

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:	La conception du ski alpin français
Autor:	Bonnet, Honoré
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997387

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: 07.02.2026

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

Les exemples suivants ne renforcent pas seulement les qualités susmentionnées mais allègent agréablement l'entraînement souvent sévère.



Perfectionnement ou amélioration de l'agilité en tournant autour des piquets de slalom. Cet exercice peut fort bien être exécuté comme échauffement au début d'une séance d'entraînement.

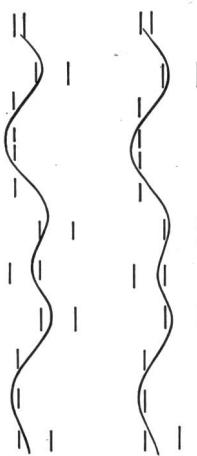
On peut très bien organiser cet exercice sous forme de concours, en organisant deux parcours parallèles.

Pour le perfectionnement du changement de rythme, nous pouvons également exiger de tourner autour d'un piquet de slalom pendant une épreuve de slalom. (Marquage par piquets doubles)



Perfectionnement de la réaction par des séries de portes verticales disposées parallèlement l'une à côté de l'autre.

Une fois parti et sur un signe de l'entraîneur, le skieur doit commencer la série par la verticale de gauche ou de droite. Cette forme exerce de façon amusante la réaction et le changement de rythme. Plus le parcours est long, plus grand est le plaisir.



Sur une pente régulière, préparons deux slaloms identiques.

Deux skieurs partent simultanément et le juge d'arrivée doit désigner le meilleur.

Par bonnes conditions, cette forme de slalom double peut également se faire comme course relais.

Ainsi par cette forme d'organiser l'entraînement, nous obtenons une situation de compétition et rendons l'exercice plus intéressant, attractif, palpitant.

Deuxième marche à ski en montagne

14 et 15 février 1970 sont donc les dates retenues par le comité pour l'organisation de notre seconde marche à ski en montagne. Celle-ci se déroulera dans la magnifique contrée de Crésuz-Charmey, en Gruyère. Tout sera mis en œuvre pour la parfaite réussite de ces journées. Tous renseignements peuvent être obtenus auprès du sgt Gilbert Andrey, Champs des Fontaines 29, 1700 Fribourg, téléphone (037) 2 79 77.

Afin d'obtenir une forte participation, nous demandons à nos membres et amis de faire la propagande auprès de leurs connaissances, amis et sociétés. Nous les en remercions. Le programme de cette marche sera donné dans un prochain numéro.

R. A.

La conception du ski alpin français

Honoré Bonnet, directeur sportif de l'équipe de France

Biographie de l'auteur

Né à Jausiers (Basses-Alpes) en 1919.

Etudes secondaires au Lycée Gassendi à Digne. Etudiant à Lyon, P.C.B. car il veut faire sa médecine. Fait du ski pendant ses vacances. Engagé volontaire dans l'aviation en 1939-1940. Entre en 1940 à Jeunesse et Montagne où il devient moniteur de ski, moniteur d'éducation physique et guide de haute montagne. Maquisard puis officier de chasseurs alpins. En 1945, devient moniteur auprès de l'armée en Autriche, puis en 1954 moniteur chef de l'Ecole de Haute Montagne en France. Affecté en 1956 à l'équipe militaire de descente, il applique une nouvelle méthode d'entraînement révolutionnaire. Il participe de plus aux travaux de la commission qui élabora la nouvelle méthode de ski (l'actuelle). Depuis 1959 il a dirigé et entraîné les équipes de France de ski jusqu'aux Jeux olympiques de Grenoble en 1968.

La profession

Le sport actuel exige que l'on donne le rôle principal, créateur ou constructif, non plus à des bénévoles, mais à des entraîneurs professionnels. J'en suis un, et je n'en suis pas du tout honteux, loin de là; à chacun son métier.

