

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: 11-12

Artikel: Enseignement fonctionnel du ski
Autor: Weiss, Wolfgang
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996179>

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: 12.02.2026

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

Enseignement fonctionnel du ski

Wolfgang Weiss

1. Introduction

S'il est bien vrai, comme le prétend la sociologie, que, dirigé vers le monde extérieur, l'homme moderne vit dans le champ des hautes tensions de « l'influence personnelle et de l'influence ambiante », y développant d'énormes capacités appropriées, le ski lui convient tout à fait, à son caractère social notamment. Il n'est pas question ici de la mode du vêtement, ni de l'équipement, ni non plus de la préférence accordée à telle ou telle station, bien que la chose ait une importance sociologique. Notre propos n'est pas d'analyser les plus récentes techniques et méthodes de ski, ou de vanter les produits ou l'enseignement de telle ou telle école ou nation.

Non, nous allons considérer une caractéristique invariable du ski: la corrélation existant entre le skieur et les conditions ambiantes: terrain, neige, vitesse. (Nous laissons provisoirement de côté, en tant que « condition ambiante », les nombreuses personnes qui sillonnent la piste: elles troublent le calme propice à ces réflexions.)

Il n'est guère d'autre sport que le ski où l'homme se trouve aux prises avec une suite de circonstances aussi rapidement changeantes. En effet, à chaque fraction de seconde le skieur doit conformer son attitude aux conditions données. Situation qu'illustre le plus clairement la véritable joie de skier, celle de jouer avec le terrain. Le skieur s'élance dans la pente avec le moins de préjugés possible. Ses désirs, ses actions vont surgir à tout instant de la multitude des possibilités que la nature offre au « choix » de sa propre fantaisie. Plus parfaite est l'adaptation, la maîtrise du skieur, plus grand sera son plaisir, sa fierté. Le jeu est alors complet si intention du skieur, séduction du terrain et réalisation technique se confondent en un tout. Un tel tracé ne saurait être qu'unique, car à la seconde fois la liberté de décider n'existe plus. Nous avons fait allusion à la sociologie; ce fut en songeant au comportement de l'homme livré au terrain qu'il doit dominer. On pourrait appeler le ski un « art de l'adaptation ». Cela parce que nous sommes persuadé qu'entre le skieur moyen et un vainqueur olympique, abstraction faite des différences inhérentes à des facteurs purement corporels (condition physique, coordination, mobilité) la différence déterminante est celle-ci: à chaque fraction de seconde, le skieur accompli est capable de réagir exactement comme il faut, en adaptant parfaitement sa conduite à l'état de la neige, du terrain, à la vitesse qu'il s'est imposée, alors que le débutant non seulement apprécie mal la situation, mais ne maîtrise pas encore les mécanismes d'adaptation qui devraient intervenir.

Une expérience généralement connue permet de démontrer à quel point la perception des données optiques et leur transformation en réactions appropriées est déterminante: la maladresse, le malaise avec lequel, par lumière diffuse, dans le brouillard ou encore dans la nuit, on se meut sur une piste qui nous est pourtant familière.

Nous allons essayer, dans les pages qui suivent, d'analyser en quelque sorte le principe de l'adaptation. Nous considérerons essentiellement le virage aval skis pa-

rallèles. On serait volontiers tenté d'approfondir ces réflexions, et de les étudier scientifiquement. Comme pour des raisons aisément compréhensibles la chose n'est toutefois pas possible, que l'on nous permette de présenter une suite d'idées exprimées sous une forme incomplète, esquissée. Nous espérons qu'en fronçant le sourcil le lecteur critique s'en souviendra avec indulgence.

2. Quels sont les problèmes qui se posent au skieur lorsqu'il désire exécuter des virages avec skis parallèles ?

Le skieur doit apprécier différentes données:

Variables

- les conditions d'enneigement: glace, piste, neige tendre, neige gelée, etc.
- le terrain: abrupt ou plat, uni ou bosselé, arête ou cuvette, etc.
- la vitesse: de l'allure au pas jusqu'à des vitesses bien supérieures à 100 km/h.

