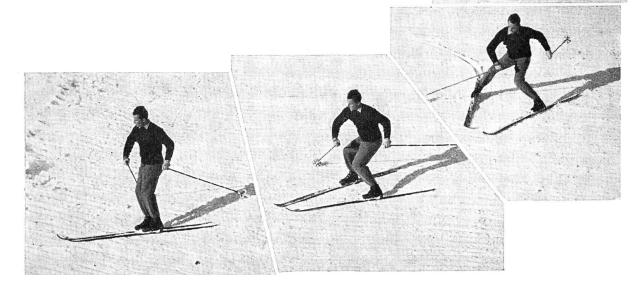
Ecarter les talons des skis (chasse-neige). Position redressée et détendue du corps. Pour éviter une attitude crispée, passer fréquemment de la position de descente normale à la position de stem des deux jambes.

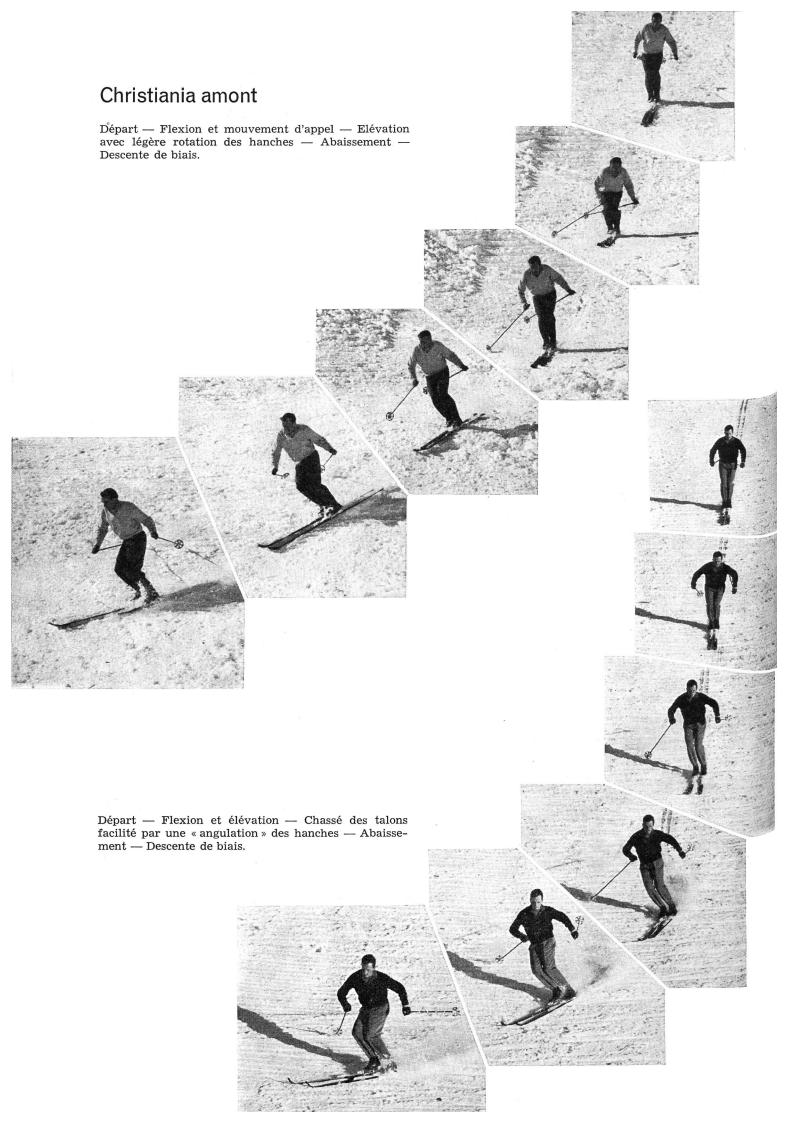
# Virage en stem des deux jambes

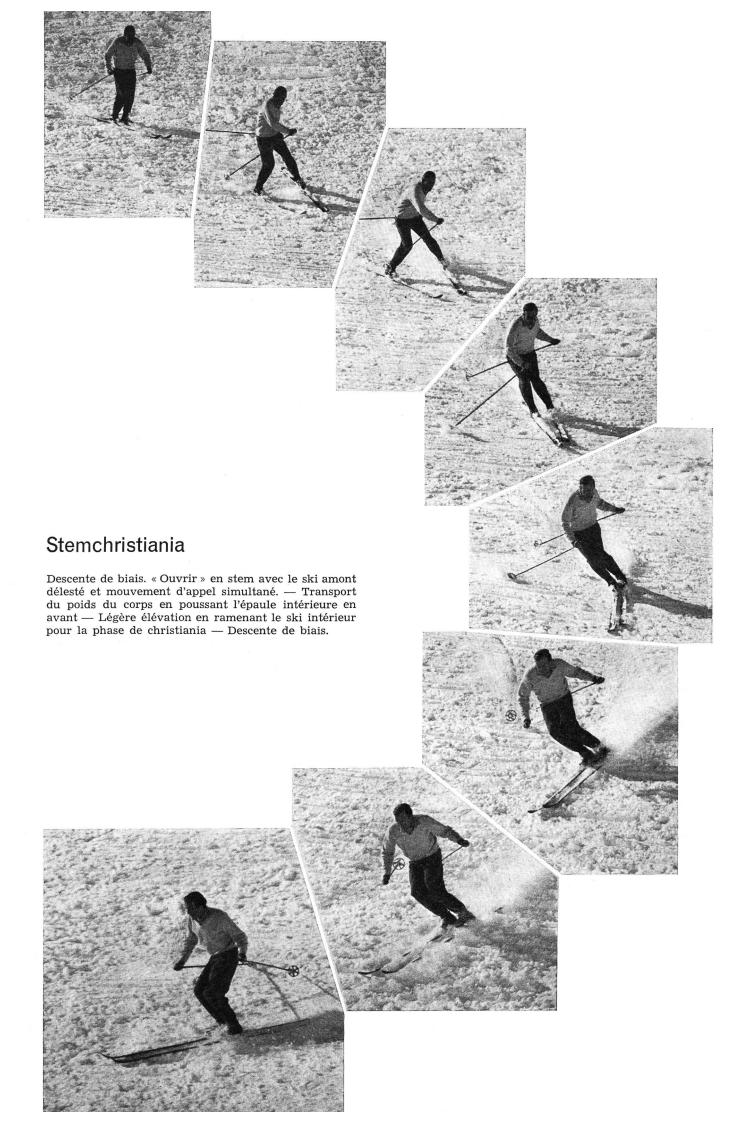
Descendre en position de stem des deux jambes — Transport du poids du corps, à gauche et à droite, contre le ski extérieur, par fléxion accentuée du genou extérieur.