Nous travaillons main dans la main, et chacun a son propre rôle. La Fédération de ski a un rôle de recherche, de promotion du sport le plus loin possible, ainsi qu'un rôle de gérance et d'administration, tandis que la direction sportive a un rôle bien caractérisé. Il faut absolument qu'elle seule gère le ski de haute compétition, le ski d'élite.

Rien ne s'improvise. Je crois qu'un de mes grands succès est le fait que la fonction d'entraîner est un métier. C'est devenu chez nous un véritable métier. L'entraîneur n'est pas un médecin, mais, dans sa clinique, il est un maître absolu. Lui seul a droit de gérer la boutique. Evidemment, le directeur chef, chez nous, n'est pas tout seul. Nous avons désormais pour le sport d'élite un encadrement très approfondi.

Cinq entraîneurs professionnels travaillent avec moi. La plupart ont des contrats à l'année, d'autres ont des contrats de quelques mois, car nous devons tester les gens avant de pouvoir les incorporer définitivement. Le métier d'entraîneur est devenu un métier qu'on peut apprendre à l'école; nous avons l'école d'entraî-

neurs au val d'Isère. Mais il s'acquierte surtout par l'expérience solide. L'enthousiasme qu'il faut ne se repère pas dans une école. Il ne peut être décelé que délicatement et minutieusement.

Peut-être est-on étonné de voir qu'il y a une telle richesse dans le ski français.

A l'entraînement, nous avons à peu près cent personnes, dont les trois quarts sont mineures. Nous avons également des étrangers, nous avons une école d'entraîneurs, qui forme des entraîneurs professionnels ou amateurs pendant les entraînements de nos équipes.

Il ne suffit plus maintenant d'avoir des entraîneurs. Il faut encore autre chose. Et ce qu'il faut, ce sont un docteur et des masseurs. Le docteur est absolument nécessaire, car l'accident est toujours possible; les masseurs sont devenus également indispensables. Cependant, selon la conception que nous avons, nous n'attendons pas uniquement qu'ils soient docteurs, masseurs; il faut absolument qu'ils coopèrent intégralement à toutes les activités de l'équipe. C'est-à-dire que le docteur peut très bien être aide-ramasseur de piquets, aide-radio, etc. Il faut absolument qu'il vive dans cette intimité, indispensable à une meilleure compréhension, à un meilleur rendement.

Les moyens matériels

Nous avons également des moyens matériels considérables. Par exemple, nous avons maintenant un parc d'autos dans cette équipe de France: trois véhicules. Quelquefois, il a été annoncé que le skieur français est devenu un bourgeois, qu'il ne fréquente que les grands hôtels. Ce n'est pas vrai du tout. Nous avons commencé à acheter ces véhicules pour nos filles. Le régime actuel du ski de compétition n'est plus un régime normal. Il est infernal, il est quelquefois ridiculement exagéré. Et nous n'avons pas la possibilité de prendre des avions qui nous amèneraient plus facilement d'un point à un autre. L'entraîneur a dû voyager tout seul avec huit ou dix filles qui partaient pour des campagnes de trois semaines à un mois, quelquefois six à sept semaines. Car notre régime est tel que personne, ni l'entraîneur, ni le skieur, ne sait jamais quand il rentre.

Nous avons donc acheté ces véhicules pour les filles, car il était impossible de demander aux filles, effectuant par exemple un voyage de Grindelwald à Saint-Moritz, un changement avec des tonnes de skis. Et elles partent au loin, pour des pays très lointains; elles partent quelquefois avec dix paires de skis. On a donc acheté un véhicule qui, au début, était réservé aux skis et aux valises, et qui maintenant déborde. Les filles amènent leurs poupées, des radios à transistors, etc. Ensuite, nous nous sommes rendu compte que ce qui était indispensable pour nos jeunes filles pourrait vraiment être nécessaire pour les garçons, de bons athlètes certes. Et qu'on pourrait arriver à un rendement meilleur en les libérant de la préoccupation de transporter leurs valises et leurs skis. Ils chargent donc eux-mêmes leurs bagages dans le véhicule, qui part et les retrouve à Kitzbuehel ou ailleurs. Ce n'est pas un esprit bourgeois, loin de là; c'est un esprit pratique. Nous avons trois véhicules maintenant, deux pour les grandes équipes et l'autre pour l'équipe moyenne.