Ces données vont influencer le comportement du skieur durant le virage: une grande résistance de la neige exige une position bien différente de celle dictée par la glace; à grande vitesse, les problèmes sont autres qu'à vitesse lente; et le relief du terrain vient simplifier ou compliquer l'action. La réalisation d'un virage précis est donc nettement fonction d'une exacte appréciation de la situation.

Constantes

D'autres données, telles le poids et les rapports de levier du skieur, sa force et le matériel, doivent être également considérées. Elles sont cependant plus ou moins invariables et constituent de ce fait un facteur constant de la situation d'ensemble.

Le skieur doit choisir le tracé

Voici ses principales possibilités de choix:

- Courbes à grand ou petit rayon
- Grand ou faible changement de direction
- Freinage brutal ou léger
- Accentuation du début ou de la fin.

Mais les désirs du skieur sont limités par les données variables et les données constantes. Il lui faut déterminer s'il doit choisir la ligne la plus simple ou bien s'il peut affronter des exigences techniques et physiques élevées.

En ce qui concerne le choix du tracé, une décision préliminaire peut intervenir, notamment lorsque le terrain est connu. Mais le choix décisif n'a lieu qu'au tout dernier moment. C'est seulement à la fin du virage



préalable que la situation exacte et donc l'état du terrain, la cadence et les conditions d'enneigement apparaissent en détail.

Le skieur doit adopter les mouvements qui conviennent et les doser comme il faut

Un virage aval skis parallèles se décompose en une foule de fragments de mouvement. Voici une énumération de ces différents éléments abstraction faite de leur caractère « juste » ou « faux ». La flèche indique non une alternative, mais une transition progressive.

- conduite des skis: à plat → sur la carre intérieure
- position des skis: ouverts → fermés
- pivotement des skis par rapport à la direction de descente: petit → grand
- charge des skis: ski intérieur → les deux skis → ski extérieur
- répartition de la pression: l'arrière des skis → la surface tout entière → les spatules
- position fendue: nulle → ski intérieur avancé
- appui du poids total sur le côté intérieur de l'arc décrit: faible → grand
- position du poids total par rapport au sol: amont → aval
- flexion de l'articulation de la hanche en avant: faible → grande
- flexion de l'articulation du genou: faible → grande
- flexion des articulations du pied: faible → grande
- mouvement vertical: haut → nul → bas
- rotation: nulle → grande
- contre-vissage: nul → grand
- orientation du buste, des hanches par rapport aux pieds-skis: côté extérieur en avant → normale → côté intérieur de l'arc en avant
- déhanchement: vers l'intérieur → nul → vers l'extérieur
- participation des bâtons: nulle ou pour appui → pour résistance
- poussée des bâtons: externe ou interne ou double
- position des bras: éloignés → proches du corps.

Aucun de ces éléments n'est fixement et invariablement juste. Tous peuvent varier et se combiner librement l'un l'autre. Il faut en outre considérer que, mis à part le mouvement de rotation et la mise en œuvre des bâtons, actions uniques durant le déroulement du virage tous les éléments peuvent varier.

D'un virage à l'autre, d'autres problèmes se posent, justifiant :

- un changement de la prise de carres
- un changement de la direction de virage, de la rotation des skis
- un changement de l'appui (bascule)
- un changement de la charge
- un changement de la position fendue
- un changement du déhanchement.

Chacun de ces éléments intervient, individuellement ou comme fragment d'un tout, dans chaque situation. Et cela en relation avec des données variables, les données constantes et le tracé à faire. Le skieur doit donc choisir et doser ses mouvements conformément à son appréciation des conditions ambiantes et au but qu'il poursuit.

