

**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:** 20 (1963)  
**Heft:** [11-12]

**Artikel:** En route vers le slalom!  
**Autor:** Weber, Urs / Batschelet, Suzanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996472>

### **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:** 15.01.2026

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

# En route vers le slalom!

Texte : Urs Weber et Suzanne Batschelet

Dessins : Wolfgang Weiss

Photos : Hugo Lörtscher

Une à une les feuilles se détachent des arbres. Sur la terre gorgée d'une eau froide plane la brume automnale. La nature s'imprègne de promesses : l'hiver approche ! Hiver — soleil — neige — ski ! La joie illumine le visage des gosses. Réveries peuplées de descentes poussiéreuses, de sauts téméraires, de prouesses acrobatiques au fil des piquets de slalom... Souvent, hélas, le beau rêve n'engendrera qu'une amère déception : absence de la neige, manque d'argent, de loisirs, etc. Une évidente réalité subsiste toutefois : le naturel de l'adolescent aspirant à la compétition, au combat, à la performance, au jeu, désireux de lutter, de s'affirmer. Or, le sport, et notamment le ski, n'est-il pas le moyen idéal de discipliner cette énergie impétueuse ? Moniteurs, n'ayons de cesse que le joli rêve des jeunes se réalise ; redoublons d'efforts afin de les entraîner vers le ski. En développant leurs aptitudes, en leur inculquant les rudiments de la technique du ski, ne nous laissons jamais envahir par l'insouciance, le laisser-aller, mais accomplissons notre tâche avec cœur. Dans la pratique d'une activité sportive toutefois, le désir de la performance, que caresse tout adolescent naturellement doué, doit être maîtrisé, et contenu dans de justes limites. Réfléchissons un instant au but élevé que nous nous sommes un jour proposé :

Enseigner une technique rationnelle et complète du ski, qui rende la jeunesse apte à participer avec facilité et entraînement à une course de ski sur piste et dans n'importe quelle neige, tout en la dotant des bases que nécessite la compétition.

Cela va sans dire : nous avons le devoir de mettre tout en œuvre afin que le ski demeure une source intarissable de santé et de joie, où l'on vient toujours se désaltérer avec empressement. Ne nous fourvoyons pas, mais gardons toujours nos regards tournés vers le but à atteindre ; nous constatons ainsi nettement l'importance parfaitement justifiée qu'a pour le moniteur le problème de la performance. Or, c'est précisément à l'intention des moniteurs, afin de leur frayer un chemin, que nous avons élaboré ce numéro spécial consacré au ski.

A l'heure actuelle, au moment où nous courons le danger que la technique des disciplines de compétition, de la descente tout particulièrement, s'éloigne toujours plus de l'instruction proprement dite, il est capital que nous prenions vraiment conscience de ce qu'ont en commun théorie et pratique, instruction et compétition. Puisse cette étude apporter au moniteur de ski d'utiles suggestions à ce sujet !

En route vers le slalom ! Certes, ce n'est qu'une route parmi d'autres, une possibilité, un essai, un espoir...

... Trouant la brume, un malicieux rayon de soleil vient par la fenêtre caresser le visage béat du gamin perdu dans sa rêverie... — Un sourire, messenger d'espérance... Le rêve deviendra-t-il un jour réalité ?



