

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	19 (1962)
<b>Heft:</b>	[12]
<b>Artikel:</b>	Bonne correction : traces plus serrées : étude sur l'enseignement méthodique du ski
<b>Autor:</b>	Weber, Urs / Altorfer, Hans
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996236">https://doi.org/10.5169/seals-996236</a>

### **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:** 10.01.2026

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

# Bonne correction — traces plus serrées

Etude sur l'enseignement méthodique du ski  
par Urs Weber et Hans Altorfer. Photos : Hugo Lötscher

Les discussions, parfois orageuses, au sujet de la technique du ski se sont apaisées. Les prises de position, à tous points de vues remarquables, amènèrent, dans leur synthèse, à une forme intermédiaire naturelle, aux mouvements bien accentués, qui donne au ski moderne une apparence de vigueur et de jeunesse. Le calme qui s'est établi dans le secteur technique exige que nous reportions notre intérêt sur celui de la méthode d'enseignement. Objectivement parlant, il faut bien reconnaître qu'il y a encore beaucoup à améliorer. Nous ne voulons pas courir le danger de tomber dans la forme schématique et routinière de l'enseignement.

L'étude ci-après n'a pas d'autre prétention que de susciter des améliorations et de montrer où il y a lieu d'intervenir. « Comment peut-on corriger de grossières fautes techniques ? » telle est la question qui servira de base à notre étude. Les fautes de formes classiques et la manière d'y remédier y sont définies clairement par le texte et par l'image. Nous ne prétendons aucunement être complets, notre intention étant simplement d'inciter à la collaboration, à l'expérimentation en vue de trouver une voie qui permette d'améliorer et d'approfondir l'enseignement du ski. Nous recherchons des exercices prometteurs de succès et renonçons volontairement aux influences correctives pouvant résulter du changement de neige et de terrain. Le choix des exercices fut déterminé par l'expérience pratique et par le principe connu que seules des formes extrêmes amènent au résultat désiré.



Une image « saisissante » qui nous montre d'une manière frappante la maladresse du skieur débutant. La raideur générale de la tenue est particulièrement marquée par le blocage des articulations des genoux et des hanches. L'expression tendue et quasi comique du visage reflète exactement l'hésitation craintive, le sentiment de paralysie de celle qui n'a pas l'habitude (« Ame en position de recul »). Par des exercices d'accoutumance parfaitement dosés, la peur finit par être surmontée. La « recette » pour l'assainissement se trouve dans des exercices de descente variés et effectués sous forme de jeux. Ils viseront, tout d'abord, à développer la mobilité et l'équilibre.



## Exercices de descente dans la ligne de plus forte pente

### Mobilité :

Bâtons tenus horizontalement devant le corps. Flexion en deux temps ou en rythme de valse (peut aussi être exécuté comme exercice avec partenaire).

Passer sous la porte de bâtons. Les portes peuvent être hautes ou basses et placées à intervalles variés.

### Équilibre :

Ramasser un gant sur la neige. (Concours : qui peut ramasser le plus grand nombre de gants ?).

Skier sur un ski en changeant de jambe.

### Un autre exercice :

Descendre en se déplaçant latéralement (aussi sur un rythme de polka).





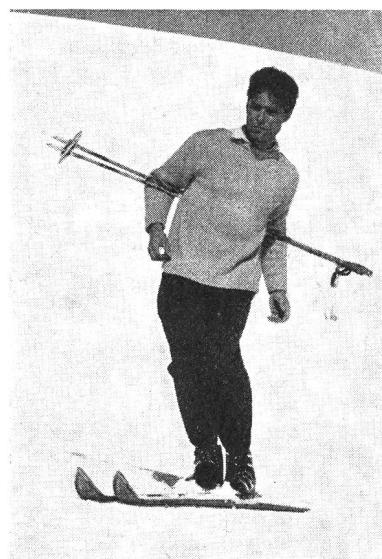
## Descente de biais

Fondement du ski moderne. Origine de nombreuses fautes.

Les « formes classiques » en image :

La manie de « s'appuyer contre la pente » propre à tout débutant provoque une tenue anormale et tordue du haut du corps.

Une mauvaise répartition du poids du corps sur les skis, avec surcharge du ski amont, provoque une position très instable.



