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: 23 (1966)

Heft: 1

Rubrik: Ski suisse

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: 13.12.2025

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

SKI SUISSE

C'est sous ce titre que paraît la nouvelle édition du manuel édité par l'Interassociation pour le ski. Rappelons que cette Interassociation groupe toutes les fédérations, associations, sociétés et organismes pratiquant le ski en Suisse.

Il ne s'agit pas simplement d'une description de la technique et des voies pédagogiques. Cette septième édition est un ouvrage moderne, riche d'illustrations et de couleurs, qui prétend s'adresser au professeur de ski, au professionnel, mais aussi à tous les milieux qui s'intéressent au ski. Ce livre devrait être la bible de chaque moniteur EPGS pour le ski.

La technique enseignée est traduite à dessein en termes concis. Dans la même perspective, on a donné une importance prépondérante à la représentation photographique et graphique, ce qui donne à ce manuel un plus grand attrait qu'à ses prédécesseurs.

En outre, cette édition est notablement enrichie par un nouveau chapitre sur la technique de la compétition, que nous reproduisons partiellement dans nos colonnes. Enfin une série de photographies sur l'acrobatie à skis témoigne du développement d'une nouvelle forme du ski.

La Suisse a beaucoup fait pour le développement de la technique du ski. Les fondements étaient et restent dans cette septième édition ceux sur lesquels reposent tous les mouvements dans le sport. La technique suisse de ski est économique, efficace, plaisante. Elle se veut libre, elle évite l'uniformisation et laisse place aux réactions individuelles. Sa construction méthodologique est cohérente, sa variété permet toutes les possibilités. Le texte de ce livre peut sembler, avouons-le, un peu sec. C'est qu'il s'adresse seulement à celui qui veut apprendre ou enseigner. Quiconque y cherche de la distraction la trouvera plutôt dans le ski lui-même.

SKI SUISSE a été conçu et rédigé par une commission de rédaction comprenant: MM. H. Brandenberger, M. von Allmen, G. Felli, K. Gamma, A. Glatthard, A. Odermatt, E. Quinche, K. Wolf et J.-M. Mœckli.

SKI SUISSE est une petite merveille, peut-être la huitième ? Il enthousiasmera chaque lecteur, et peut être obtenu au prix de 18 francs à l'adresse suivante notamment:

Ra-Verlag
Case postale 120
8640 Rapperswil

A titre d'information, voici la table des matières:

Avant-propos
Introduction

I. La MARCHE
1. Le pas marché
2. Le pas de montée
3. Le pas en escalier
4. Le pas en ciseaux
5. Le pas tournant sur place
6. La conversion

II. LA DESCENTE
1. La position normale de descente
2. La position de descente de biais
3. Le passage de bosses et de dépressions

III. LE FREINAGE
1. Le stem
2. Le dérapage

IV. LES CHANGEMENTS DE DIRECTION
1. Le pas tournant
2. Le pas du patineur
3. Le virage en stem
4. Le christiania amont
5. Le stem-christiania
6. Le christiania aval
7. Le virage court

V. LE SAUT TOURNANT ET LE SAUT DE TERRAIN
1. Le saut tournant
2. Le saut de terrain

VI. LA COMPÉTITION
Introduction
1. Le coureur alpin
— Les virages de compétition
— La descente
— Le slalom
— Le slalom géant
2. Le coureur de fond
— La course de fond
3. Le sauteur
— Le saut

VII. LA DESCENTE EN CORDÉE
Appendice
1. Définitions et éclaircissements techniques
2. L'équipement
3. Le plan d'enseignement des Ecoles suisses de ski
4. La protection contre les avalanches
5. L'Interassociation pour le ski

