

**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:** 19 (1962)  
**Heft:** [10]  
  
**Artikel:** Cours à option de ski  
**Autor:** Weber, Urs / Rätz, Willy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996223>

### **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:** 09.01.2026

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

# Cours à option de ski

Urs Weber et Willy Rätz

## Le ski — une nécessité biologique

En application d'une exigence de notre époque demandant à ce que les exercices physiques soient pratiqués plus intensément, le ski, en tant que source de santé, s'est révélé l'activité sportive la plus appréciée de notre pays. Le sport du ski constitue un précieux exercice pour développer et fortifier l'ensemble de l'organisme. L'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports considère la pratique du ski comme un excellent moyen de sortir la jeunesse des régions nébuleuses de la plaine pour leur faire goûter aux joies de l'hiver dans le monde pur, clair et merveilleux des montagnes enneigées. Le ski développe l'agilité, la force, le courage, l'endurance et il est en mesure d'accroître la capacité de résistance de l'homme. Est-ce que seules des considérations biologiques nous incitent aujourd'hui à chanter les louanges du ski? Certes, il y a aussi la joie du mouvement au soleil, à l'air frais. Mais est-ce vraiment là l'élément déterminant? Est-ce que le simple fait que de nos jours « on » skie ne joue pas aussi un rôle déterminant dans l'engouement qui se manifeste pour le ski? car...

## Skier offre tout à tous!

Il y a en cela un grand danger. La pratique du ski exige l'engagement total du skieur, intérieurement et extérieurement, avec ses bons comme avec ses mauvais côtés. L'enthousiasme général qu'entraîne le ski a gagné les coins les plus reculés de notre pays. Le slogan « Tout le peuple à skis » est une réalité incontestable qui s'affirme, chaque dimanche d'hiver, d'une manière un peu plus marquée. C'est une caractéristique du ski moderne que ce sport issu de la solitude et du contact avec la nature, soit devenu un élément du tourisme de masse et qu'il partage les avantages et les inconvénients de ce tourisme de masse. L'avantage de ce ski de masse c'est, sans doute, le fait qu'un grand nombre d'hommes et de femmes pratiquent le sport d'une manière active. Le danger réside, toutefois, dans la recherche effrénée de la vitesse, dans la mécanisation de plus en plus raffinée des moyens de transport ainsi que dans les moyens financiers apparemment illimités qui risquent d'entraîner le sport du ski vers un dangereux nivellement.

« Ce n'est que dans la masse qu'il se sent heureux,  
ce n'est que dans la masse qu'il se trouve à l'aise,  
on ne voit que ce que les autres voient,  
on ne va que parce que les autres vont  
et l'on ne remarque pas l'impasse :  
L'accroissement monstrueux de la masse ! »

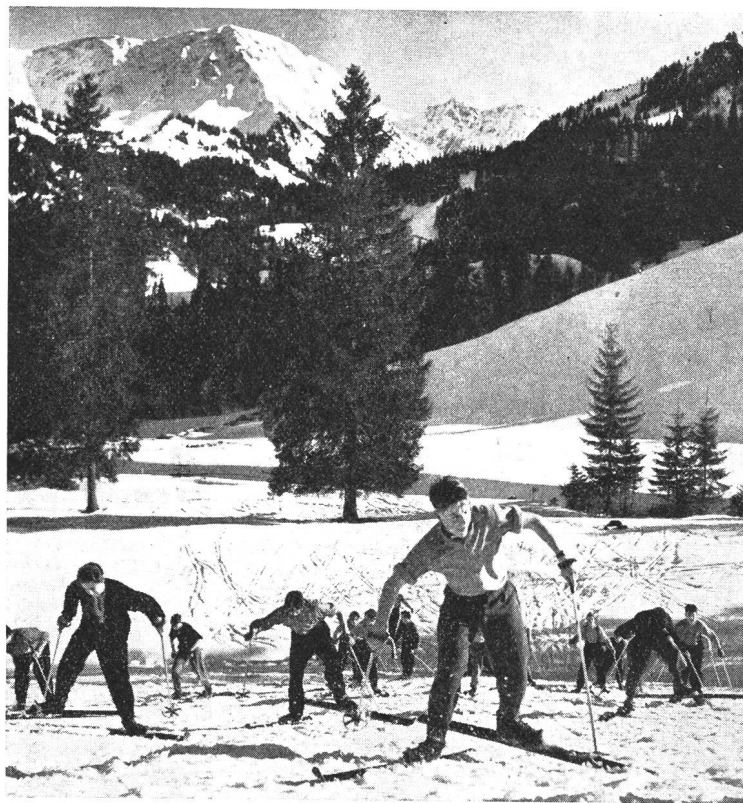
Il suit le chemin de la moindre résistance et devient le jouet de la masse irresponsable dans laquelle l'individu — si ses yeux ne s'ouvrent pas à temps — ne sait plus reconnaître les merveilleuses possibilités du ski et sombre lamentablement.

