

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 12: Numéro spécial de ski

**Artikel:** L'enseignement du ski dans J+S  
**Autor:** Kolb, Christ.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997385>

### **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:** 06.02.2026

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

# L'enseignement du ski dans J + S

Christ. Kolb (Trad.: DL)

Dans le ski, il est plus important que dans toutes les autres disciplines d'adapter le programme des matières aux capacités du participant. En d'autres termes l'élève doit avoir la possibilité de fréquenter un cours, qui d'un côté n'exige pas trop de lui et de l'autre qui ne l'ennuie pas vu qu'il n'apprend rien de nouveau. Le but des skieurs est lui aussi souvent différent: le débutant s'attend à une formation de base qui lui révèle certains talents et qui sera de grande importance pour sa future spécialisation.

Le programme allround concerne la majeure partie des skieurs et se déroule à deux échelons de difficulté. A ce programme participent les skieurs moyens et bons qui veulent apprendre à se trouver à leur aise dans toutes les conditions bonnes ou mauvaises, qui veulent «savourer» les descentes sur les pistes et en dehors des pistes et qui ne méprisent pas les excursions, le ski de fond et le slalom. Des trois disciplines nommées, peut se dégager un plaisir ou un talent particulier pour l'une ou l'autre discipline, ce qui justifierait la fréquentation d'une branche sportive spéciale comme «excursions à skis» ou fond à skis (saut à ski).

Celui qui préfère le ski alpin suivra un cours des disciplines alpines. Ce cours est organisé lui aussi à deux degrés de difficulté, l'un idéal pour le bon skieur, l'autre pour le moins bon.

Il est également possible, selon les capacités, de participer directement à un cours «disciplines alpines» sans avoir suivi au préalable un cours de formation de base resp. allround.

Une forme du ski, le ski et l'artistique n'a pas encore été insérée dans le programme. Nous l'imaginons ainsi: spécialisation dans l'acrobatie à skis et formation dans la danse à skis, deux formes qui ont enregistré de grands succès en Amérique.

L'entraînement de condition physique du ski est valable pour tous les programmes de formation en tant que préparation au travail pratique. Pour le ski, l'amélioration des facteurs essentiels de condition physique (vitesse, résistance locale, mobilité, force) représentent plus de sûreté, ce qui exerce un effet positif sur la hausse du rendement chez le débutant comme chez l'initié.

## L'examen de la branche sportive

Il est peu probable qu'un skieur revienne satisfait d'un cours de ski sans avoir pu mesurer ses capacités physiques. Par conséquent à la fin de chaque programme de formation se déroule un examen adapté aux matières enseignées. Plus l'examen a le caractère de compétition, plus grand sera l'engagement des élèves. Cependant il faut considérer les facteurs suivants: l'examen doit répondre aux caractéristiques sportives, c'est-à-dire qu'il doit être bien organisé, conformément aux règles et être approprié. Il doit de même placer le participant dans l'esprit et les caractéristiques d'une compétition afin qu'il éprouve cet examen comme un événement exceptionnel. Les dossards, les piquets de slalom en couleur, éventuellement une ligne de départ et d'arrivée contribuent énormément à cette atmosphère de compétition.

L'examen est divisé en deux parties: dans la première l'on examine la technique et dans la deuxième la performance. Les conditions à atteindre pour réussir à l'examen sont indiquées au verso de chaque feuille d'examen, par conséquent ce facteur n'est à mentionner que brièvement.

### Ski I, instruction de base

Technique:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. passage de creux et de bosses           | } Max. 1 chute |
| 2. stemm des deux jambes                   |                |
| 3. descente en traversée, dérapage latéral |                |
| 4. stemm christianias                      |                |

Performance:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 5. descente facile (env. 100 m de dénivellation) en appliquant les 4 éléments de la technique | Max. 1 chute            |
| 6. parcours d'env. 0,6 km dans un terrain légèrement accidenté                                | Max. temps idéal + 50 % |

Remarques sur les différentes parties: nous exigeons les conditions faciles de terrain et de neige. C'est le moniteur qui fixe ce qui est facile et ce qui ne l'est pas. Il est informé à ce sujet dans les cours de formation des moniteurs J + S.

Le terrain d'entraînement et d'examen devrait être le même. Les élèves et le moniteur ont déjà fait leurs expériences et l'on évite ainsi les surprises d'un mauvais choix du terrain. Parfois, il est même nécessaire de préparer un peu la neige afin que l'on puisse parler de conditions faciles.

Technique:

Parfois le terrain ne permet pas d'effectuer le passage de creux et de bosses. Dans ce cas, l'on peut construire et préparer à l'aide d'une pelle une piste «creux et bosses» que l'on peut même adapter aux capacités des élèves. Le point de la prise d'élan doit être le même pour tous, c'est-à-dire bien marqué.