Traduction : Noël Tamini

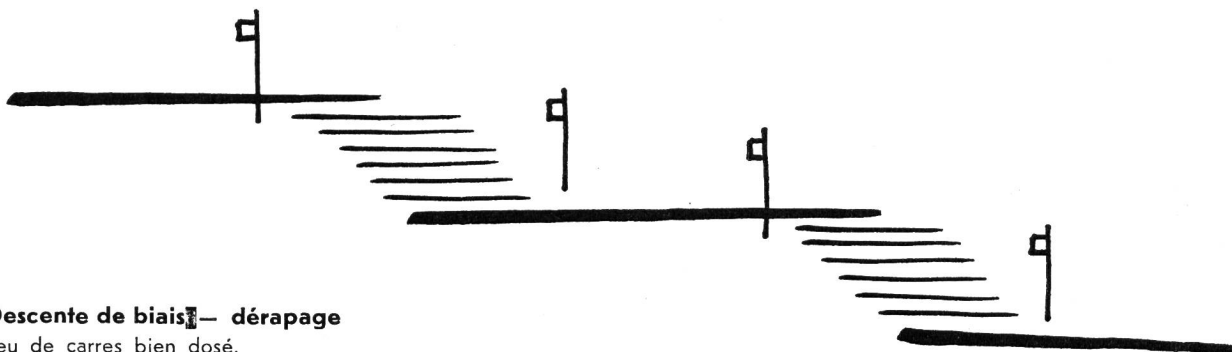
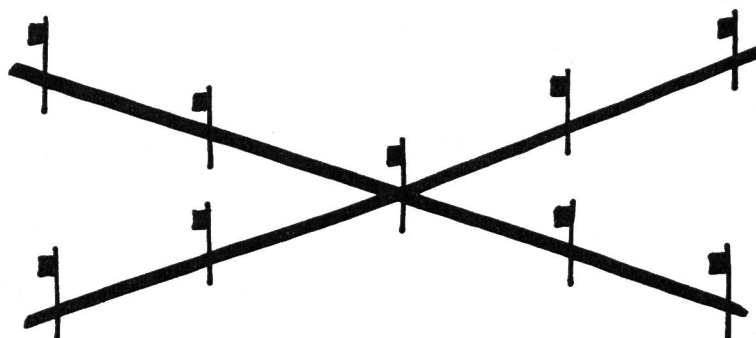
# Enseignement avec emploi de piquets de slalom

## Descente de biais

Skis serrés, faire des traces en amont des bâtons, de droite à gauche et de gauche à droite.

Insister sur :

- l'avancée de l'épaule amont
- l'angulation des hanches.



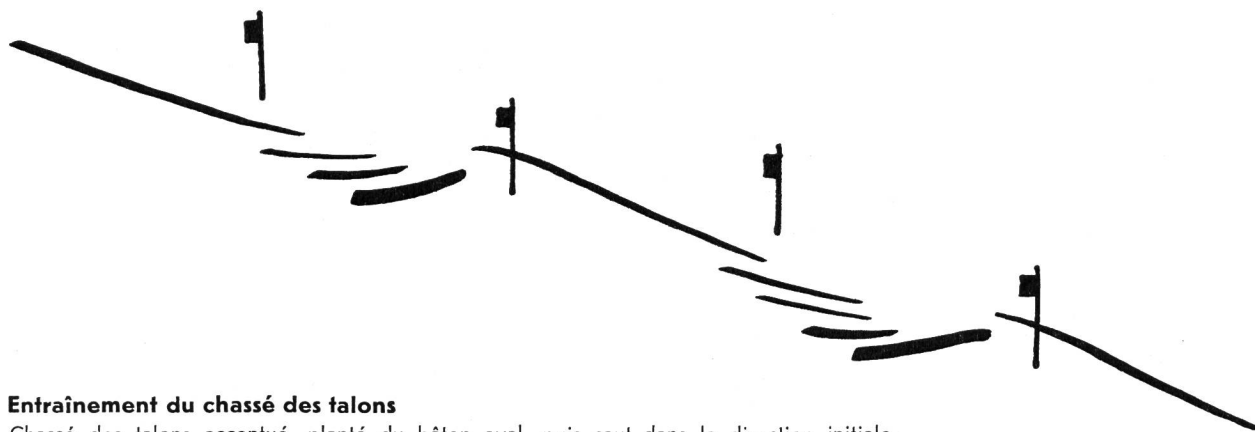
## Descente de biais — dérapage

Jeu de carres bien dosé.