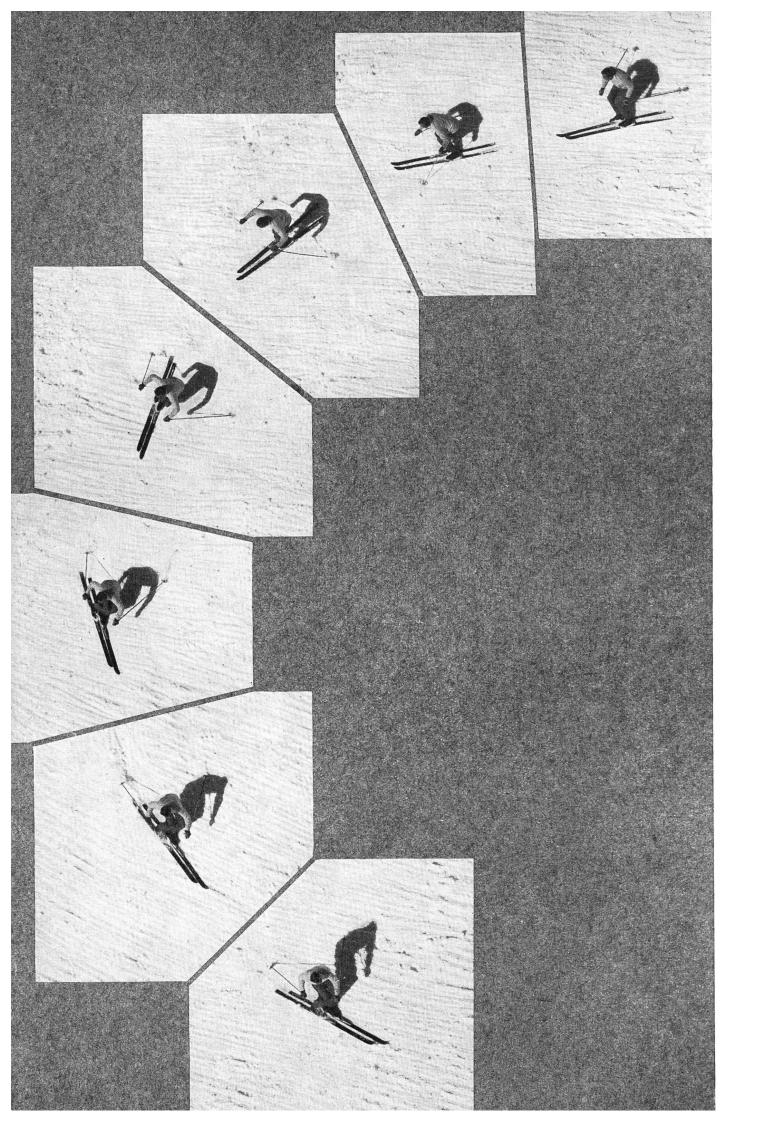


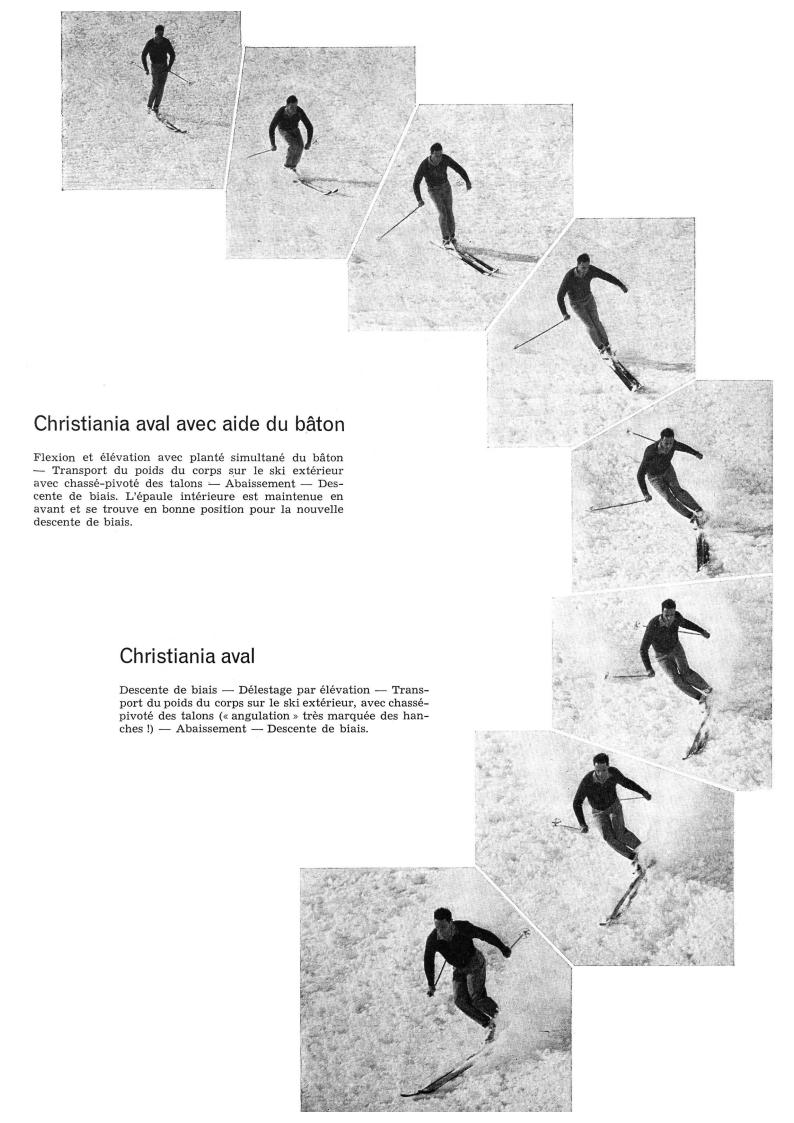


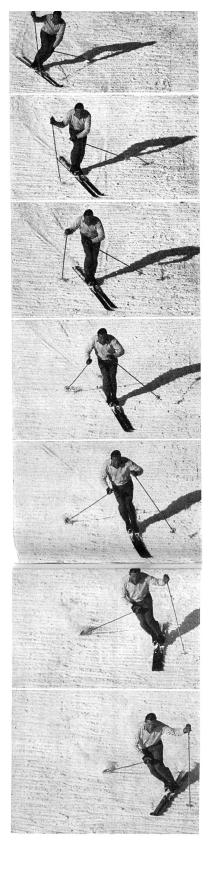












### Godille

Succession rapide de virages courts enchaînés. Le planté du bâton facilite le délestage par élévation ainsi que le chassé court et bien marqué des talons.