Nous avons aussi des moyens radiophoniques très puissants. Nous les avons nécessairement faits puissants, parce que certains jours nous trouvions que, dans des petits postes, nos athlètes n'entendaient parler que les Suisses, les Autrichiens, les Allemands, les Italiens, qui sont très bavards, même plus que moi, et

qui gardaient la ligne un peu trop longtemps pour qu'on puisse travailler efficacement. On a donc dû changer la formule: nous avons pris des moyens très puissants. Cela ne suffit pas désormais à moderniser cet entraînement du ski qui est, disons-le bien, vraiment primitif, par rapport aux autres sports. Chez nous, nous sommes dans la nature et l'on ne voit le skieur que de temps en temps. A la descente, vous voyez le skieur peut-être pendant quinze secondes, puis il disparaît de votre vue pendant trois minutes quelquefois. Il a fallu mettre au point des moyens spéciaux. Ces moyens sont des caméras télévision-radio; également des récepteurs individuels pour nos skieurs. Voilà l'encadrement et le matériel que nous avons. Nous utilisons tout ce matériel pour rationaliser, pour moderniser l'entraînement du ski, qui est sûrement de tous le plus arriéré.

Conception différente des deux sexes

Ensuite, quand on pratique un sport et quand l'administration est en place, il faut d'abord différentes influences, car ce sport varie selon l'évolution moderne. Notre conception repose sur différents thèmes. Tout d'abord, il y a, vraiment indissociables, l'homme, la nature et le matériel; cela n'existe pas dans tous les sports. A partir de cela, on prévoit déjà une conception d'entraînement et une conception de fonctionnement. Ces hommes à la lumière de l'évolution du ski, ces hommes ou ces jeunes filles, ces athlètes sont avant tout, à nos yeux, des athlètes. Et un bon entraîneur doit faire abstraction du moteur du ski, de l'obsession générale, la fameuse, la sacro-sainte, l'inévitable technique. Les vitesses sont si grandes, la vitesse est telle que désormais la technique ne vient qu'après. Et, la vitesse, la vitesse, la rapide exécution crée un athlète, exécution qu'on transforme ensuite en savoir-faire, et cela également vous donnera l'indication régissant la matière générale d'entraînement.

Le ski est évidemment un sport mixte, pratiqué par des garçons et des filles. Au début, je les ai dirigés en commun, filles et garçons. Je m'étais passionné pour l'entraînement des garçons, j'ignorais tout de la jeune fille. Et j'ai dû subir au début — car je ne connaissais pas entièrement le métier — des conceptions ignorées auxquelles je n'avais même pas réfléchi. J'avais un contrat; j'avais dit: «Je veux entraîner les garçons, diriger et entraîner un tout petit peu les filles». Je me suis rendu compte en peu de temps qu'il y a un fossé entre le ski féminin et le ski masculin. J'ai étudié donc le ski féminin et, un beau jour, je l'ai coupé définitivement du ski masculin. Nous avons en France deux skis bien différenciés, bien définis. Même si définis que le choix des entraîneurs n'est pas le même. Vous prendrez pour le garçon un entraîneur assez âgé, un petit diplomate, un homme patient, un homme calme. Vous prendrez pour les filles de préférence un beau garçon (ce n'est pas négligeable), un homme autoritaire qui sache crier, hurler; chacun ayant appris avec moi la façon d'orienter son travail pour la fille ou pour le garçon. Les règlements, beaucoup plus que les forces de la nature, nous ont incités à opérer nos sélections de différentes façons. Chez les filles, nous commençons à les prendre dans notre «cirque» à partir de 13 ans.

