

**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:** [11]  
  
**Artikel:** L'art de bien enseigner le ski  
**Autor:** Juge, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996232>

### **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:** 07.01.2026

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

# L'art de bien enseigner le ski

Quelques considérations du  
prof. Jean Juge, ISS, Genève

Bien skier est difficile.

Bien enseigner le ski ne l'est pas moins.

Parmi les élèves skieurs, il s'agit de faire une première distinction, celle de l'âge. Il y a biologiquement et psychiquement chez l'être humain des stades de détermination d'après lesquels certaines facultés ne pourront plus être développées normalement et au cours desquels certaines facultés disparaissent, alors que d'autres apparaissent. C'est ainsi que des observations faites sur des enfants-loups (enfants privés de contact avec des humains) ont montré qu'il n'était plus possible d'apprendre à parler (à part quelques mots) après l'âge de 7 ans.

Par contre, c'est seulement à partir de cet âge que l'être humain peut saisir une idée abstraite. Il semble bien qu'il en soit ainsi dans l'intelligence musculaire. Pour ma part, je n'ai jamais vu un skieur ayant débuté après l'âge de 12 à 15 ans, acquérir une grande virtuosité. Le sens de l'équilibre dynamique, en particulier, est déjà très émoussé chez l'adulte.

Malheureusement, alors que c'est aux très jeunes skieurs qu'il faudrait pouvoir donner l'instructeur-skieur virtuose, même s'il est piètre pédagogue, c'est l'inverse qui se produit. C'est le skieur d'âge mûr qui a les moyens de s'offrir un champion comme professeur, alors qu'il lui suffirait d'un skieur moyen mais excellent pédagogue. Plus le skieur avance en âge, plus il a besoin de comprendre un mouvement pour l'exécuter correctement.

Dans les clubs de ski, les skieurs qui veulent bien s'occuper de l'instruction du ski aux jeunes élèves sont pleins de bonne volonté, mais font des fautes techniques que leurs jeunes imitateurs acquièrent, hélas, très vite et très bien.



Position normale en descente de biais, carres prises, légère angulation et légère torsion du buste, très peu d'écart et de fente des skis.



De même, le professeur qui, à force d'enseigner à des adultes, a dû, pour leur inculquer un mouvement, le démontrer avec une amplitude exagérée, donne à ses très jeunes élèves qui l'imitent, un style empreint de mollesse, alors qu'une détente doit être celle d'un ressort et non celle du chewing gum.

Pour obtenir de ces jeunes, plus qu'une honnête moyenne, l'instruction par des skieurs de compétition est indispensable. Pour les jeunes donc, beaucoup de démonstrations dans un bon style, mais peu d'explications. Pour les plus âgés, décomposition et exagération des mouvements sont généralement nécessaires, avec explications détaillées. Pour ceux-là, le moniteur qui se contente de crier « hop » chaque fois qu'un élève doit faire un virage, n'est d'aucun secours, de même que celui qui répète à chaque chute « non, pas comme ça ». On peut supposer que s'il tombe, l'élève se rend compte que ce n'est « pas comme ça » !

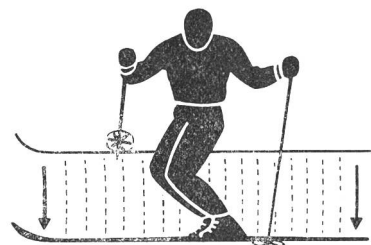
Ce qu'il faudrait, c'est que son maître trouve pour lui le moyen de corriger sa faute, et pour cela, une pédagogie rigide est inopérante. J'ai vu le cas d'un élève avec lequel son instructeur n'arrivait à aucun résultat parce qu'il lui répétait d'avancer le ski gauche. Ayant changé d'instructeur, l'élève se corrigea rapidement, parce qu'on lui conseilla de reculer le ski droit. Dans 80 % des cas, de simples petites différences pédagogiques permettent d'obtenir le résultat désiré.