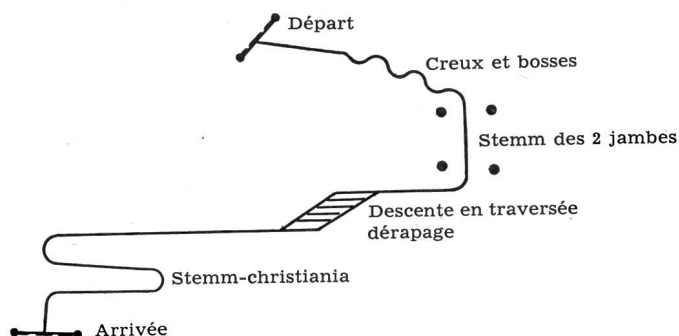
Pour le stemm des deux jambes (charrue), il est souhaitable que la neige ne soit pas trop molle et qu'elle n'offre pas trop de résistance. Terrain: pas trop raide, si possible terminant à plat et sans bosses. On part les skis serrés pour commencer le stemm au point indiqué. Quant au troisième exercice de la technique, descente en traversée et dérapage, la pente ne doit pas être trop plate et la neige pas trop molle, car une pente plate ne contraint pas l'élève à exécuter les formes de descente de biais voulues ou bien elles ne sont pas naturelles et en outre sur un terrain plat personne ne peut effectuer un dérapage.

Il faut marquer le point de départ, le point de déclenchement du dérapage et le point d'arrêt. L'élan se prend de gauche et de droite.

Les quatre stemm-christianias doivent si possible être examinés dans une neige conduisant bien, sur un terrain ouvert et qui ne présente pas trop de traces. L'élan se prend de gauche et de droite.

#### Performance :

La descente facile doit être marquée de façon à ce que les éléments de la technique à examiner soient effectués à l'endroit voulu, par exemple selon le schéma suivant:



La performance réalisée est chronométrée et le temps utilisé sert à calculer la note. Comme pour le parcours, (le moniteur) doit établir un temps idéal, à la portée des meilleurs élèves. Un mauvais temps ne doit pas signifier l'échec à l'examen à condition que l'on ne constate pas plus d'une chute.

Le parcours en tant qu'exercice de ski contient plusieurs obstacles impliquant l'agilité, même une montée de quelques mètres est permise. Le lieu idéal serait un terrain accidenté avec des obstacles naturels comme des buissons, des haies, des clôtures, des arbres, etc....

Il faut fixer exactement l'itinéraire et la façon dont les obstacles doivent être surmontés.

La taxation touche les deux parties, la technique et la performance. Dans la première partie on estime et dans la deuxième c'est le chronomètre qui indique la note. La somme des notes obtenues dans les six exercices donne le résultat de la compétition interne.

L'appréciation concernant la réussite de l'examen se fait en raison du nombre de chutes enregistrées dans les différentes disciplines de l'examen technique. Dans les exercices 1 à 4 une seule chute en tout est permise. (Une telle chute possible a un effet négatif sur la note de la discipline en question: la note est abaissée d'un point).

Dans la partie de la performance une seule chute est permise dans la descente, par contre dans le parcours plusieurs chutes sont autorisées, mais le temps ne doit pas être supérieur au temps idéal + 50 %.

#### Barème pour l'examen de la technique:

Très bien = note 4

Bien = note 3

Suffisant = note 2

Faible = note 1

#### Pour la 5e discipline:

jusqu'au temps idéal + 10 % = note 4

jusqu'au temps idéal + 20 % = note 3

jusqu'au temps idéal + 33 % = note 2

supérieur au temps idéal + 33 % = note 1

#### Pour la 6e discipline:

jusqu'au temps idéal + 15 % = note 4

jusqu'au temps idéal + 30 % = note 3

jusqu'au temps idéal + 50 % = note 2

supérieur au temps idéal + 50 % = note 1



## Ski 2A, allround

### Technique :

1. passage de creux et de bosses
2. alternativement descente en traversée et dérapage latéral
3. stemm-christianias (pente raide)
4. maîtrise d'une pente en effectuant des virages, env. 50 m de dénivellation

max. 1 chute

### Performance :

5. descente facile avec portes de contrôle, env. 100 m de dénivellation

max. 1 chute

Par rapport à l'examen de l'instruction de base, il manque le stemm des deux jambes mais par contre s'y ajoute la «maîtrise d'une pente en effectuant des virages».

Il va de soi que les creux et les bosses peuvent être un peu plus prononcés qu'ils ne l'étaient dans l'examen le plus simple.

La deuxième discipline est rendue plus difficile par le fait que l'on exige d'alterner la descente en traversée et le dérapage. Les endroits de changement doivent être marqués. L'élan se prend de gauche et de droite.