### Corrections :

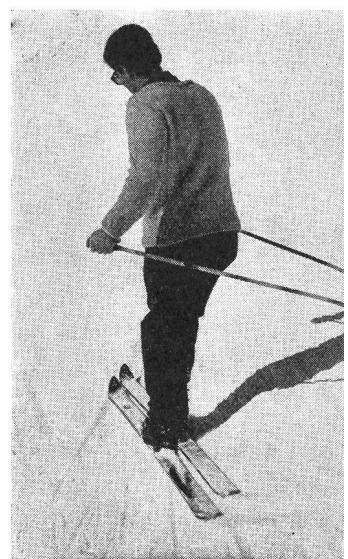
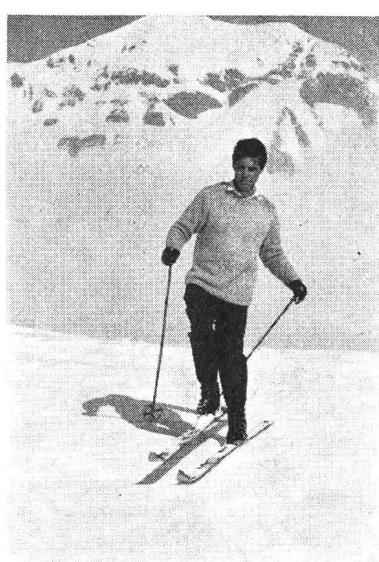
Les bâtons de ski passés sous les bras, derrière le dos, augmentent l'action de levier et améliorent la tenue du haut du corps.

Marcher en escalier côté amont (aussi côté aval). Excellent exercice d'équilibre.

Le bâton côté aval est mis en travers de l'arrière des skis. Cet exercice est important pour le contrôle personnel de la position du haut du corps.

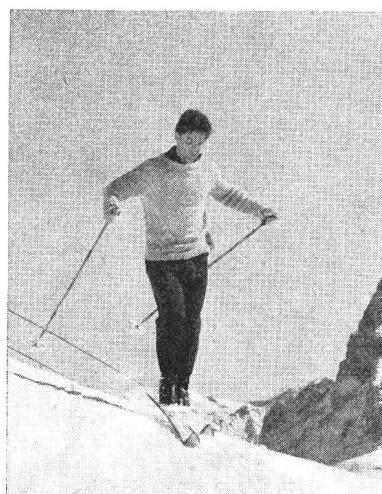
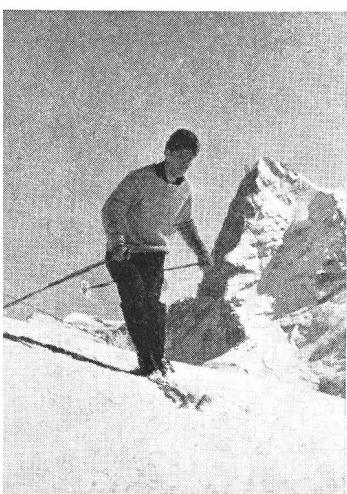
### Un autre exercice :

Soulever le ski amont et le ramener. L'élève est ainsi contraint à skier sur le ski aval.



### Pour les skieurs plus avancés :

Sauter vers l'aval. Cet exercice permet d'améliorer la prise de carres et la flexion des hanches.

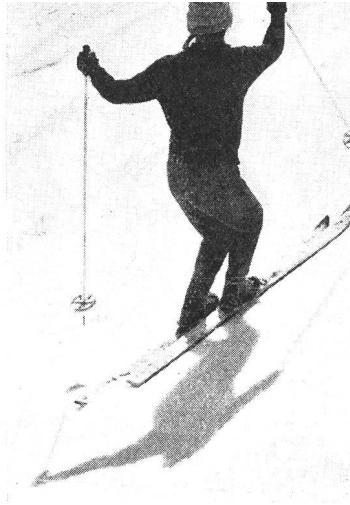


## Dérapage latéral

Jeu de carres finement dosé.  
Une abondante source de fautes.