## Le ski — notre but-diversité

Le but de l'enseignement est de transmettre une technique du ski la plus rationnelle et la plus variée possible qui permette aux jeunes de pratiquer le ski sportif avec le maximum d'assurance et de plaisir, tant sur les pistes que dans la neige profonde tout en leur fournissant de solides bases pour leur activité de compétition (alpin et nordique), le tourisme à skis ou les excursions à skis en haute montagne. Cela implique la nécessité d'un enseignement méthodique qui préserve le jeune skieur d'une technique trop unilatérale en lui révélant les multiples possibilités du ski.

Dans l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports, nous avons à faire à des jeunes qui sont, en général, assoiffés de performances, de mouvements et beaucoup plus sensibles aux courants modernes que leurs aînés.

C'est pourquoi, nous nous sommes toujours efforcés, dans les cours de moniteurs de ski, organisés par l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, de nous conformer à l'évolution qui se manifeste dans ce domaine.





## Cours fédéral de moniteurs de ski

### Organisation

Quelque 300 jeunes gens bénéficient, chaque année, d'une première formation comme moniteurs de ski. Nos cours de moniteurs de ski se déroulent du 15 décembre à la fin janvier dans une station de sports d'hiver connue de notre pays.

Le cours débute le lundi à midi et se termine le samedi suivant, à midi. Etant donné que nous ne disposons que d'une semaine pour former des moniteurs de ski, il va de soi que les débutants n'y sont pas acceptés. Ne peuvent donc prendre part à nos cours fédéraux de moniteurs que de bons, voire très bons skieurs animés du désir de transmettre leurs connaissances techniques, à d'autres camarades, au sein de l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports.



### Programme

d'un cours fédéral de moniteurs de ski

*Initiation* à la technique du ski — suite méthodique.

*Etude et application* de la technique par un changement constant de neige et de terrain.

*Entraînement* de ces moyens techniques dans la compétition (slalom, saut) et lors d'une excursion.

*Théories* : Théories spéciales ; Technique/méthode ; questions d'équipement ; construction de luges de secours-premier secours.

*Films* : Films d'instruction pour une meilleure compréhension des théories et pour compléter l'enseignement.

*Développer la camaraderie* : Chants, musique, discussions, etc.

### Répartition du temps :

1/2 journée : prise de contact, mise en train : exercices de mobilité, d'équilibre et d'habileté

2 jours : Etude méthodique de la technique du ski et initiation au saut à skis.

1 jour : Etude des virages et initiation au slalom

1/2 journée : Jeux de courses et courses en terrains très variés.

1 jour : Excursion d'une journée : problèmes du traceur de piste, de la conduite du groupe et de la camaraderie.

1/2 journée : Compétitions : slalom et saut le jour de clôture.

### Travail dans la joie

Nous nous efforçons d'apporter beaucoup d'entrain, d'élan et d'enthousiasme dans nos cours. Les beautés de la nature, les descentes dans la neige poudreuse ou sur les pistes ultrarapides, les exercices variés et plaisants sur un terrain jamais semblable à lui-même, dans un esprit empreint de gaité et de franche camaraderie doivent contribuer à faire de ces cours un événement unique et inoubliable.



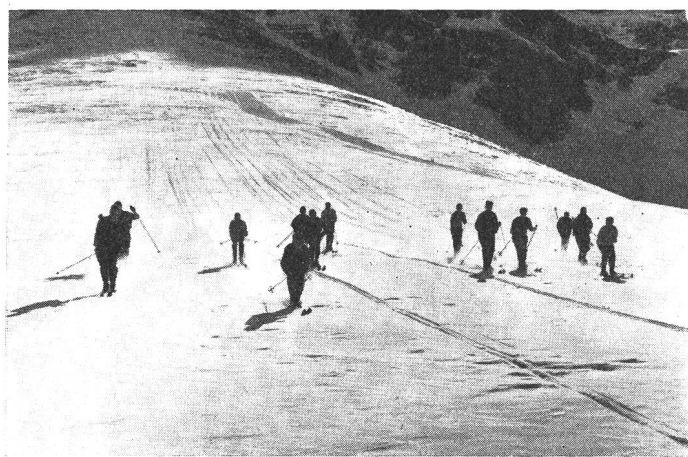
## Technique du ski

Si nous considérons le but de l'enseignement du ski dans l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports, à savoir la transmission d'une technique de ski rationnelle, naturelle et la plus simple possible, capable de captiver la jeunesse, de l'enthousiasmer et de la rendre apte à jouir des plaisirs du ski avec le maximum d'intensité et de sûreté aussi bien sur la piste que dans la neige profonde, ce qui suit ne peut avoir que le caractère d'une brève indication sur la manière de réaliser cet objectif.