Pour les stemm-christianias choisissez une pente plus raide. L'emploi du bâton est autorisé. Les virages doivent s'enchaîner aisément et les longues descentes de biais entre les virages sont défendues.

Quant à la maîtrise d'une pente en effectuant des virages on considère avant tout le contrôle de la vitesse, l'utilisation du terrain et le changement de rythme.

Pour réussir l'examen une seule chute est admise dans la partie de la technique et dans la descente qui constitue la partie de la performance. Pour freiner un peu la vitesse, on utilise des portes de contrôle. Le temps idéal est établi par le moniteur ou par un bon skieur hors concours. La taxation s'effectue selon le même schéma comme pour la

5e discipline de l'instruction de base. Dans la partie de la technique la note est estimée et la chute entraîne la déduction d'un point comme c'est le cas dans l'instruction de base.

## Ski 3A, allround

### Technique :

1. passage rapide de creux et de bosses
2. descente en traversée — dérapage latéral en avant et en arrière
3. 4 christianias parallèles
4. maîtrise d'une pente en effectuant des virages, env. 50 m de dénivellation

max. 1 chute

### Performance :

5. descente avec portes de contrôle (env. 150 m de dénivellation)

max. temps  
idéal + 33 %

Les creux et les bosses peuvent être un peu plus prononcés qu'à l'examen 2B vu que la vitesse doit être plus réduite. Le passage des creux et des bosses doit se faire sans perdre le contact avec le sol et en effectuant des mouvements d'élévation et d'abaissement très marqués avec le torse.

La descente en traversée et le dérapage latéral sont introduits comme dans l'examen 2A, mais il faut alterner le dérapage au moins deux fois en avant et 2 fois en arrière.

Quatre christianias parallèles sont à effectuer dans un rectangle délimité. L'emploi des bâtons est libre mais les christianias doivent être exécutés jusqu'au bout!

A ce degré, les virages courts devraient s'effectuer sans mouvement vertical accentué. Ce point là est à considérer spécialement dans la taxation.

Descente avec portes de contrôle: de même sur cette distance on établit un temps idéal qui ne doit pas être dépassé pour réussir l'examen. Les notes sont attribuées selon le barème de l'examen 2A.

### Feuille d'examen

### Ski 2A Allround

Nom, Prénom: .....	No de départ .....	
Organisation: .....	Année de naissance .....	

— Technique	Note	Chute (max. 1)
1. Passage de creux et de bosses . . . . .		
2. Alternativement descente en traversée et dérapage latéral . . . . .		
3. Stemm-christianias (pente raide) . . . . .		
4. Maîtrise d'une pente en effectuant des virages (env. 50 m de dénivellation) . . . . .		
— Performance:	Note	Chute (max. 1)
5. Descente facile avec portes de contrôle (env. 100 m de dénivellation) . . . . .		
Total des notes . . . . .		Examen
		réussi   pas réussi   réussi
Rang . . . . .		<div style="text-align: center;">↑</div> Marquer d'une croix la case correspondante.

### Ski 3 B, disciplines alpines

### Technique:

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. descente rapide avec creux et bosses                                     | } max. 1 chute |
| 2. descente avec virages courts (env. 70 m de dénivellation)                |                |
| 3. virages à grande vitesse (piqueter la pente, env. 70 m de dénivellation) |                |
| 4. saut de terrain  |                |

### Performance:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 5. slalom, 20 à 30 portes                                     | max. temps<br>idéal + 33 % |
| 6. slalom géant, 15 à 20 portes (env. 100 m de dénivellation) | max. temps<br>idéal + 33 % |

Les creux et les bosses ne doivent pas être trop prononcés afin que l'on puisse les passer à grande vitesse. On n'a pas le droit de sauter les bosses, il ne faut pas perdre le contact avec le sol.

But: torse immobile, élasticité des jambes.

Dans la descente avec virages courts un rythme aisé et le contrôle de la vitesse sont de grande importance. La prise de carre doit être adaptée à l'inclinaison de la pente et le changement de carre ne doit pas être brusque.

Les virages à grande vitesse correspondent à peu près aux changements de direction que l'on rencontre dans un slalom géant ou une descente libre. Des piquets de slalom doivent marquer l'endroit du déclenchement du virage et le point de départ. Il faut réduire au minimum les mouvements du corps lors du déclenchement du virage.

Le saut de terrain est apprécié selon l'exécution (forme, sûreté), la longueur est donc au second plan. Dans la forme de base le saut s'effectue les jambes fléchies et la réception les jambes tendues. Des chutes comme conséquence d'une mauvaise réception ne devraient pas se produire.