SKI ACROBATIQUE

La technique de compétition

Introduction

Les chapitres qui précèdent s'adressent avant tout au professeur de ski. Ils renseignent aussi naturellement l'élève ou le skieur avancé sur le ski en Suisse. Ce chapitre-ci est, en bref, conçu pour les moniteurs OJ, les entraîneurs de club et tous ceux qui aimeraient encourager les jeunes dans leur quête du succès et du plaisir sur les pistes. Peut-être quelques jeunes coureurs tenteront-ils aussi de trouver leur voie entre ces lignes; aussi leur sont-elles en fait destinées.
La course de fond et le saut sont pour ainsi dire de pures disciplines de compétition, avec lesquelles la grande masse des skieurs n'a que des rapports de spectateurs. Chaque skieur, en revanche, tient tant soit peu du compétiteur des disciplines alpines; il s'y retrouve parce qu'en fin de compte il doit se mesurer avec les mêmes difficultés ! Ces rapports directs entre le coureur alpin et le simple skieur se retrouvent entre la technique de compétition et la technique d'enseignement. C'est pour cette raison qu'une place plus grande est réservée dans ce chapitre aux disciplines alpines.
La technique de compétition fait avancer la technique d'enseignement; il en a toujours été ainsi. Mais ces dernières années, des éléments nouveaux se sont fait jour. Le coureur, par la recherche d'une condition physique impeccable, par un entraînement sur neige de presque toute l'année, par les nombreuses courses dont il prend le départ et par son équipement quasi parfait, est devenu un athlète du ski. Il est ainsi à peine possible au simple skieur de pratiquer le même ski, car il ne remplit pas les conditions.
L'enseignement du ski, en Suisse et dans les autres pays, ne reste pas comme on croit stationnaire, et c'est la technique de compétition qui l'en empêche. L'élève, qu'il soit jeune ou âgé, est le même depuis toujours: c'est un débutant qu'il faut, par les méthodes les plus simples, avec le moins de difficultés et de détours possible, amener au ski parallèle. Ce n'est que lorsqu'il maîtrisera le virage parallèle qu'il appartiendra à la haute école du ski. Les comparaisons avec d'autres techniques et avec les sciences l'attestent, la matière à enseigner devient toujours plus vaste.
La compétition est réservée aux jeunes. Il est nécessaire cependant qu'ils se familiarisent auparavant avec l'ABC du ski et qu'ils maîtrisent le christiania parallèle (devraient-ils manquer la leçon de stem, nous pourrions sans autre les excuser !). Les petits montagnards et certains enfants de la plaine qui ont déjà très jeunes l'occasion de skier régulièrement peuvent de nos jours atteindre ce niveau vers dix à douze ans. C'est alors que s'impose un enseignement spécialisé, qui conduira à l'entraînement spécialisé.

Karl Gamma,
chef de l'enseignement de la
Fédération suisse de ski

Le coureur alpin

Dès que l'on se mit à chronométrer les descentes à ski, le coureur commença à s'inventer des techniques à lui, et aujourd'hui plus que jamais, il skie autrement que son collègue le professeur de ski, il se singularise en quelque sorte.
Il maîtrise la technique du ski dans toutes ses formes, mais là n'est pas pour lui le problème; il ne recherche pas la beauté des mouvements, il n'économise pas non plus ses forces. Il adapte sa technique aux conditions; il attend d'elle qu'elle lui assure à chaque fois un parcours aussi sûr et aussi rapide que possible; en virtuose de la technique du ski, il emploie le registre qui lui semble bon. Et il fait cela comme d'instinct; rien d'unilatéral en lui, il a recours à toute la gamme des possibilités techniques. Ses virages sont longuement tirés ou violemment arrachés; il chasse ses skis ou il vire; il déleste vivement... ou pas du tout; il travaille des bâtons ou il les tient serrés sous les bras. Pas de place pour un schéma rigide dans sa façon de skier. Le coureur est puissant et courageux. Il se lance au combat, surtout depuis quelques années, avec un corps particulièrement entraîné. Il fait sa course du départ à l'arrivée sans souci d'économiser ses forces, mais ses parcours sont soigneusement étudiés, ils suivent un plan précis.