Le skieur doit corriger des dérangements survenant en cours de virage

Skier est un exercice d'équilibre. Skis serrés, le skieur se trouve en équilibre instable. Celui-ci est à tout instant rompu par les accidents de terrain, l'état de la neige et la modification de la vitesse. Le skieur est donc obligé de rétablir sans cesse cet équilibre s'il veut éviter la chute.

C'est ainsi qu'il est amené à observer les dérangements survenant en cours de virage et à réagir de telle sorte qu'il puisse poursuivre son plan (tracé) originel.

Exemples:

- dérapage excessif: presser davantage sur les carres (accentuer le déhanchement)
- trop grand rayon: faire pivoter davantage les skis (contre-mouvement), presser davantage sur les pointes, sur les carres, etc.

Un bon skieur remarquera déjà de très faibles perturbations de l'équilibre et les corrigera comme il convient. Un débutant au contraire devra souvent subir impuissant, et jusqu'à la chute, les forces qui s'exercent sur lui.

Résumé

Le skieur doit donc

- apprécier correctement les conditions ambiantes;
- choisir un tracé à sa mesure;
- faire intervenir dans cette situation des éléments de mouvement appropriés, et les doser correctement;
- corriger les dérangements survenant en cours de virage.

Généralement, tout cela doit se dérouler en quelques fractions de seconde. Pas question de réfléchir, de décider et de se comporter consciemment; la réaction du skieur est automatique. Un fait (glace, dérapage imprévu) déclenche aussitôt des mesures qui conviennent (par exemple déhanchement — pris de carres, genoux avancés — pression des spatules, etc.).

Thèse récapitulative:

L'effort déterminant du skieur consiste à adapter au mieux ses mouvements à la situation donnée.

3. Comment apprend-on et enseigne-t-on à virer ?

Ainsi que nous l'avons vu, skier constitue une activité extrêmement compliquée. D'autre part, la forme de mouvement qu'implique le ski — se laisser glisser debout le long de la pente — est totalement étrangère aux conditions normales. Par bonheur, l'élève n'est pas forcé de comprendre grand'chose à tous ces problèmes mécaniques.

On apprend par l'expérience

Les petits montagnards, que l'on nomme des « talents naturels », apprennent à très bien skier sans connaissances vraiment conscientes. Ils imitent et expérimentent. Succès et insuccès leur font roder le déroulement des mouvements. Et la somme d'expériences amassées leur permet enfin d'apprécier la situation avec une précision de plus en plus grande, appréciation qui déclenche les réactions appropriées.

Ce processus d'apprentissage demeure toujours le même. On ne saurait apprendre à skier « à sec ». Mais il existe des méthodes meilleures que celle décrite ci-dessus. L'enseignement est destiné à accélérer le processus d'initiation, à faire éviter des erreurs et des expériences désagréables, avec toutes leurs fâcheuses conséquences. Dans des situations déterminées, une compréhension obtenue par explication peut également aider à mieux saisir un problème. Il n'en reste pas moins que seule l'expérience doit laisser une profonde empreinte, propre à déclencher des réactions automatiques.

Lorsque sur une pente d'entraînement un élève apprend à déraper, toute modification du terrain, de la neige, de la cadence ou du déroulement de l'exercice nécessite des essais renouvelés, jusqu'à ce que l'expérience ainsi accumulée ait ouvert la voie au déroulement correct des mouvements.

On n'apprend donc pas une fois pour toutes à déraper, mais on apprend à déraper dans une situation donnée. Pourvu que l'élève saisisse bien que les éléments de l'attitude corporelle et du mouvement, éléments que renferme cette activité (côté amont en avant, déhanchement, ski aval lesté, etc.), doivent demeurer variables: sinon, toute modification des données occasionnera sa chute.



Les attitudes et les mouvements dont se compose la technique du ski, chacun peut les apprendre en moins d'une heure. Mais pour être en mesure de les adapter correctement aux conditions variables, il faut des jours, des semaines, des années d'expérience.