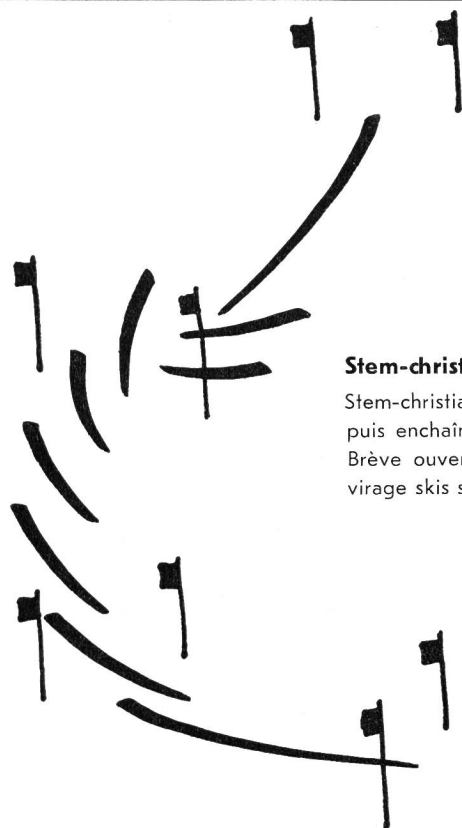
## Appel en stem — Chassé des talons

Stem bien accentué, chassé des talons et retour à la descente de biais.



## Entraînement du chassé des talons

Chassé des talons accentué, planté du bâton aval, puis saut dans la direction initiale.



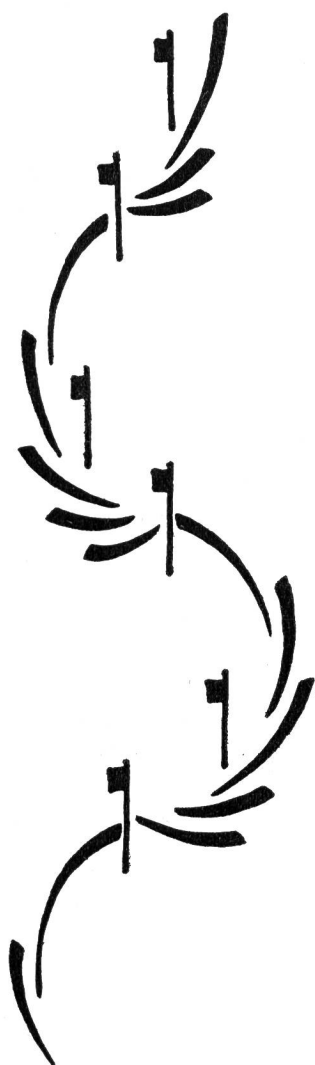
### Stem-christiania

Stem-christianias d'un seul côté à la fois... puis enchaînés.

Brève ouverture en stem, et conduite du virage skis serrés.



**Important!** Ouverture en stem du ski aval.



### Christiania parallèle avec appel d'un chassé des talons

Appel (chassé sec par mouvement des chevilles)...

« Tac ! »

Christiania

Chassé pivoté

« Boum ! »

Grâce à ces exercices d'accoutumance, on parvient dès le début à mettre l'élève en confiance au passage des portes, et cela de la manière la plus simple qui soit. Cette méthode, qui s'apparente au jeu, permet fort heureusement de rendre plus varié l'entraînement purement technique. Si l'on s'habitue aussitôt à enchaîner harmonieusement les exercices (par exemple, descente de biais [voir 1er exercice] ou sous forme de circuit [rotation], c'est-à-dire en plusieurs « chantiers »), on dispose d'une possibilité supplémentaire de combiner agréablement la partie technique et la partie pédagogique.

Les ponts sont ainsi jetés, qui mènent au slalom tel qu'il se pratique en compétition. Nous allons maintenant essayer de tracer le chemin que nous semble le mieux permettre de familiariser les jeunes à la réalisation de ce genre de performance.

# Entraînement méthodique au slalom pour les jeunes

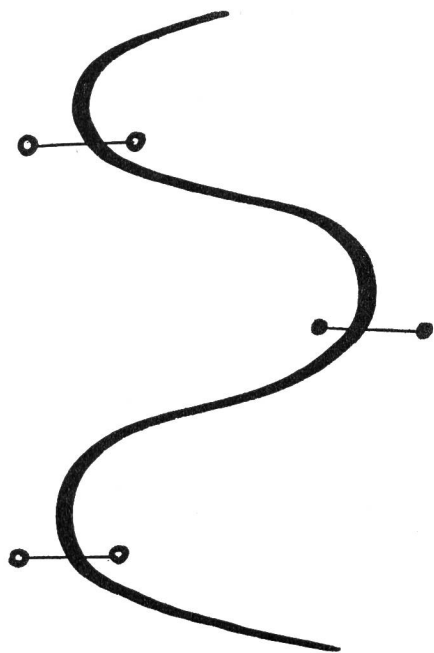


## Buts

- Susciter la joie de pratiquer le slalom.
- Perfectionner la technique des virages.
- Encourager l'habileté.
- Eveiller le sens du rythme.