Les virages de compétition

Sous ce titre, nous aimerions, malgré les difficultés de l'entreprise, décrire quelques virages propres aux coureurs.
Le déclenchement varie selon les virages tels qu'ils sont décrits plus loin; il peut aussi être composite. Il faut entendre par déclenchement la phase du virage qui va du moment où les skis sont placés en position transversale par rapport à la direction initiale jusqu'à la prise de carre intérieure (changement de carre, naturellement seul pour le virage aval).
La phase de conduite est contrôlée par un déhanchement plus ou moins marqué selon les besoins. Le skieur conduit ses skis sur les carres et, évitant tout dérapage, leur fait suivre du plus près possible la ligne du virage. Pour ce faire, il lui arrive souvent de chasser l'arrière de ses skis dessous ses hanches bloquées dans leur déhanchement.
La phase finale d'un virage conduit à la nouvelle descente de biais. Les coureurs paraissent souvent survirer à la sortie du virage, mais ce n'est le cas que pour le buste: les hanches restent en opposition au sens du virage.
Le délestage qu'emploie le coureur lui est dicté par les circonstances. La vitesse et la dureté de la piste lui permettent le plus souvent de déclencher ses virages sans force d'appoint. Quand il déleste, c'est souvent en laissant tomber le haut du corps, donc par abaissement. Dans de nombreux cas, son buste reste immobile et il déleste uniquement en ramenant les jambes sous lui. Il arrive souvent que le coureur déclenche un virage aval en se repoussant du sol au moment où il provoque son effet de rotation, et le délestage par élévation en découle tout naturellement.
Le changement de carre se fait lorsque le skieur penche à l'intérieur du virage (vers l'aval). Ce sont avant tout les genoux qui sont déversés de l'amont vers l'intérieur du virage, entraînant ainsi les jambes, qui forment bloc avec les skis. Les hanches et le tronc ne font que suivre le mouvement.

Examinons brièvement cinq sortes de virages:

1. Le christiania d'enseignement, déclenché par appui au sol et mouvement de rotation, peut être considéré comme un virage naturel et commode. Il est employé de préférence dans la forte pente, à vitesse faible à modérée, et pour les virages ronds. Le même virage, déclenché par délestage vers le bas et contre-vissage, est employé partout pour des changements de directions prononcés.

2. Le virage par torsion (ou vissage), le plus proche parent du christiania d'enseignement, est employé plus fréquemment par les coureurs. Avec ou sans élévation préliminaire, le buste est tourné (torsion) vers l'avant dans le sens du virage désiré. L'abaissement qui suit lié à une rotation contraire ou à un contre-virage provoquent le changement de carre.

3. Le virage à grande vitesse pour virages ronds à grand rayon est facilité par la vitesse. Il est déclenché sans délestage, soit légèrement en vissage, soit seulement par le jeu des genoux et des hanches déversés vers l'intérieur du virage, ce qui provoque le changement de carre.