L'enseignement fonctionnel du ski

Les considérations qui précèdent permettent de formuler les buts objectifs de l'enseignement du ski.

Buts

- L'élève doit apprendre les positions et mouvements qu'il utilise en ski (déhanchement, élévation, pivotement, etc.)
- L'élève doit découvrir que ces positions et mouvements n'ont un sens qu'en fonction de données déterminées (déhanchement: accentué par neige dure, faible ou nul par neige tendre, etc.).
- L'élève doit apprendre à apprécier tel facteur et, par le plus grand nombre possible de répétitions en diverses circonstances, des réactions de mouvement et de position seront rodées (modification du terrain, de la neige, de la vitesse).
- Cette somme d'expérience de l'élève doit être constamment enrichie, de telle sorte qu'il apprenne à connaître et à utiliser une foule de possibilités diverses (choix du tracé, du terrain).

Il est clair cependant qu'en égard à la variété des conditions d'enneigement et de terrain il y a certaines exigences à respecter. L'hôte d'une école de ski, qui a choisi de séjourner une semaine en Suisse, désire autant que possible n'affronter que les conditions les plus simples. Au jeune skieur au contraire, il faut accorder le plus grand domaine d'action possible.

Les moyens d'enseignement du professeur de ski

La démonstration est un auxiliaire d'enseignement déterminant. Mais pour qu'elle soit judicieusement efficace, il faut veiller que le professeur de ski adopte lui-même une manière de skier bien adaptée (et ne démontre donc pas une forme-cliché) et que la démonstration mette en évidence l'adaptation fonctionnelle.

L'explication est tout indiquée lorsque la relation entre un mouvement exigé et son effet correspondant aux données n'est pas évidente.

L'attribution de tâches est le principal moyen d'enseignement du maître. La tâche reposera en premier lieu sur des situations déterminées: choix du tracé, problèmes de terrain, changement de neige, changement de cadence. L'élève doit avoir la possibilité de faire ses propres expériences. C'est ensuite seulement que le maître va indiquer quelles solutions apporter aux problèmes quant au mouvement. De judicieuses attributions de tâches permettent à l'élève de faire des expériences nécessaires à son niveau d'évolution:

- assimiler de nouveaux éléments de mouvement (introduction),
- faire des expériences dans des conditions variables (perfectionnement),
- appliquer un dosage précis (entraînement)

La correction doit empêcher de s'habituer à de faux mouvements. C'est là la méthode la plus rapide d'amener les élèves à un juste comportement. Il est déterminant que les erreurs ne soient pas tout simplement corrigées, mais que positions et mouvements soient adoptés en fonction d'une situation déterminée (par exemple: vous dérapez trop: presser davantage sur les carres, etc.). Autant que possible on recourra toujours à des exercices de correction permettant de faire bien ressortir les corrélations (au sujet de l'exemple ci-dessus: neige dure, virage par-dessus une bosse, etc.). Enfin, l'organisation de l'exercice doit garantir la plus grande intensité d'exercice possible.

Le procédé pédagogique

L'analyse a montré de combien de fragments de mouvement se compose le virage. En natation et en athlétisme, les aspects partiels d'un mouvement constituent finalement une forme globale fixe, que l'on peut appliquer et exercer invariablement. Le ski se trouve à l'autre extrême. Il n'y a pas de forme globale fixe. Tout fragment de mouvement doit demeurer variable en soi. Tout virage est une nouvelle forme, issue d'une nouvelle situation.

En ce qui concerne le virage parallèle, la progression de la méthodologie du ski est un procédé d'enseignement analytique. Les différents déroulements de mouvement sont étudiés et rodés pas à pas. En voici les grandes étapes:

- glisser en avant
- déraiper latéralement
- tourner.