Mais si une pédagogie intelligente, psychologique, est indispensable et doit remplacer la pédagogie du robot où l'instructeur a appris les instructions par cœur et les débite sans discernement à ses élèves, de même il est nécessaire qu'il soit capable de pratiquer et d'enseigner un ski multiforme.

Les techniques de ski, après des années de jeunesse, ont perdu de leur intransigeance. Entre 1925 et 1960, lorsqu'un grand champion avait un style particulier, on en disséquait la technique et on forgeait une pédagogie. Les moindres différences d'attitude par rapport au style-type étaient alors considérées comme des fautes.

On admet maintenant qu'il n'y a pas « une » technique universelle qui soit la meilleure en toutes occasions, mais « des » techniques, dont chacune sera préférable dans un cas déterminé. Ce qui fait un grand skieur, c'est sa faculté d'adaptation, son aptitude à appliquer à un instant précis le mouvement adéquat.

De toute façon, certains principes généraux sont communs à toutes les techniques. Des défauts tels que raideur, manque d'équilibre, position de recul, fente ou écart exagérés des skis, crainte de la pente, de l'accélération, de l'imprévu, sont aussi fâcheux dans la rotation que dans le jeu des jambes. Il est presque affligeant de constater la naïveté de certains skieurs, qui



Dérapiage latéral  
par angulation  
seulement



Chassé des talons  
prononcé par angulation et pivotement  
inverse du buste  
dans un virage aval  
du slalom

ont de tels défauts, depuis des années, et qui pensent qu'en changeant de technique, par exemple en passant de la rotation au jeu de jambes, ils vont soudain être de brillants skieurs !

Si l'on résume schématiquement les principaux mouvements utilisés pour virer en techniques modernes, on peut mentionner, en vue de l'allègement des skis :

1. l'élévation (bas—haut—bas)
2. l'abaissement (haut—bas—haut).

Pour obtenir le changement de direction avec skis parallèles :

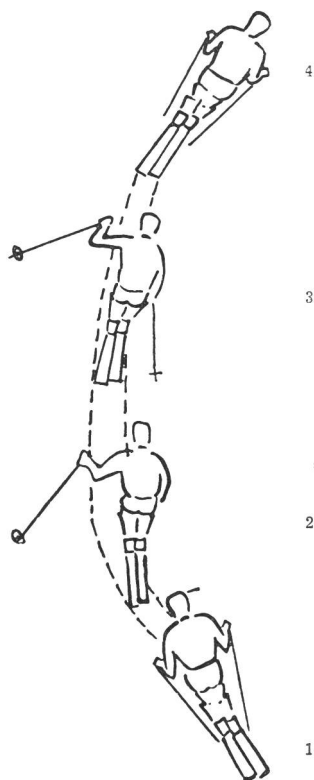
1. le déhanchement ou angulation qui provoque le chassé latéral des pieds, spécialement des talons. Ce déhanchement est modéré s'il est provoqué par la poussée des genoux vers l'amont ; il est plus fort s'il est provoqué par la poussée des hanches vers l'amont. De toute façon, les chevilles participent à ce mouvement, ce qui fait mordre les carres. Pendant ce temps, le buste fait un mouvement de bascule compensateur vers l'aval. Les bras participent à cette compensation, c'est pourquoi le bras extérieur s'élève, alors que le

bras intérieur s'abaisse et passe même parfois partiellement devant le corps. Cette réaction est comparable à celle du voyageur qui, portant une lourde valise, se déhanche et tend l'autre bras.

Le planté du bâton intérieur est utilisé systématiquement au début du virage pour l'allègement, mais aussi pour créer un rythme de déclenchement des virages, et éventuellement pour rétablir un équilibre compromis. Ce qu'il faut obtenir à tout prix, c'est le chassé latéral des pieds. Le détail des mouvements qui causent ce chassé, — c'est-à-dire la poussée des genoux et des hanches vers l'amont, — de même que les détails des mouvements de compensation du buste et des bras, doivent être recherchés uniquement en vue du maximum d'efficacité de ce chassé latéral des pieds. Il n'est pas rare de voir des skieurs persuadés que la cause du chassé des pieds est dans le mouvement de compensation des bras, et qui battent l'air comme des chefs d'orchestre sans que les skis sortent de leur trace directe.