4. Le virage serpentin, le plus récent, est né de la volonté de supprimer tous les mouvements susceptibles de causer un freinage. Tout d'abord pratiquée consciemment par quelques skieurs de pointe seulement, cette technique serpentine a conquis aujourd'hui la plupart des coureurs.
Quelques spécialistes et coureurs français ont les premiers analysé le déroulement des mouvements dans cette nouvelle sorte de virage, et l'ont appelé le virage serpentin. Il en ressort que tous les virages à mouvements serpentins ne sont pas forcément des virages serpentins.
Une nouvelle technique se fraye ici un chemin, une technique cependant qui ne peut être pratiquée que comme un dernier degré par les seuls très bons skieurs. Ses éléments ne sont pas encore clairement définis et ne seront pas parfaitement mis au point avant un certain temps.
La position du corps est marquée par une forte cassure du buste vers l'avant et par une flexion plutôt faible des genoux et des chevilles; les bras restent continuellement devant le corps.
Le planté des bâtons soutient activement le déclenchement du virage. Le bâton est planté loin en avant et loin en aval; on skie bras tendu sur le bâton et l'on utilise la réaction transmise par le bâton pour se repousser sur le côté. (De la même façon, le canoéiste peut en freinant de sa pagaie intérieur provoquer un changement de direction de son bateau).
Le délestage, peu utilisé, et le déclenchement se font très rapidement. Tous les deux nécessitent l'énergie cinétique résultant de la vitesse. C'est au moment de la plus forte prise de carre, donc vers la fin du virage précédent ou du contre-virage, que commence le déclenchement. On détend un instant tout le corps et on laisse le buste en quelque sorte tomber vers l'aval (comme dans un délestage vers le bas), ce qui provoque le changement de carre, et les skis, entraînés par le corps à nouveau actif, suivent dans un virage rond. Si l'on veut, on peut ajouter à cette forme de virage serpentin au moins deux autres sortes de déclenchement. Ils ont en commun la souplesse extrême et le parfait enchaînement des mouvements, ainsi que le planté des bâtons; les voici:

a) Le déclenchement peut être renforcé par un mouvement des genoux et des hanches qui provoque l'accélération. En guise de préparation, on renforce le déhanchement, on pousse ainsi les genoux et les hanches vers l'amont, tandis que le buste, le bras préparé au planté du bâton, penchent vers l'aval. La partie centrale du corps, des genoux jusqu'à la taille, est ainsi tendue comme un arc. Au moment du planté des bâtons, on détend cet arc et on chasse les genoux (un peu moins les hanches) en un mouvement de rotation vers l'avant sur le côté opposé. Les skis sont ainsi déviés, le changement de carre se fait, et on prend la position de déhanchement opposée. Dans ce cas, le corps tourne avec les skis au lieu de les précéder dans leur mouvement.
b) Le déclenchement intervient au moment de la plus forte prise de carre, par relâchement du déhanchement. On laisse tomber le tronc et l'on tire en même temps les genoux vers le haut. On se pousse de côté à l'aide du bâton et, jouant des cuisses comme d'un levier, on tourne les skis délestés dans la direction voulue. Avec le changement de carre, le tronc reprend sa position. Cette version de ce virage donne l'impression que le corps pousse les skis devant lui dans le virage. Mais au moment de la prise de carre les skis enregistrent un freinage qui permet au buste, du fait de l'inertie, de rattraper les skis. Par ailleurs, le buste décrit, à vitesse sensiblement égale, un arc de cercle plus petit.

5. Tous les coureurs lèvent fréquemment le ski intérieur. Ils combinent ce mouvement avec les différents déclenchements. Ce n'est pas là une mauvaise habitude; au contraire, ce mouvement a ses raisons et ses avantages; en voici quelques-uns:

— Lorsque le coureur lève le ski intérieur ou aval lors du déclenchement, le corps est privé de sa base de sustentation inférieure au moment où elle serait le plus chargée; il penche ainsi automatiquement à l'intérieur du virage. Si en outre la spatule du ski levé touche la neige, provoquant ainsi une certaine résistance, il s'ensuit un effet de rotation supplémentaire.

— Dans la phase de conduite, le fait de lever le ski intérieur entraîne automatiquement un transport du poids sur le ski extérieur, dont la carre coupe alors mieux la neige.

— Si le virage est conduit jusqu'à la phase finale sur le ski extérieur, tout est ainsi préparé pour que le skieur puisse se repousser immédiatement sur le ski amont.