Evidemment, pour les jeunes entraîneurs, c'est un cas extrêmement délicat. Ils sont jeunes, ils ont 22 à 24 ans, ils n'ont pas encore d'expérience, ils ne sont pas pères de famille, ils sont quelquefois mariés, mais ils n'ont pas d'expérience de l'enfant. Certes, cela pose des problèmes et quelques erreurs se produisent.

Pourquoi prenons-nous ces filles très jeunes? Parce qu'il s'est avéré qu'ainsi existe la possibilité d'atteindre

le plus haut sommet en un temps record. Nous avons eu chez nous une championne du monde de 16 ans, Marielle Goitschel, par exemple; une brillante jeune fille aux championnats du monde, comme la petite Steurer de 16 ans. Nous les avons prises dès 13 à 14 ans. Les filles, dans le ski, dès qu'elles réfléchissent, c'est fichu. Par conséquent, on attend d'une fille la spontanéité, la fraîcheur et, à ce moment-là, il y a du rendement. Nous avons des exemples de jeunes filles qui ont voulu chercher à comprendre ce que nous leur faisions faire et qui ont proposé des solutions contraires. Ainsi, Annie Famose, professeur de physique, remarquablement intelligente, a estimé un jour que notre entraînement n'était pas rationnel. Elle a fait opposition à cet entraînement, elle a voulu une orientation particulière de l'entraînement; nous l'avons laissé faire. C'est une année où, si vous cherchez ses résultats, vous n'en trouverez pas. Parce qu'elle n'avait pas travaillé comme nous dans le sens du ski, mais dans un sens trop général. Ensuite, elle est rentrée dans le rang et elle a obtenu les résultats que vous connaissez. Donc, premièrement, pour des raisons de fraîcheur et de spontanéité, des filles peuvent apparaître au premier rang. Deuxièmement, quelle est la raison qui fait qu'elle peut très bien être au premier rang, alors que la qualité dans le ski féminin est vraiment minime ? Vous pouvez très bien avoir une fille de troisième ou de quatrième série qui, brusquement en deux courses, apparaît au premier rang. Il y a encore un phénomène qui se passe chez la fille, et qui n'est pas sans nous inquiéter. C'est la chute grave. Une jeune fille qui s'est bien féminisée, ou qui a bien commencé à penser, et qui tombe et se fait mal d'une manière très grave, il est rare qu'elle puisse apparaître au premier rang.

Les garçons, nous les prenons à l'âge d'environ 16 ans. Car si la fille doit manifester spontanéité et fraîcheur, le garçon a besoin de l'expérience, d'une forte maturité. Autrefois, il y eut un champion du monde de 16 ans; maintenant, il n'y en aura plus. Le garçon a besoin d'une expérience très puissante, solidement et mûrement conquise, quelquefois même douloureusement conquise. C'est le premier point. Deuxième point, la qualité est telle que, pour le garçon qui part en cinquième série, il faut cinq ou six ans pour arriver à la première série.

Voilà donc les deux raisons qui nous amènent à prendre les garçons à partir de 16 ans, puis vous les voyez apparaître parmi les grands noms du ski à partir de 20 à 21 ans. Et tous les grands champions ne se manifestent actuellement qu'à 22 ans.

La psychologie des coureurs

Il y a quelques années, à Vichy, nous avons fait un colloque des entraîneurs internationaux, et j'ai eu là la plus amère, la plus dure révélation que j'eusse pu supposer. Depuis des années, dans mon sillage de docteurs, de masseurs, etc., il y avait des psychologues, des philosophes qui nous suivaient. Et j'étais très content qu'ils nous suivent afin qu'ils puissent éventuellement nous aider. Au bout de quatre ans, pas la moindre aide; uniquement de la recherche. Evidemment, c'est très gentil la recherche, mais ce n'est pas suffisant. Et à ce colloque, j'ai poussé les psychologues dans leurs retranchements pour apprendre que la psychologie est une science constructive et non un balbutiement. Alors ce mot «psychologique» qu'on utilise actuellement n'est pas du tout celui qu'on peut en faire. Moi j'appelle cela plutôt connaissance du milieu dans lequel on vit. Une autre raison pour laquelle les gens sont pris très jeunes chez nous, c'est que, par ce moyen, nous arrivons à connaître l'enfant qui va devenir adolescent, et c'est énorme, puisqu'on a des gar-