C'est l'Interassociation pour le ski qui est compétente, dans notre pays, pour trancher toutes les questions relatives à la technique du ski. C'est à elle qu'il appartient d'établir les directives techniques en matière de ski alpin.

En application de ces directives, nous recherchons dans l'EPGS, à adapter, avant tout, les moyens techniques aux besoins de la jeunesse et nous trouvons ainsi, en suivant constamment l'évolution, des formes jeunes et modernes.

La marche à skis, la descente, le saut, le freinage, les changements de direction constituent, aujourd'hui encore, les fondements valables du ski. La suite dans laquelle les divers exercices sont exécutés



correspond, en principe, aussi à la conception méthodique de l'ensemble. Tel un puissant pilier, la descente de biais ressort de tout le complexe du programme d'enseignement. Le ski n'est-il pas, en fait, un jeu parfaitement rythmé de passage d'une position de descente de biais à une autre? Une conduite de skis la plus étroite possible favorise le mouvement total et facilite, du même coup, l'amorçage des mouvements suivants. Dans le même ordre d'idée, nous devons entraîner également le dérapage latéral en tant qu'exercice préparatoire au virage; il convient de l'exercer sans relâche en s'efforçant de parfaire son exécution jusqu'à la maîtrise totale de la forme finale. Et nous arrivons ainsi à la perle du ski, le virage pour l'exécution duquel nous nous laissons guider par le terrain, en ce sens que les virages sont effectués dans leur forme idéale en épousant les lignes d'un terrain judicieusement choisi.

### Enseignement (Construction de l'exercice)

*Sous forme de jeu :* Exerce la mobilité, l'habileté, l'équilibre, procure la confiance.

*Initiation (suite d'exercices « terrain idéal ») :* Exerce la préparation, la capacité de réception, éveille le sens du mouvement, procure la connaissance.

*Etude et application (changement de neige, changement de terrain) :* Pose des tâches particulières, approfondit la connaissance, exige de nombreux exercices.

*Forme d'entraînement :* Développe la volonté de performance, rend possible la formation personnelle (style), procure joie et satisfaction, entraîne une riche expérience.

L'originalité, la fantaisie, le don de soi, le don d'enthousiasmer, l'habileté « manuelle » et « artistique » sont autant de conditions importantes qu'un bon moniteur de ski doit remplir.

Le ski est un instrument fin et délicat, aux tonalités nombreuses et variées qui doit être utilisé avec délicatesse et beaucoup d'amour si l'on veut que la musique en soit harmonieuse et qu'elle résonne longtemps encore dans les cœurs de nos garçons.



# Principales prescriptions et directives relatives au ski dans l'EPGS

Les manifestations suivantes peuvent être organisées : le cours à option de ski ; les examens à option de ski, de marche à ski, de cours d'orientation à ski.

## Le cours à option de ski

Celui-ci peut être organisé sous forme de camp ou subdivisé en heures ou en jours.

**Le camp :** La durée minimum est de 5 jours de travail consécutifs (voyage compris). Il est possible d'organiser le cours en deux fois (p. ex. 2 x 3 jours ; dans ce cas, la durée du camp sera portée à 6 jours). L'indemnité s'élève à Fr. 14.— par participant.

**Le cours subdivisé en heures ou en jours :** La durée minimum est de 25 heures de travail, réparties sur une période de 3 mois au maximum. Les cours peuvent se dérouler à l'extérieur ou au siège du groupement. Il peut être compté au maximum 6 heures de travail par jour. L'indemnité s'élève à Fr. 6.— par participant.

**Programme de travail :** Pour les débutants : Initiation à la technique du ski (marche et pas glissé, descente, freinage, virages). Pour les skieurs avancés : amélioration de la technique du ski en tenant compte de la nature du terrain et de la neige. Théorie : directives sur l'équipement et l'habillement ; secours en cas d'accident ; connaissance des avalanches ; présentation de films. Application : petites excursions ; compétitions (descente, slalom, course de fond) ; jeux. L'accent est porté sur la technique du ski.

## Les exigences pour les examens à option

Le ski. L'examen comprend les 5 parties suivantes :

1. Passage de bosses et dépressions
2. Descente de biais et dérapage latéral
3. 4 stem-christianias consécutifs
4. Course de fond de 2 à 6 km., avec au maximum 200 m. de montée
5. Slalom de 8 à 12 portes (2 essais).

L'examen des 3 premières parties peut avoir lieu séparément ou au cours d'une petite descente. Le degré des difficultés sera adapté de manière appropriée aux capacités des jeunes gens. Pour les parties 4 et 5, un temps sera fixé par l'expert avant le début de l'examen.