La descente

Technique

La position du corps du descendeur moderne est entièrement utilitaire. Il s'efforce de faire glisser ses skis le plus vite possible sur chaque mètre du parcours et tend à offrir la plus petite résistance possible à l'air. Autant qu'il le peut, il adopte la position groupée, dite « œuf », la plus aérodynamique. S'il va trop vite, il se redresse et écarte les bras; à grande vitesse, c'est son plus sûr freinage (comme les volets d'atterrissage ou les parachutes de freinage pour les avions); il ne freine pas volontiers avec des virages, en aucun cas en stem. Il se redresse également pour les passages difficiles, pour virer, pour amortir une bosse, ou dans un saut pour préparer l'atterrissage. Dans le biais, il skie également groupé, l'épaule amont plus ou moins tournée vers l'avant. Seule la fatigue pourra le contraindre à abandonner sa position de recherche de vitesse ou à contrôler moins exactement ses skis; mais un coureur n'a pas le droit d'être fatigué s'il veut l'emporter dans une course de descente importante. La condition physique est devenue l'arme essentielle du descendeur. Le travail des chevilles et des genoux est énorme et particulièrement important. Les petites bosses et les accidents de terrain sont absorbés par ce système d'amortisseur, que l'on peut comparer à la suspension d'une automobile. Le poids du skieur repose autant que possible sur la surface de glissement des deux skis. La position des skis dépend de la forme des jambes et des chevilles. Ils sont écartés de façon que dans la descente directe les skis reposent à plat et non sur les carres. Dans les biais et dans les virages, le jeu des carres sera dosé le plus finement possible.

Entraînement

Exercices de descente et d'équilibre:
Répéter tout ce qui est déjà acquis — augmenter les difficultés: vitesse, neige profonde, piste dure, sans bâtons, dans les biais.

Creux et bosses

Augmenter la difficulté avec la vitesse — absorber une bosse, plusieurs bosses — amortir plusieurs petites bosses — absorber plusieurs bosses suivies — sauter en partie plusieurs bosses suivies — passer des creux jusqu'à la limite de l'écrasement au sol — passage très marqué de la pente au plat.
Difficile: creux, bosses et accidents de terrain dans les biais. Changement de pentes brusque (arêtes).
Augmenter la difficulté avec la vitesse — absorber le changement de pente — op-traken — sauter.
Difficile: passer une arête de biais.

« Schuss »

Piste tendre et piste dure — augmenter la vitesse — exercer les différentes positions du corps — schuss directs — schuss aboutissant à un virage — schuss avant un passage bosselé — schuss aboutissant à un virage bosselé — schuss avec changements de direction à long rayon — schuss avec des bosses — schuss en biais.

Saut

Sur une bosse — sur un petit tremplin — sur une arête — sur un tremplin pour le looping — sur un tremplin jusqu'à 40 m. — avec les jambes ramenées au corps — avec les jambes écartées — en ramenant deux fois les jambes au corps — en écartant une seule jambe — en position de recul — en position d'avancé exagérée — avec un changement de direction à l'atterrissage. Difficile: sauts avec atterrissage dans un biais.

Important

Exercer les virages à grande vitesse — s'entraîner aussi par mauvais temps.

Entraînement

Beaucoup de kilomètres de descente — tenir la position groupée — faire des descentes complètes — contrôle de la vitesse — essais de glissement — essais de fartage — entraînement aussi par mauvais temps et par enneigement défavorable.