Grâce...

- aux exercices d'accoutumance,
  - aux portes ouvertes,
  - aux portes fermées,
  - aux combinaisons de portes ouvertes et de portes fermées,
  - aux portes ouvertes transversales,
  - aux portes verticales,
  - à la combinaison de toutes ces variantes,
- ... on parvient peu à peu à la compétition.



## Exercices d'accoutumance

- Virages libres dans la pente ;
- virages à des endroits préalablement marqués (choix du terrain) ;
- virage autour d'arbres ou de bosquets ;
- succession de virages courts dans la trace marquée par le moniteur ;
- chaque élève reçoit un piquet de slalom, qu'il doit contourner proprement de toutes les manières possibles (des deux côtés). Par exemple :
  - pas tournants amont,
  - christiania amont,
  - stem-christiania (appel avec ski aval),
  - pas tournants aval,
  - christiania aval ;
- répétition de ces exercices avec deux piquets ;
- forêt de piquets ; les piquets sont disposés sans ordre dans la pente (à env. 4 m. de distance les uns des autres).

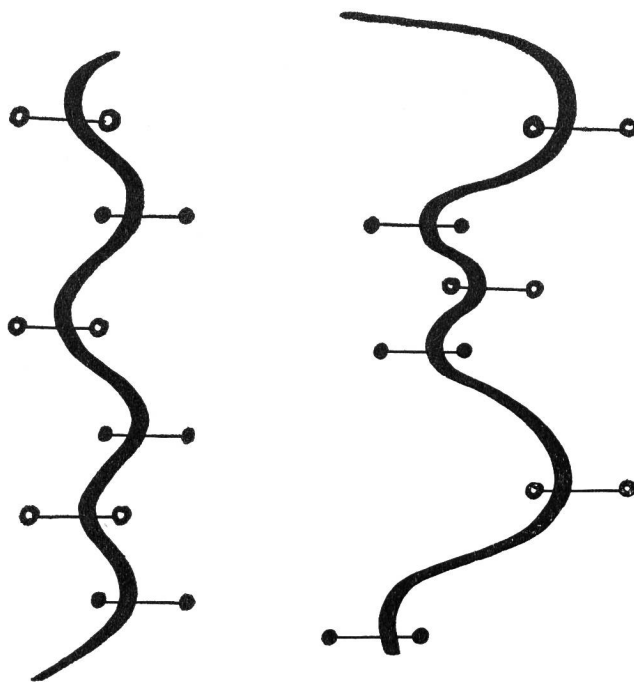
## Exercices particuliers

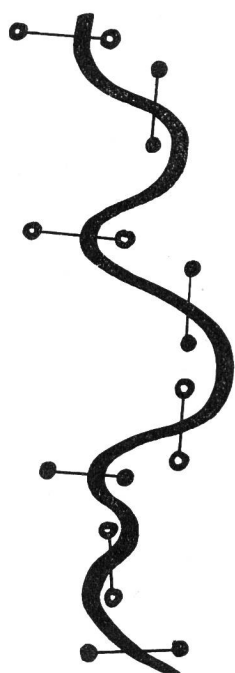
- Choisir un chemin diagonal ;
- virer à droite et à gauche ;
- exécuter le plus grand nombre de virages possible.

## Introduction au passage des portes (choix du terrain approprié)

### Portes ouvertes

- Disposer les portes très loin les unes des autres — faire de grands virages coulés ;
- rapprocher les portes ;
- disposer les portes à des distances différentes, qui obligent à changer de rythme.