**La marche à ski :** La marche à ski s'exécute sous forme d'excursions d'une journée entière. En cours de route, un enseignement sur la connaissance du pays sera si possible organisé. Lorsque la marche a lieu en montagne, des instructions seront données concernant les mesures à prendre en cas de danger d'avalanche et la

construction de luge de secours. Le parcours doit être de 20 km. au minimum ; s'il comprend de sensibles différences d'altitude, l'estimation des distances est la suivante : 100 m. de montée = 1 km.

**La course d'orientation à ski :** Distance : 6 à 10 km. ; nombre de postes : 6 à 12 ; montée maximum : 150 à 250 m. ; montée maximum entre 2 postes : 50 à 100 m.

Lors de l'établissement du parcours, on tiendra compte des conditions d'enneigement, de l'âge, du degré d'entraînement, des connaissances techniques et topographiques des participants ainsi que de leur expérience en matière de course d'orientation à ski.

L'examen peut être subi individuellement ou en groupes d'au maximum quatre jeunes gens en âge EPGS. Les groupes peuvent aussi être conduits par des moniteurs de l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports. — Entrent en ligne de compte, suivant les conditions d'enneigement, les courses d'orientation sur piste, de réseau de postes ou aux points (score).

## Prescriptions importantes

Tous les jeunes gens en âge EPGS peuvent participer à ces manifestations. Les écoliers sont aussi admis. A part la remise gratuite du matériel, il ne jouissent d'aucun avantage. Le nombre minimum de participants à un cours doit être de 5 jeunes gens donnant droit aux subsides. Une classe d'enseignement ne comptera pas plus de 12 jeunes gens.

## Les avantages

**L'assurance :** Les moniteurs et les participants sont assurés contre les accidents.

**Le matériel :** les articles suivants sont prêtés gratuitement : cartes, boussoles, sacs à médicament, boîtes à pansement, brancards, attelles, unités de tente, couvertures, paillasses, gamelles, marmite de 12 l., bidons, gourdes, lampes de poche, skis et bâtons (seulement aux jeunes gens en âge EPGS), peaux de phoques, sacs de réparation, pelles à neige, sondes à avalanche, cordelettes à avalanche, pointes de rechange, luges de secours, luges canadiennes, lunettes à soleil, altimètres, guêtres. Les commandes de matériel seront adressées à l'Office cantonal de l'EPGS, 3 semaines avant le début du cours.

**Le transport :** Les moniteurs et les participants peuvent utiliser des billets à demi-tarif pour les voyages en chemin de fer et en automobiles postales.

**Le logement :** Les baraquements militaires et les casernes sont à la disposition des groupements, s'ils ne sont pas occupés par la troupe. Les de-

mandes doivent être adressées directement au commissariat central des guerres à Berne.

**La subsistance :** Des denrées alimentaires peuvent être obtenues au prix courant auprès du commissariat central des guerres à Berne pour des cours à option autonomes. Les commandes seront transmises à l'Office cantonal EPGS.

**Les films :** Les films de l'EPGS sont prêtés gratuitement. Les commandes seront adressées à l'Office cantonal de l'EPGS.

## La direction

La direction du cours doit être confiée à un moniteur reconnu. Lorsque le moniteur responsable ne possède pas la formation technique nécessaire, l'enseignement technique doit être confié à des spécialistes qui ne seront pas nécessairement des moniteurs reconnus. Les excursions empruntant des parcours peu fréquentés, où les dangers d'avalanche ne sont pas exclus, doivent être préparées et dirigées par un spécialiste des excursions et des avalanches (guides de montagne et de ski, chefs d'excursions d'associations pratiquant les sports d'hiver, militaires possédant une formation du service des avalanches, etc.).

## L'annonce

Les cours et examens seront annoncés par écrit à l'Office cantonal de l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports. Les inscriptions contiendront les renseignements suivants : les noms du chef de cours et des chefs de classe ; la durée du cours ; le lieu du cours ; le nombre de participants en âge EPGS et les plus jeunes. Un programme de travail détaillé sera joint à l'inscription. Les excursions projetées y seront mentionnées. On mentionnera le parcours exact, la longueur et les dénivellations correspondantes. Les excursions autorisées ne peuvent être modifiées qu'avec l'approbation des offices cantonaux.

## Prochains cours :

13 — 16. 12. 1962 cours de répétition de ski II (allemand)

17 — 22. 12. 1962 cours de ski I (allemand)

26 — 31. 12. 1962 cours de ski I (allemand)

7 — 12. 1. 1963 cours de ski I (romand)

14 — 19. 1. 1963 cours de ski I (allemand)

21 — 26. 1. 1963 cours de ski I (allemand)