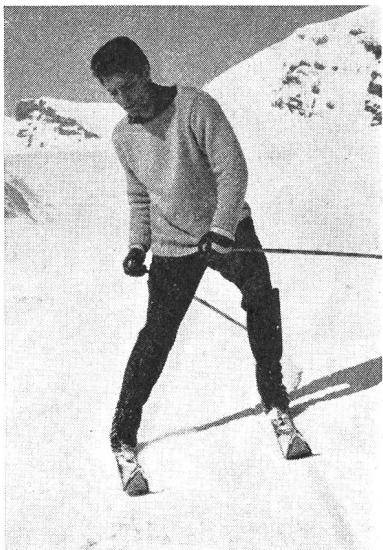
### Fautes principales en images

Le centre de gravité placé en arrière et bas conduit à cette position peu naturelle ((à gauche). La hanche côté montagne demeure ainsi en arrière (au centre) et... l'angulation (déhanchement latéral) est rendu impossible (à droite).



### Correction :

A l'aide des bâtons, se pousser en aval.  
Faire déraper le ski aval et ramener le ski amont.  
Le même exercice aussi dans une légère descente de biais.



La prise de carres est relâchée par des pressions successives des genoux vers l'aval.  
Le même exercice aussi en légère descente de biais.  
Correction radicale : retour à la descente de biais !





## Stem

Ne sont-elles pas merveilleuses nos deux « charrues » ? Ils sont ainsi des centaines à descendre vers la vallée, individuellement ou en masse.

### Fautes :

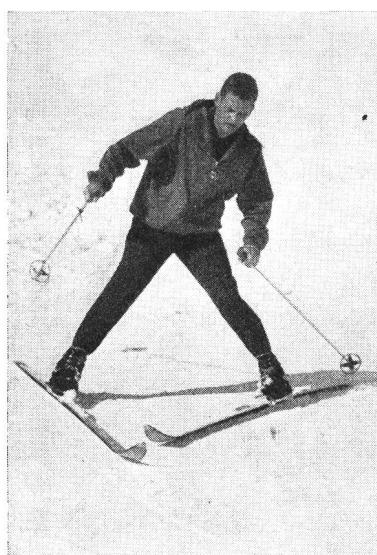
Avancé exagéré du haut du corps et genoux raides sont la cause de cette position bloquée (image de gauche).

Les mains cherchent un appui (image de droite).



### Correction :

En position de stem, s'asseoir sur les bâtons. Les mains trouvent ainsi un appui, le haut du corps est redressé, la position et la conduite des skis facilitées. Pointes des skis réunies).



## Stembogen

### Fautes principales :

Se pencher vers l'intérieur de la courbe.

Lever l'épaule extérieure au virage. Tourner le corps dans le sens du virage.

Le corps tourne dans le sens du mouvement.



### Correction :

Descendre en position de stem : Transports brefs et rythmés du poids du corps à gauche et à droite, avec balancements accentués du haut du corps. (Epaule extérieure au virage, basse).

### Un autre exercice :

Virage en stem des deux jambes au cours duquel le bras intérieur est dirigé vers le pied extérieur au virage.

## Christania

Qui réussit à faire un virage ? Les bases d'une forme pure de christania sont la descente de biais parfaite et le dérapage latéral correct.

Fautes principales,

sur les 3 photos de droite

Poids du corps sur le ski intérieur.

Prise de carres du ski intérieur.



Correction :

Effectuer le stem-christania sur le ski extérieur. L'élève est ainsi obligé de prendre une position extérieure correcte. Il est important de ramener correctement le ski intérieur. Le christania amont et le christania pur (skis parallèles) peuvent être aussi effectués sur le ski extérieur.



La meilleure correction d'une mauvaise conduite des skis et d'une angulation insuffisante du buste consiste à effectuer un chassé des talons continuels.

C'est en même temps une préparation à la godille.





## Godille

L'apparence de paysages lunaires des pistes modernes oblige le skieur à des virages courts.

*Les fautes classiques du virage court :*

Le buste tourne dans le sens du virage (rotation).  
Planté du bâton au mauvais endroit et au mauvais moment.



*Pour éviter la rotation :*

Sur une pente rapide on établit une « verticale » au moyen de bâtons ou de piquets de slalom légèrement plantés. Tâche de l'élève : renverser les bâtons et les piquets en les heurtant avec l'épaule intérieure.



Pour les élèves qui ne savent pas effectuer un planté correct des bâtons, il convient de l'exercice à l'arrêt et au cours d'une légère descente.

Une position de contre-vissage ou d'angulation insuffisante et les fautes de carres peuvent être corrigées à la manière suivante : sur une pente raide, sauter à l'arrêt, le haut du corps demeurant toujours dans la ligne de la plus forte pente.