cons de 30 à 31 ans. Par conséquent, on pourra mieux travailler si l'on a pu connaître les gens; car le comportement n'est pas du tout le même pour les gens avec lesquels nous vivons. Et si nous prenons les gens si jeunes, c'est que nous voulons mettre en place depuis des années des entraîneurs qui assurent la continuité. Et cette connaissance ne peut s'acquérir qu'à la condition qu'il y ait continuité. Il est évident que si l'on met un jour un entraîneur de l'équipe de France qui dirige uniformément Killy, Lacroix, Périllat, Rossat-Mignod, eh bien ! cela sera une catastrophe, car chacun de ceux qui sont avec nous depuis sept à huit ans a un type de caractère, une personnalité telle qu'il nous faut exiger de nous, entraîneurs, un comportement différent pour chacun. Et l'on ne peut l'avoir que s'il y a la continuité. C'est là une chose capitale. Le ski est un sport de communauté, de collectivité. J'irai plus loin, je dirai: un sport collectiviste; car on y dépend tous l'un de l'autre. Et voilà également une raison (la quatrième) pour laquelle les jeunes sont pris très jeunes; parce qu'il faut s'habituer à la vie communautaire, ce qui n'est pas facile. Nous avons maintenant chez nous un milieu social très aisné, par conséquent fortement dépendant, de la part des jeunes gens, de la durée de cette vie communautaire, ou du moment où ils peuvent chercher à comprendre. La vie communautaire doit s'apprendre, et c'est très dur, d'autant plus que les collectivismes ont des répercussions les uns sur les autres. Et là encore, le rôle de l'entraîneur est capital s'il peut assurer la continuité. Dès le premier jour où il rencontre ces jeunes gens, il les connaît, il leur apprend à se supporter les uns les autres, il leur apprend déjà à maîtriser leurs nerfs, chose importante dans le ski.

Ce sport, toujours dans ses conceptions, est un sport éminemment difficile et dangereux. C'est pour cela qu'il faut construire une équipe et non pas un individu. Le culte de la personnalité n'existe pas dans le ski. Ce n'est pas tant le gagnant, mais bien celui qui perd qui a besoin qu'on l'aide. Le culte de la personnalité peut créer des états d'esprit désagréables.

Cultiver la personnalité, c'est le système de conception de notre ski, qui veut absolument qu'on construise une équipe lourde. C'est très lourd d'entraîner cent personnes, afin de n'être partial avec personne, ni envers la vedette présente, ni envers la vedette de l'avenir, ni envers la vedette passée. Il y a beaucoup de qualités. Un disparaît, un prend une «grosse tête», parce que c'est une maladie avec laquelle il faut aussi compter. Mais peu importe, on a ainsi la relève. Quand je dis que ce sport est dangereux, c'est que les gens peuvent bien disparaître par un accident. Chaque année, en cours d'entraînement, nous avons un ou deux ou trois jeunes très brillants qui disparaissent; une chute brutale ou des jambes brisées, et le côté psychologique ne se rétablit pas; on disparaît.

Il y a également le fait — je le dis franchement — qu'à ce sport se greffe une industrie très puissante, qui peut avoir une incidence perturbatrice sur l'esprit des jeunes gens. J'ai mentionné le fait, je ne veux pas en parler davantage.

Il y a également le fait que la presse nous suit de très près, elle dont le rôle est bénéfique pour la promotion du ski, dont le rôle peut être magnifique (ne croyez pas que je veuille être méchant envers la presse), magnifique pour l'esprit, pour la petite fille de 16 ans, pour le garçon de 20 ans, quand ils sont champions, certes, mais ce sont avant tout des jeunes gens comme tous les autres.