2. Le changement de direction des skis peut aussi être obtenu par le pivotement de l'ensemble skieur-skis dans le sens du virage, après avoir pris appui sur les carres (appel). C'est en partie l'ancienne technique de rotation qui, de plus, utilisait un élan du buste pour mieux « lancer » le pivotement avant le blocage momentané des hanches.

Cette façon de virer est utilisée avec succès par les coureurs, lors de longs virages rapides, car, combinée



Virage aval par rotation

1. Position normale de biais (appui sur carres)
2. Allègement par élévation et virage par rotation (pivotement de tout le corps dans le sens du virage)
3. Abaissement et conduite du virage
4. Position normale



Dérapiage latéral  
par angulation et  
pivotement inverse  
du buste

à une projection du corps en avant, elle permet une prise de carres minimum, donc un moindre freinage. De même, lorsque le coureur est en position très aérodynamique (œuf) il ne peut exécuter un chassé latéral des pieds et il a recours à ce procédé.

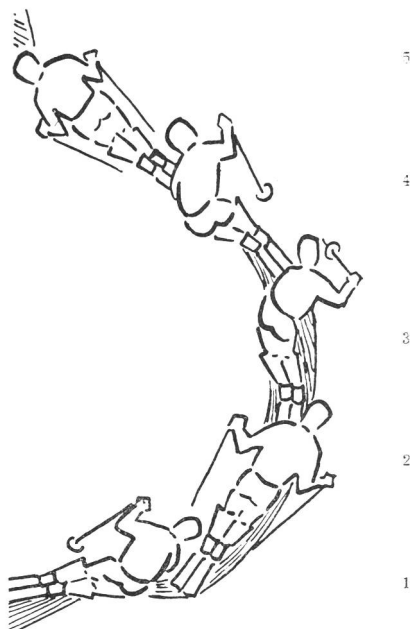
Mais en général, en technique moderne, un pivotement de la partie inférieure du corps est obtenu par une rotation (torsion) du buste en sens inverse du virage, ce qui, par réaction, fait tourner les skis dans le sens du virage. Ce mouvement est toujours plus ou moins combiné avec l'angulation. Notons que le retour à la position normale, face aux skis, se fait par un mouvement qui ressemble étrangement au lancer d'une rotation, mais il se fait en fin de virage et non pour le déclenchement. Cette rotation retardée était sévèrement critiquée par les orthodoxes de la rotation pure. De toute façon, à faible vitesse, en descente de biais, le virage aval de court rayon exige une prise de carres très sèche, suivie immédiatement du déclenchement, quelle que soit la nature de celui-ci.

Remarquons que le dosage de la prise de carres est très important dans la science du virage, puisque dans n'importe quelle technique du corps, c'est l'effet du couple au niveau skis-neige qui, en définitive, façonne le virage.

Pour un coureur, la finesse du jeu de carres est donc d'importance capitale, puisque le frottement plus ou moins grand des skis sur la neige va couper plus ou moins sa vitesse. Dans les qualités fondamentales à acquérir, quelle que soit la technique choisie, citons encore :

La **synchronisation** très précise des mouvements d'allègement et des mouvements de changement de direction ;

la **sobriété**. Toute exagération dans l'amplitude d'un mouvement à partir de la position normale de descente est un défaut, puisqu'elle requiert un supplément de force et de temps, sans compter encore le risque d'un manque d'unité de l'ensemble skieur-skis.