Lorsque nous nous trouvons finalement au seuil de l'introduction du christiania parallèle, tous les éléments de mouvement qu'il nécessite sont connus et exercés dans leur variabilité inhérente à la situation donnée. Il s'agit alors de faire une synthèse.

Quant à résoudre le problème du changement de carres introduit par chassé des talons avec élévation, le pas de stemm ou la mise à profit du terrain, une seule chose compte:

Ce premier virage doit correspondre aux capacités de l'élève et au terrain choisi, mais l'on n'exercera pas pour elle-même telle ou telle forme déterminée. Le professeur de ski doit mettre en œuvre les auxiliaires de mouvement qu'il tient pour utiles, par exemple rotation suivie de contre-vissage, délestage par élévation, déhanchement, év. planté du bâton, etc.

Comme une initiation se déroule le plus souvent dans les plus simples conditions, le résultat de ce premier essai correspondra en quelque sorte à l'image du christiania usuel suisse: un peu de rotation, un peu de contre-vissage (chassé de l'arrière des skis), un peu de délestage par élévation, év. planté du bâton (voir « Ski suisse », le christiania aval).

On pourrait désigner ce christiania usuel comme une sorte de forme fondamentale que l'on n'affuble d'autres noms et que l'on ne modifie librement qu'en fonction des conditions ambiantes ou comme forme de jeu. Dans ces conditions, toute discussion au sujet de la « forme de virage généralement valable » est sans objet. Il n'y a que des virages corrects par rapport à une situation donnée.

Le professeur de ski ne va donc pas appliquer telle forme déterminée à des conditions nouvelles, mais au contraire il recherchera d'autres données, fixera de nouvelles tâches. Ainsi, chaque virage apparaîtra de nouveau comme la réponse à une situation donnée.

4. De la technique uniforme suisse à l'enseignement fonctionnel du ski

Depuis la fondation en 1932 de l'Interassociation pour le ski, le but proprement dit des efforts déployés en vue d'une unification fut la recherche d'une méthode d'enseignement uniforme. Dans la Suisse entière, on devrait enseigner le ski selon les mêmes principes. On a cru pouvoir n'y parvenir qu'à la condition de déterminer également une technique de ski uniforme.

C'est pourquoi à la base de la technique uniforme il y avait le désir de trouver un déroulement de mouvement qui puisse être appliqué de la même manière à toute situation; une forme de mouvement qui devrait garder validité en toutes conditions de neige et de terrain.

La technique suisse uniforme fut élaborée et l'on fêta des triomphes de méthodologie: partout l'on enseignait la même forme de virage.

La technique internationale de ski ne se préoccupa guère d'uniformiser, elle évolua. Des compétiteurs autrichiens skiaient autrement et obtinrent des victoires. La méthode autrichienne a fixé ses déroulements de mouvement, les transformant en méthode d'enseignement. Un groupe autrichien de démonstration fit sourire lorsqu'un jour ces gens, qui skiaient très élégant sur piste, appliquèrent leur « technique uniforme »,... mais échouèrent en neige profonde (Davos, 1953). Leur technique n'était donc pas généralement valable, et donc inutilisable.

Les compétiteurs firent peu de cas des dogmes nationaux au sujet de la « juste manière de skier ». Ils utilisaient tout ce qui les aidait à parcourir plus vite et plus sûrement un tracé de slalom ou de descente. Les différences nationales initiales se fondirent en une technique internationale de compétition. Quelqu'un trouvait-il un nouvel élément efficace, l'année suivante son utilisation était généralisée.

Le film « Kristiania », produit en 1959, tentait d'analyser les choses et constatait: « Les skieurs s'adaptent à la situation... » Nous serions revenus ainsi à la thèse principale de cette étude. La parfaite adaptation du skieur à la situation est le problème le plus important de la technique du ski et la tâche principale de l'enseignement du ski.