Tactique

La piste de descente projette le coureur à une vitesse moyenne de septante à cent kilomètres à l'heure et lui oppose difficultés et dangers à un rythme impitoyable. Mais il est prêt, il connaît la piste. L'étude préalable du parcours lui est indispensable pour écarter les dangers. Pour se familiariser avec la piste, le coureur cherche sa ligne de descente, il essaie tronçon après tronçon, pour à la fin en connaître chaque mètre. Quand il en est là il descend quelques fois la piste du haut en bas, et il est alors prêt au départ. Cette préparation dure trois à quatre jours pour les grandes courses (plus longtemps encore pour les championnats du monde et les Jeux olympiques d'hiver). D'autres soucis, des skis au fartage en passant par le choix des verres de lunettes, l'occupent jusqu'au moment du départ.
Même le plus grand champion, encore qu'il paraisse calme, se présente au starter dans un état de tension extrême. Dès le départ donné, il se trouve immédiatement aux prises avec la piste. Peut ? — Plus maintenant ! Il se concentre pour obéir à son plan de course, pour réagir à temps devant l'imprévu. Conduire les skis à plat. Employer les carres le moins possible. Rester bas. Aborder en sûreté les passages les plus raides. Y atteindre la vitesse limite pour garder son élan dans le replat qui suit. Travailler au centième de seconde pour passer une arête en op-traken. Souvent mettre l'énergie du désespoir à éviter la chute à cent à l'heure !... Voilà la descente: un corps-à-corps du coureur avec la piste. Pas un moment pour respirer, pas un moment de détente.
La descente est une lutte difficile, un combat de chaque centième de seconde. Un beau sport pour une jeunesse courageuse. Un sport pour hommes !

Le slalom

Technique

Les différentes sortes de virages sont brièvement décrites sous le titre « Les virages de compétition ». Leur application spécifique au slalom est difficile à déterminer, du fait que beaucoup de facteurs entrent en ligne de compte.
La technique du slalom a toujours été très changeante, sinon dans ses grandes lignes, au moins dans les apports auxiliaires. Alors qu'on pouvait enregistrer voici quelques années des mouvements nettement verticaux, ils sont aujourd'hui non moins nettement horizontaux. Les tracés en revanche sont devenus verticaux !
Les coureurs se sont adaptés aux circonstances: le buste penché vers l'avant, les bras devant le corps, chevilles et genoux modérément fléchis; d'où l'avancé nécessaire des hanches. De cette position d'attaque, ils peuvent en tout temps réagir à la vitesse de l'éclair et contrer toute subite accélération. Ils s'efforcent en outre de faire passer leurs bras en premier à travers les portes. Les bâtons sont plantés à l'intérieur, des deux côtés à la fois, ou même bien souvent pas du tout. On cherche en général à skier assez serré, mais les difficultés du parcours et l'ardeur de la lutte ne le permettent pas toujours.

Entraînement

Perfectionner la technique du virage — skier parallèle — contrôle de la prise de carre par le déhanchement (ne pas déraper dans la phase de conduite, mais glisser) — planté du bâton contrôlé — virage serpentin — entraîner l'adresse — skier sans bâton — skier sur un seul ski — commencer avec des portes faciles en pente peu inclinée — longues verticales — combinaison de plusieurs portes — choisir un terrain et des portes plus difficiles — quelques combinaisons de portes à vitesse forcée — ensuite descendre des parcours complets, d'abord faciles — acquérir d'abord la sûreté, ensuite seulement accélérer — descendre ensuite des parcours longs et plus difficiles — d'abord en sûreté — réussir le parcours complet — puis accélérer — s'entraîner dans des conditions de neige et de temps défavorables — beaucoup sur des pistes glacées — aussi sur des pistes défoncées — aussi sur neige changeante — piqueter des parcours rythmés — passages incurvés — passages rapides — passages raides — passages au plat.

Tactique

Le slalom est le parcours de sprint parmi les disciplines alpines: il exige de la technique, de la vitesse, une bonne condition physique et des nerfs à toute épreuve. Bien des coureurs échouent parce qu'ils n'ont pas su doser esprit offensif et prudence.
Le coureur étudie soigneusement le parcours en montant au départ. Il compte les portes et fait de temps à autre en pensée un tronçon. Il n'enregistre pas seulement les combinaisons de portes, mais aussi la nature du terrain et de la neige. Arrivé en haut, il passe et repasse « par cœur » son slalom.