Virage aval par jeu de jambes

1. Prise de carre
2. Allègement par élévation
3. Chassé des talons par angulation et rotation inverse du buste
4. Reprise de carre par abaissement
5. Retour à la position normale

Pour prétendre à la classe de bon skieur, il faut savoir exécuter toute la gamme des déclenchements et de la conduite du virage avec le maximum d'efficacité. Ce savoir-faire permettra d'être à l'aise dans les terrains coupés, raides ou bosselés comme dans les neiges profondes ou glacées et donnera la rapidité, l'élégance et la sûreté.

## Étude : La femme et les sports (suite)

Or la Cour des Valois fut sans doute la plus sportive d'Europe et Catherine de Médicis, rivale de Diane de Poitiers, l'une des femmes les plus sportives de l'époque. Pour suivre son beau-père, François Ier, qui était toujours « à courir », elle modifie la monte en amazone, sans avoir la hardiesse que montrera quelques années plus tard Gabrielle d'Estrée qui montait « en homme » revêtue d'un bel habit vert. Catherine de Médicis prend part à toutes les chasses. Elle est souvent accompagnée de ses filles d'honneur surnommées « l'escadron volant de Madame Catherine », troupe éblouissante de jeunes femmes aussi belles que hardies, solides sur leurs montures et ravissantes à voir dans leurs robes de soie écarlate et sous leurs grands chapeaux « tant bien garnis de plumes voletantes en l'air et toutes battantes pour mettre le feu par le monde ».

L'équitation féminine, sport élégant et mondain, commence une carrière qui, jusqu'au XXe siècle, nuira quelque peu à sa démocratisation ! Catherine monte jusqu'à soixante ans, malgré des fractures aux jambes et une blessure à la tête. Mais elle ne s'en tient pas à ce sport et semble avoir aussi pratiqué les jeux en vogue à l'époque, en particulier le mail dont nous avons dit un mot à propos de Louise Labbé. Ce jeu qui demandait plus d'adresse que de vigueur et s'apparentait au golf ou au croquet, connut une grande vogue au XVIe et même au XVIIe siècles...

Le mail fut un jeu à la fois aristocratique et populaire, et son succès, au XVIIe siècle, entraîna sa décadence car, pour pouvoir y jouer partout et par tous les temps, on restreignit le terrain jusqu'à le réduire aux

dimensions d'une table, et c'est sous le nom de « trou-madame » que le billard s'introduisit à la Cour de Louis XIV qui en devint fanatique. L'évolution de ce jeu s'explique par l'évolution des mœurs : dans cette société plus mondaine que sportive, le trou-madame, jeu d'adresse et d'élégance, favorisait la conversation. Autre jeu populaire au moyen-âge : le jeu de paume. A cette époque, la paume se jouait à main nue, de l'avant et de l'arrière-main, ressemblant à la pelote basque. Le mot de paume a encore tout son sens ; pas pour longtemps, car la raquette, qui vient d'Italie, apparaît quelques années plus tard et adoucit un peu le jeu. Un Anglais, qui séjourne en France sous Henri IV, publie, en 1604, un « Aperçu de la France », dans lequel il écrit que l'on joue davantage à la paume en France que « dans tout le reste de la chrétienté. Les Français naissent la raquette à la main ; les femmes jouent, les enfants jouent, les artisans jouent aussi, nonobstant toute ordonnance ». Et il conclut : « Il y a plus de joueurs de paume en France que d'ivrognes en Angleterre. »

Entre le XVe et le début du XVIIe siècle, nous rencontrons donc des traces certaines d'une activité sportive féminine. Elles se caractérisent par l'existence de deux courants assez nets et significatifs : d'une part, des jeux aristocratiques, chasse, équitation, mail, où, à côté de l'activité sportive elle-même, le souci de la tenue vestimentaire et des rapports mondains joue un grand rôle ; de l'autre, le jeu en soi dans sa forme la plus pure, comme la paume et sans doute aussi le bain de Seine. Il atteint alors aussi les femmes du peuple. Ce dernier aspect est important car il est rare, avant le XXe siècle, de trouver trace du sport féminin en dehors des hautes classes de la société. » -d.