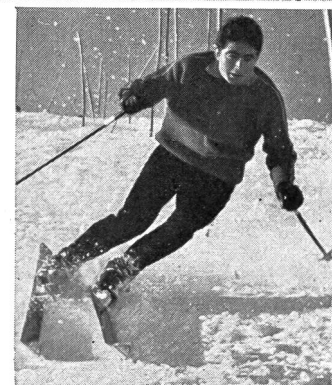
Depuis 1954, divers milieux ont remis en question la traditionnelle uniformisation. La parution du livre « Ski suisse » montra que finalement l'on admettait officiellement la multiplicité de la technique du ski. Reléguons au musée, parmi les « étapes importantes de l'évolution », la technique uniformisée et avec elle l'idée d'une forme d'application générale.

Mais qu'en est-il de la méthode uniforme ?

On continuera à se disputer pour déterminer quelle est, dans une situation donnée, la meilleure adaptation fonctionnelle possible. Obéissant à une nécessité absolue, les compétiteurs trouveront de nouveaux déroulements de mouvement, que l'on analysera en leur donnant un nom (par exemple la godille-serpent).

On continuera également à discuter pour savoir, au sujet des éléments de mouvement relatifs à l'enseignement donné aux débutants, lesquels sont importants et lesquels sont secondaires. On préférera donc telle ou telle voie de l'initiation méthodique.

Comme il existe des élèves (et des professeurs) diversement doués, comme malgré toutes les machines existantes il arrive qu'on enseigne dans des conditions d'enneigement difficiles, comme nous savons encore peu des relations véritables entre la technique et la mécanique du ski, parce qu'il n'y a pas encore eu



de méthodes-tests expérimentales, il semble extrêmement douteux que l'on s'achemine vers des méthodes uniformes. Des plans d'enseignement sont nécessaires, qui donnent des directives et montrent des possibilités. Mais plus ils laisseront de liberté — sans pour autant qu'il en résulte de la confusion — meilleurs ils seront. Une unité est toutefois possible: le principe d'enseignement peut être partout le même. Selon ce qui précède, il pourrait être en quelque sorte ainsi formulé: L'enseignement du ski doit permettre à l'élève d'apprendre à maîtriser les fragments de mouvement de la technique du ski en fonction de la neige, de la vitesse et du terrain, et à les appliquer le plus diversement possible.