Départ ! Certains passent les premières portes à leur main: ils cherchent d'abord leur rythme. Les autres attaquent d'emblée. On prend le virage haut, on le coupe et on attaque le problème suivant. Le regard est porté une ou deux portes en avant, mais ne perd pas pour autant les pointes des skis. Ne pas déraper, ne pas « accrocher ». « On devrait glisser comme sur des rails !» Forcer les faux-plats en se groupant rapidement, en faisant un pas de patineur ou en poussant quelques fois des bâtons.
Les garçons descendent avec tout leur mordant. Les filles font de même, mais à peine s'en aperçoit-on. Les meilleures d'entre elles font presque aussi bien que les garçons. Elles skient plus en finesse. En dépit de la grande concentration nerveuse qu'il exige, le slalom convient aux filles.

Le slalom géant

Technique

Agé de moins de vingt ans, le slalom géant est la plus jeune des trois disciplines alpines. Il est né du double plaisir d'enlever à la descente son caractère d'aventureuse audace et d'en garder les longs virages libres. Et c'est une réussite. Il est le point de rencontre des techniques du ski alpin. Dans un slalom géant bien piqueté, on fait encore des virages complets qui se suivent dans un harmonieux enchaînement.
La vitesse moyenne d'un slalom géant est de quarante à soixante kilomètres à l'heure. A cette allure, les coureurs déclenchent les virages comme en se jouant. Selon le rayon de la courbe, la déclivité et la succession des portes, ces virages vont de la rotation au virage serpentin en passant par la torsion. Le souci principal du coureur est de passer la porte très haut, de couper le virage et de bien conduire ses skis. Ceux-ci doivent en effet constamment glisser: tout dérapage est une perte de temps ! La position du corps dans les virages ressemble à celle du slalom. Dans les droites et dans les biais, lorsque les portes sont à distances suffisantes, on skie en position groupée. On passe les portes rapides en position normale, skis serrés. Dans les groupes de portes moins rapides, les coureurs passent le plus souvent au v i r a g e p a r p o u s s é e. A l'entrée de la porte, ils se repoussent du ski aval sur le ski amont qu'ils reposent avec un mouvement de rotation, déclenchant ainsi le virage. Dans la phase de conduite, ils posent de nouveau un instant le ski intérieur, pour se repousser de nouveau dans la phase finale du ski aval sur le ski amont. Si une porte suit immédiatement, cette poussée permet le déclenchement suivant, sinon il accélère la descente et permet de prendre de la hauteur.
Le c r a m p o n n a g e permet aux skieurs de ne pas perdre trop de hauteur dans la phase finale du virage. Ils skient alors les genoux fortement fléchis, sur le ski intérieur, et « cramponnent » avec la carre extérieure. Le ski extérieur délesté est alors ramené.
Le p a s d e p a t i n e u r est employé dans les faux plats à la sortie des portes. Il sert à l'accélération; il n'est utilisé comme changement de direction proprement dit qu'à vitesse faible.
Les trois techniques mentionnées ci-dessus conviennent aussi au slalom pour certains passages.
Comme moyen terme entre la descente et le slalom, le slalom géant n'exige pas une préparation particulière; les coureurs trouvent condition physique et puissance dans l'entraînement à la descente, technique du virage et mobilité dans celui du slalom. On peut, à partir de là, suivre à peu près la ligne d'exercice suivante:
Virages ronds en descente libre — surveiller la conduite des skis — dans les virages, veiller à glisser exclusivement, sans déraper — descendre en virages longs en suivant une ligne précise — longues descentes avec beaucoup de virages — sur la piste dure — sur une piste défoncée — passer des portes de slalom géant — tronçons rapides — tronçons heurtés — tronçons en forte pente — passer des tronçons en faux — plats avec portes rapides en position groupée ou en pas de patineur — beaucoup entraîner le virage par poussée — exercer le cramponnage — s'entraîner aussi dans de mauvaises conditions de neige et de temps.

