

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	26 (1969)
<b>Heft:</b>	12: Numéro spécial de ski
<b>Artikel:</b>	Quelques idées concernant la technique de compétition
<b>Autor:</b>	Weber, Urs
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997382">https://doi.org/10.5169/seals-997382</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:** 01.02.2026

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

# Quelques idées concernant la technique de compétition

par Urs Weber

Trad.: E. De Luca

Pendant qu'à l'heure actuelle les sports sur herbe couvrent les premières pages de nos journaux, les nations de ski sont en pleine «course aux armements». On fait des plans, on organise, on s'entraîne tout en tenant compte des dernières expériences de la pratique et de la science. Les efforts mais également les exigences augmentent d'année en année. C'est bien une caractéristique de notre temps — encore plus rationnel, encore plus intensif, encore plus systématique. Néanmoins, tous les participants ont un but commun: «Les championnats du monde d'hiver 1970 à Val Gardena». Je me permets donc à la «veille» de cet hiver de championnat de faire quelques remarques sur le ski alpin:

Du point de vue fonctionnel la technique de compétition est surtout déterminée par la vitesse. C'est elle qui cache la lutte continue avec la multitude des faits (talent, constitution, condition physique, technique, rythme, neige, terrain). Elle exige énormément du skieur et pose deux conditions: être en grande forme et maîtriser les éléments techniques. Le mouvement et surtout l'ampleur des mouvements, parfois grande (slalom), parfois presque inexistante (descente) sont en rapport direct avec la vitesse, les conditions de neige et le terrain.

L'alternance harmonieuse entre le skieur (appareil cinétique et l'«engin») et les circonstances variant excessivement vite (terrain, neige, rythme) est décisive. Elle mène à la souplesse optimale, à la parfaite maîtrise de la technique. Il s'agit donc de choisir les éléments cinétiques adaptés à la situation, de les mettre en action et de bien les doser. Quant à l'automatisation du mouvement que l'on s'efforce d'atteindre à l'entraînement porte à la perception et à la solution instinctive des problèmes cinétiques variant continuellement. S'ensuit une capa-

cité d'adaptation instinctive qui permet de mieux glisser sur les skis. Vu que le développement de la capacité d'adaptation individuelle (le style) est d'une importance primordiale, les auxiliaires techniques à l'entraînement doivent être inspirés uniquement des formes élémentaires. Le skieur doit apprendre à appliquer cette routine technique fondamentale dans d'innombrables situations. C'est pourquoi deux choses me semblent importantes dans la programmation d'un entraînement moderne:

1. Dégager les éléments fondamentaux de la technique. Les capacités techniques dans la descente, le slalom géant et le slalom doivent ensuite entrer en relation favorable avec les aptitudes individuelles (spécialisation du style) pour finalement s'adapter «entièremment automatisées» à toutes les situations (vitesse, neige, terrain).
2. A cet effet un travail différencié et individuel visant à l'autonomie de chaque skieur est nécessaire. Cette formation à l'autonomie est identique avec les formes de la personnalité de l'athlète.

Ces dernières années, la technique de compétition a été énormément raffinée et l'équipement s'est amélioré. Ainsi même dans le ski on recherche la perfection. Heureusement, vu que les trois disciplines se complètent à merveille, la tendance actuelle vers la spécialisation (seulement descente, ou slalom géant ou slalom) n'a pas encore pris racine. Ce n'est qu'en s'entraînant dans toutes les trois disciplines que se forme un spécialiste. L'entraînement intensif dans la discipline la plus faible mène à une hausse du rendement dans la discipline spéciale. Du point de vue fonctionnel, ceci exige une parfaite synchronisation de toutes les capacités. Seule une harmonie entre tous les «instruments» ouvre le chemin du véritable championnat.

Position idéale de descente: descendeur dans la soufflerie.

Photopress