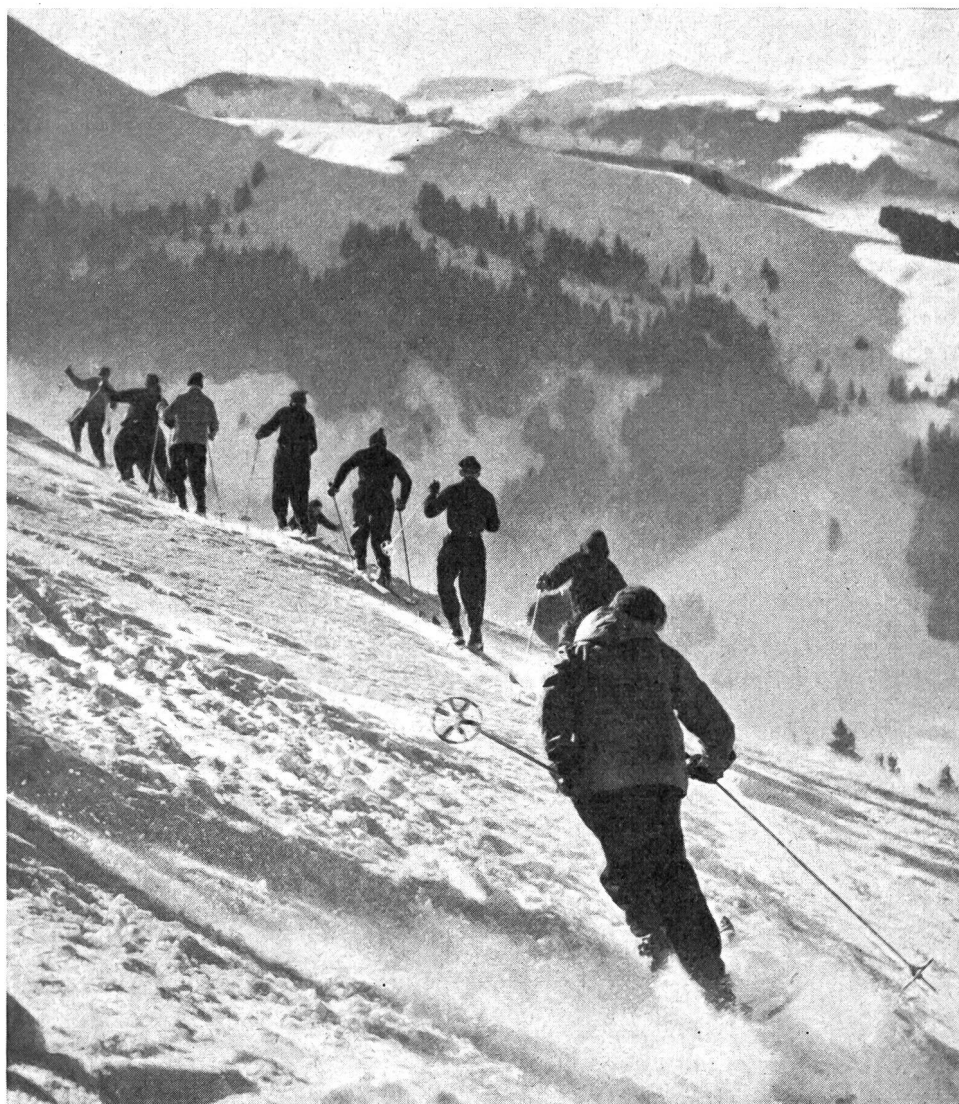
Epilogue

Il ne serait pas réaliste de croire que l'industrie de l'enseignement du ski saurait se satisfaire du principe fonctionnel. La propagande en faveur du ski utilise des courants de mode, d'où elle puisse tirer de la réclame en faveur des écoles nationales de ski. C'est pour cela que l'on ne cessera de mettre sur le marché de nouvelles formes de jeu, telles le virage en torsion ou la godille-serpent. Ces virages ont leur valeur fonctionnelle en des situations nettement définies; ils sont in-

dispensables pour le compétiteur. Transposés sur une simple piste, ce ne sont plus que des formes de jeu. Le jeu se justifie donc dans un ski de délassement, et les formes changeantes de la mode viennent à proprement parler colorer l'image qu'offrent les pistes. Sur un plan local et national, les écoles de ski ont besoin de caractériser leur style. La position des bras constitue à ce sujet un moyen tout simple. Tout simple parce qu'elle n'a que peu de répercussions fonctionnelles. (Cela ne concerne naturellement pas les compétiteurs.) Au sujet de cette simplicité fonctionnelle, on pourrait même examiner l'idée quelque peu audacieuse, selon laquelle rotation et contre-mouvement n'ont pu être discutés avec autant de force que parce que tous deux ne signifient pas grand'chose sur le plan de la mécanique du ski. Par contre, si un (ou aucun) déhanchement est promu caractéristique d'un style, la chose est aussi déconcertante qu'une équipe de football dont tous les membres ne joueraient en principe que de l'intérieur du pied.

Différentes formes de jeu peuvent sans danger être incorporées à la méthodologie du ski sans lui porter le moindre préjudice. Aussi longtemps que le principe de l'adaptation fonctionnelle, et donc l'économie d'effort, demeure la base, imprégnant la méthode elle-même, elle peut résister à toute ingérence dogmatique et produire un enseignement vivant et varié.

Traduction: Noël Tamini



Photos:
Hugo Lörtscher, EFGS