Tactique

L'ambiance du slalom géant ressemble beaucoup à celle de la descente. L'heure de départ des coureurs est déterminée, ils peuvent prendre leurs dispositions en conséquence. Une fois partis, ils sont seuls sur le parcours. Le contact avec les spectateurs n'est pas aussi immédiat qu'au slalom, le parcours étant plus long. Ils ont moins de risques, et aussi moins de problèmes difficiles.
Ici aussi, c'est en montant au départ qu'on peut le mieux étudier le parcours, car on doit connaître parfaitement un slalom géant. On ne peut pas, du départ, l'examiner dans son ensemble, comme c'est le cas pour le slalom. Les portes sont plus éloignées les unes des autres, et la vitesse est considérable. On a une latitude plus grande dans le choix de sa ligne. Comme pour le slalom, on compte les portes, pour une sorte de répétition.
Les meilleurs descendent à toute allure dès le départ. Ils suivent une ligne qui, tout en étant donnée par les portes, varie suivant les coureurs. En principe, ils passent les portes haut, mais font parfois le contraire,

lorsque les circonstances l'exigent. Les portes ouvertes sont coupées ou passées en virage rond selon les portes qui suivent. Chaque mètre compte. Un slalom géant peut paraître inoffensif, et pourtant offrir bien des perfides. Choisir une ligne qui soit en même temps la plus courte et la meilleure n'est pas toujours facile. Livrer une lutte de tous les instants sur un parcours de 1½ à 2 kilomètres avec jusqu'à 80 portes exige une condition physique à toute épreuve. On dit souvent, et à juste titre, que c'est la plus dure de toutes les disciplines alpines.

A ses débuts, le slalom géant eut toutes les peines à s'imposer aux yeux des champions, qui ne le considéraient pas comme une discipline de premier choix. Pour beaucoup, il ne convenait qu'à des concours de second plan. Il a malgré tout fait son chemin et répond à toutes les exigences. Il constitue notamment une forme de compétition idéale pour les filles, il convient parfaitement aux courses de club de moindre importance, tout en étant capable, lorsque son tracé est assez difficile, de départager les meilleurs skieurs du monde.

Echos de Macolin

Prochains cours fédéraux pour moniteurs EPGS

4.— 6. 2. Cours central pour directeurs et instructeurs des cours cantonaux de répétition, 100 part.

7.—12. 2. Instruction de base I, 45 part.

14.—16. 2. Instruction de base IB, 40 part.

17.—19. 2. Instruction de base IB, 20 part.

17.—19. 2. Instruction de base IB, réservé aux chefs et routiers de la Fédération suisse des éclaireurs, 20 part.

21.—26. 2. Instruction de base I, 45 part.

24.—26. 2. Instruction de base IB, réservé au cours de moniteurs de la SFG, 25 part.

28.2.—5.3. Instruction de base I, 25 part.

Prochains cours des associations

7.—10. 2. Cours d'instruction (DMF) pour moniteurs de jeunes tireurs, 60 part.

12.—13. 2. Cours central (Satus) pour gymnastes féminines aux engins, 20 part.

12.—13. 2. Cours d'instruction (SFG) pour gymnastes artistiques juniors, 30 part.

12.—13. 2. Cours d'instruction (SFG) pour athlètes d'élite, 80 part.

19.—20. 2. Cours Gilwell (Fédération des éclaireurs suisses), 40 part.

19.—20. 2. Stage d'entraînement (Fédération suisse de basketball) pour les membres de l'équipe nationale, 15 part.

19.—20. 2. Cours d'entraînement (AFAL) pour décathloniens, 15 part.

19.—26. 2. Cours de moniteurs-chefs I et II (SFG), 40 part.

24.—27. 2. Cours d'instruction (DMF) pour moniteurs de jeunes tireurs, 60 part.

26.—27. 2. Cours d'entraînement (SIMM) des équipes sélectionnées, 40 part.

26.—27. 2. Cours préparatoire (SFG) aux championnats du monde de gymnastique artistique, 20 part.

Divers

1er semestre du stage d'études pour l'obtention du diplôme de maître ou maîtresse de sport, 34 part.