Celui qui ne tombe qu'une fois dans les quatre premiers exercices et qui n'emploie pas un temps supérieur au temps idéal + 33 % soit dans le slalom géant, c'est-à-dire dans la partie de la performance, a réussi l'examen. Pour obtenir une bonne place dans le classement de la compétition, une descente correcte et rapide est indispensable.

### Technique:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. passage d'une verticale (8 piquets)       | } max. 1 chute |
| 2. passage de portes ouvertes (4 à 6 portes) |                |
| 3. saut par anticipation                     |                |

### Performance:

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 4. slalom, 30 à 40 portes                                    | max. temps<br>idéal + 33 % |
| 5. Slalom géant, 20 à 30 portes, env. 150 m de dénivellation | max. temps<br>idéal + 33 % |
| 6. départ sur 20 m<br>3 essais, le meilleur compte.          | max. temps<br>idéal + 33 % |

A ce degré élevé on exige énormément du participant. Dans la technique il faut passer une verticale qui doit être tracée de façon à ce que tous aient la possibilité de la passer. La difficulté consistera à créer approximativement les mêmes conditions pour le premier et le dernier concurrent. A cet effet, deux ou trois pistes parallèles sont éventuellement nécessaires. Pour le passage de portes ouvertes, les mêmes problèmes se posent comme pour la verticale. Mais on peut certainement les résoudre en changeant souvent le tracé ou si l'on dispose de plusieurs pistes.

Le saut par anticipation par-dessus une arête exige un élan bien dosé et bien déterminé, afin de créer les mêmes conditions pour tous les participants. L'appréciation se concentre sur l'attitude et la sûreté après la réception. La partie de la performance n'a pas besoin de grandes explications. Le slalom et le slalom géant sont connus, le départ de 20 m pourrait représenter une nouveauté: le départ est très important dans toutes les disciplines mais spécialement dans la descente. Il vaut certainement la peine d'entraîner et d'examiner cette phase. La différence de temps entre les participants est souvent surprenante!

L'examen est réussi lorsque les conditions suivantes ont été atteintes:

**Disciplines 1 à 3: maximum une chute.**

Disciplines 4 à 6: pas plus que le temps idéal + 33 %.

Les deux exemples suivants montrent les deux formes d'examen possibles:

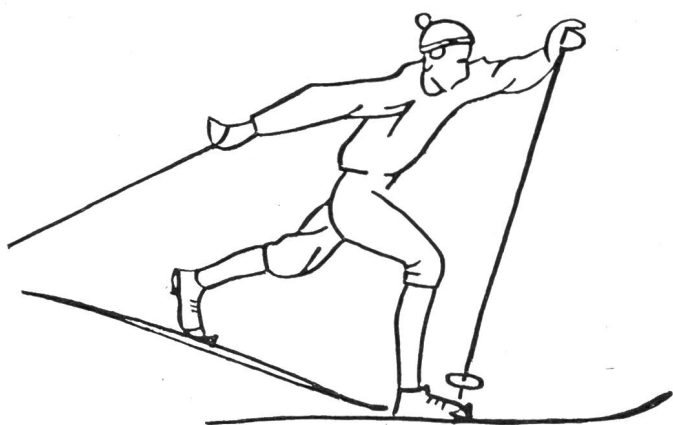
- a) une feuille d'examen pour chaque participant distribuée par les offices et exigée à la consigne.

b) une feuille pour le cours entier, resp. pour l'examen dans le terrain:

[illegible]

Temps idéal descente:

**Temps idéal parcours:**



Jeux olympiques d'hiver de Grenoble 1968

## Médailles d'or, d'argent et de bronze

et d'autres succès remarquables sur

# Skis de fond Muller

Vous aussi, adressez-vous **au plus grand établissement de la Suisse, spécialisé en skis de fond.**  
35 ans d'expérience

Demandez le nouveau catalogue et la liste de prix de l'équipement complet du ski de fond et des **skis de fond Muller, mondialement connus.**

**Edi Muller** Fabrique de skis de fond

Magasin spécialisé pour l'équipement de courses de fond

**8840 Einsiedeln**

Tél. 055 / 6 08 65

Clichés **moser+co**

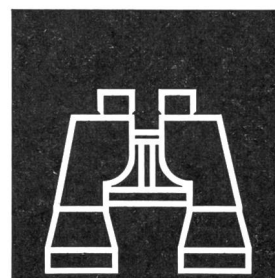
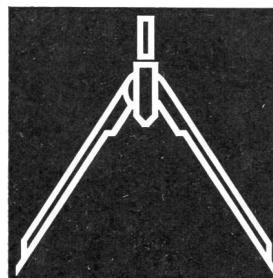
Bienne  
Rue du Faucon 21

Clichés Photos  
Retouches  
Dessins



Compas Kern:  
davantage  
de plaisir au travail

Jumelles Kern:  
davantage de joie  
aux loisirs



Kern & Cie S.A.  
5001 Aarau