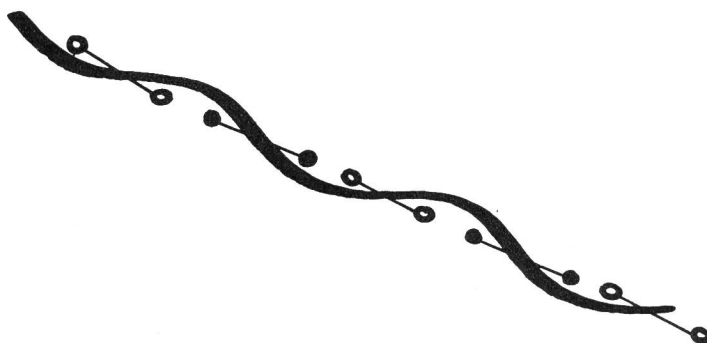


### Portes fermées

Exécuter les mêmes exercices qu'avec les portes ouvertes.

### Combinaison de portes ouvertes et de portes fermées

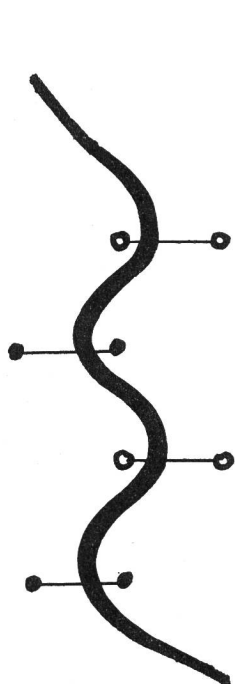
### Portes ouvertes transversales



### Portes verticales

(2 possibilités d'introduction)

1. Descente de biais en se rapprochant de plus en plus de la ligne de la plus fort pente.
2. Chicanes-Allais (4 portes ouvertes)
  - Disposer verticalement les piquets à 6 m. d'intervalle les uns des autres,
  - réduire graduellement cet intervalle (d'où accélération du rythme),
  - portes verticales.



## Indications méthodologiques



Lorsque nous piquetons un slalom, nous devons considérer :

### **le terrain — la neige — les portes.**

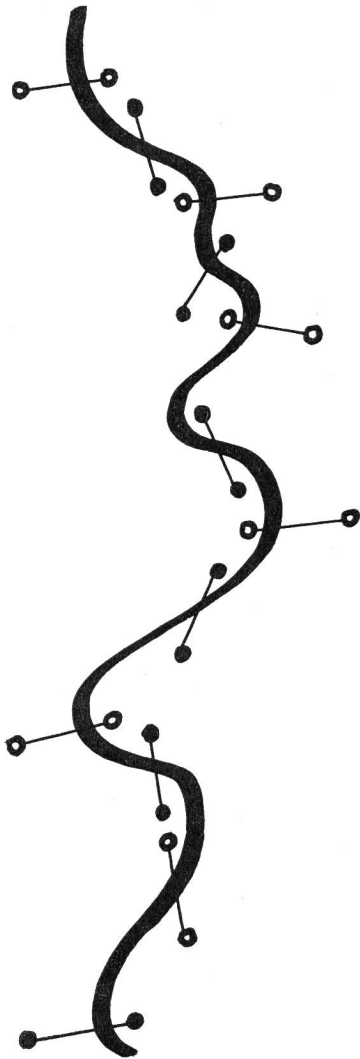
Ces trois facteurs influencent et déterminent le rythme de course, lequel — cela va sans dire — doit être adapté aux capacités techniques des élèves.

- Le choix ou l'aide du terrain joue ici un rôle déterminant.
- La pente qui convient le mieux au slalom n'est pas uniforme, mais bosselée, c'est-à-dire constituée d'une suite de plans plus ou moins inclinés, de bosses et de creux.
- L'inclinaison de la pente dépend de la nature de la neige. Plus la couche de fond est molle, plus la pente doit être douce, et inversement.
- La piste de slalom sera « tassée » de préférence la veille au soir. Sinon, elle risquerait de ne pas résister à une utilisation intense.
- On disposera les portes de telle manière que le relief du terrain facilite le déclenchement du virage.
- On veillera à ne pas disposer des portes brisant le rythme des passages.
- Une organisation irréprochable est indispensable. Voici quelques suggestions :



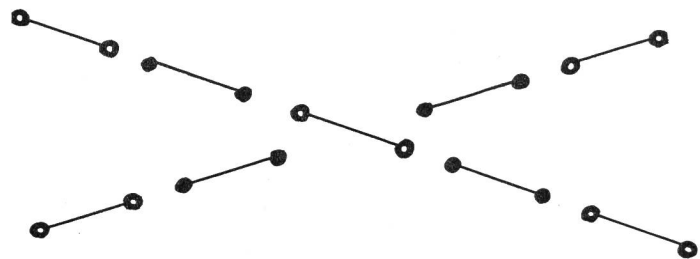


# Préparation à la compétition



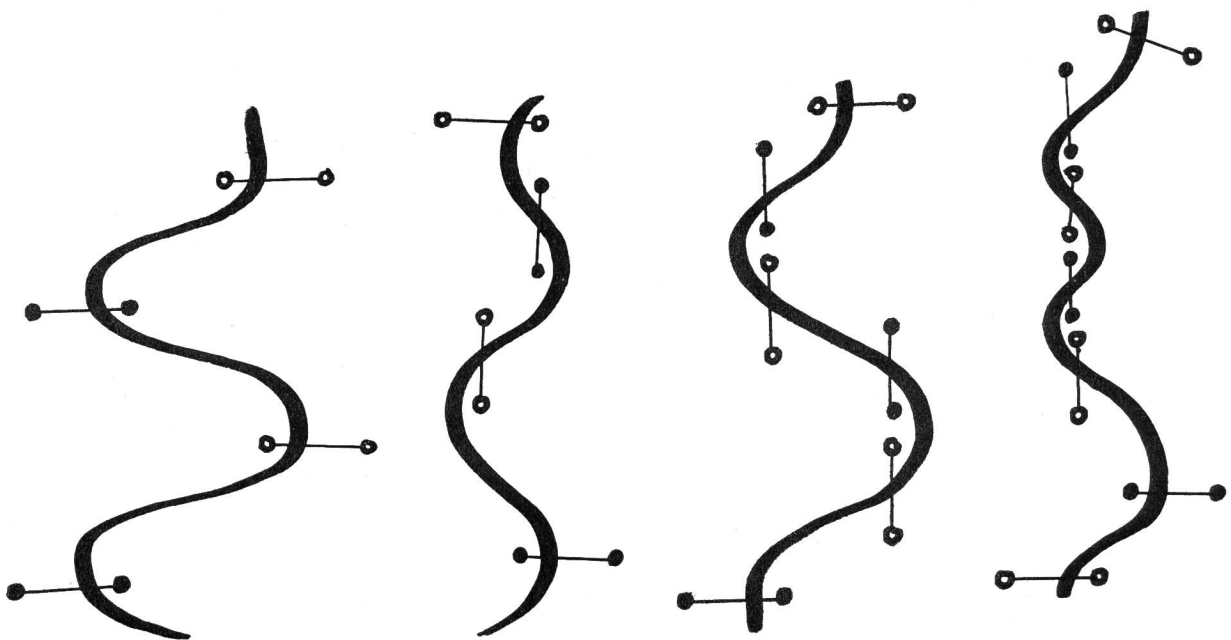
Combinaisons de portes ouvertes, fermées, transversales et verticales

Croisement des tracés

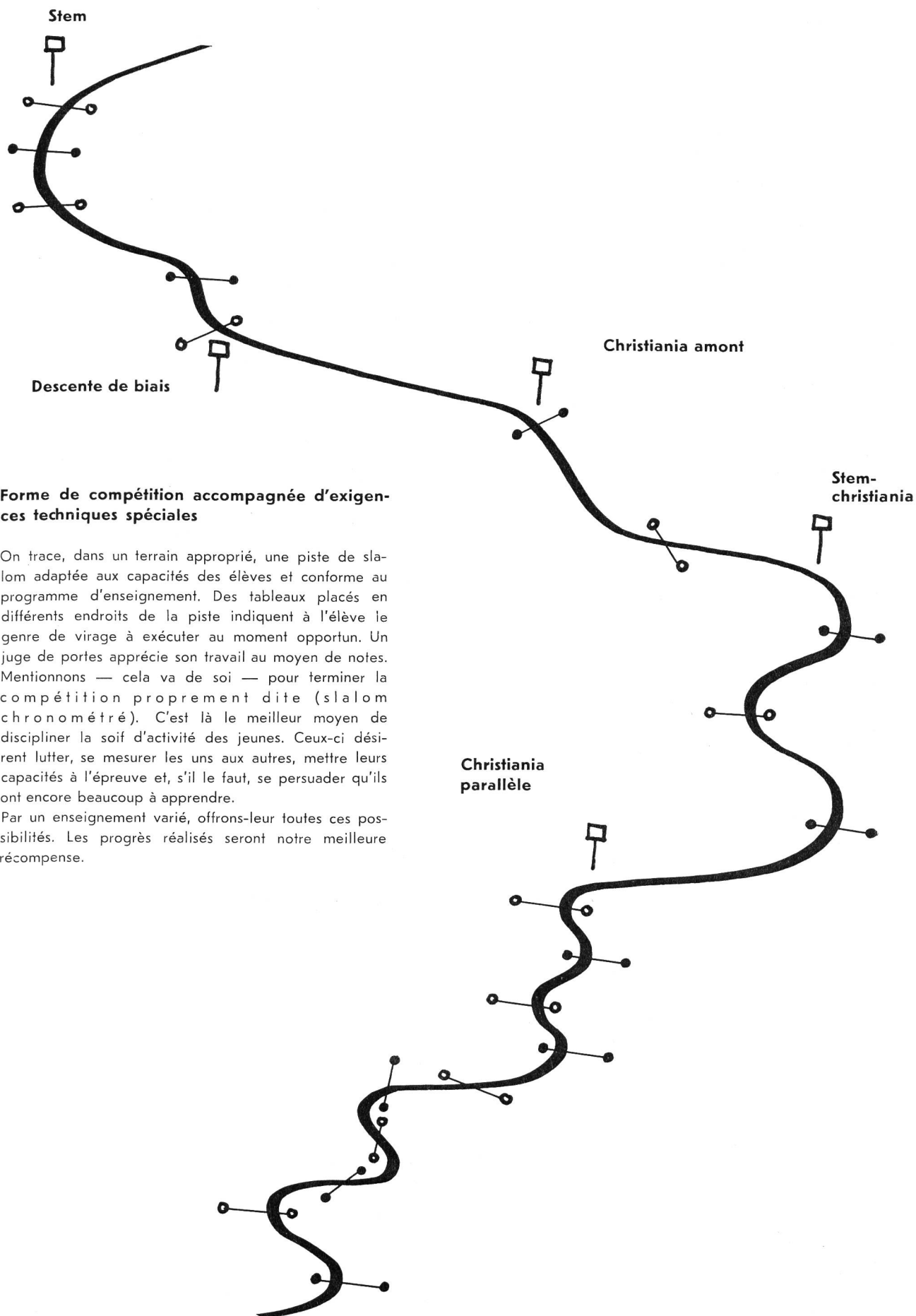


Circuit

C'est la forme d'entraînement idéale, qui permet de dispenser l'enseignement par petits groupes, et cela d'une manière très rationnelle et très variée.







### Forme de compétition accompagnée d'exigences techniques spéciales

On trace, dans un terrain approprié, une piste de slalom adaptée aux capacités des élèves et conforme au programme d'enseignement. Des tableaux placés en différents endroits de la piste indiquent à l'élève le genre de virage à exécuter au moment opportun. Un juge de portes apprécie son travail au moyen de notes. Mentionnons — cela va de soi — pour terminer la compétition proprement dite (slalom chronométré). C'est là le meilleur moyen de discipliner la soif d'activité des jeunes. Ceux-ci désirent lutter, se mesurer les uns aux autres, mettre leurs capacités à l'épreuve et, s'il le faut, se persuader qu'ils ont encore beaucoup à apprendre.

Par un enseignement varié, offrons-leur toutes ces possibilités. Les progrès réalisés seront notre meilleure récompense.