Il y a encore autre chose, c'est la mégalomanie, la «grosse tête». Et c'est aussi un accident grave. Un

garçon est très fort, très brillant, et il arrive qu'il se croie devenu un dieu grec, comme cela existait autrefois. Eh bien ! il disparaît. Là encore, il faut une forte équipe pour que, lorsque celui-ci disparaît, on puisse prendre sa relève.

J'ai parlé d'esprit, de collectivité, du communautaire. Cela est la vie, simplement. Avec, toutefois, un esprit différent. Pour nous, avant tout, il y a d'abord l'athlète et ensuite la nation. Je m'explique. C'est un sport très sévère. Je crois que le ski est un des sports les plus dangereux, les plus sévères, un sport sans pitié. Et il faut que nous ayons absolument le respect de l'individu. Car cet individu s'est battu très souvent pendant trois, cinq, six ans pour arriver au sommet; il faut absolument le respecter. Et cela est important. Nous l'avons toujours respecté; un petit exemple que je peux donner à ce sujet: jamais nous n'avons effectué un changement de série, jamais.

Le ski est un sport avec entraînement primitif, arriéré, parce que vous ne voyez le skieur qu'un petit instant. L'entraîneur de ski n'est pas à comparer avec l'entraîneur de natation, etc., qui voit intégralement son athlète, qui le voit en gros plan. Nous, pas.

Donc dès le début, dès son jeune âge, on doit développer en un athlète cette notion de personnalité et d'individu. Et en compétition, malgré le progrès que nous avons fait dans l'entraînement, nous verrons toujours que l'athlète est seul. Il doit l'être, il faut qu'il soit seul, il faut qu'il apprenne à être seul.

Autre conception: le don ne suffit pas, nous ne croyons pas au don. Nous croyons que l'on n'arrive que par du travail. Des skieurs doués, il y en a des centaines, des milliers maintenant. Cependant, nous ne cherchons pas des skieurs doués mais des skieurs qui veulent travailler, risquer l'accident, mener une vie monacale pendant des mois.

Autre chose encore au sujet de la conception fondamentale: pas de pitié dans les sélections, mais l'objectivité. Je ne dis pas que nous sommes des dieux et que nous ne nous trompons pas. Nous faisons sûrement des erreurs.

L'entraînement

Je veux présenter maintenant la progression de l'équipe de ski en France. Tout commence en avril où nous avons les réunions des sélections. Chacun présentera sa candidature. Les candidatures sont très nombreuses, évidemment, chacun ayant surtout l'esprit de corps, de club ou de comité. Et chaque fois, au printemps, on nous présente deux cents Killy, vingt Marielle Goitschel, etc. Il est évident que c'est un peu trop, car dans le sport il n'y a qu'un vainqueur. Alors, nous avons à choisir, et nous choisissons non en fonction du hasard, mais selon des critères très précis. Car tout l'hiver nous avons un cours prêt. Quelquefois, nous sélectionnons d'une manière étonnante des gens qui n'ont jamais gagné. On préfère un petit jeune, une petite fille témoignant d'une tenue extraordinaire, d'un punch prodigieux, de l'enthousiasme, de l'attaque. Toutes ces qualités qu'il faut à un champion, même s'il tombe (la chute ne nous inquiète pas du tout). On prendra celui-là plutôt que le garçon ou la fille très terne. Evidemment, cela donne quelques remous au sein de la commission, mais là nous sommes très autoritaires, dictatoriaux; nous imposons notre point de vue.

En général, nous prenons rarement des garçons qui sortent au temps où l'on voit émerger la bonne qua-

lité, vers les 22 ou 23 ans. Nous pensons qu'à ce moment-là nous ruinerons ce garçon sur le plan social, parce qu'à 22 ou 23 ans il doit avoir trouvé un métier, et ce n'est pas le ski qui apportera ce métier. Alors, pour arriver vraiment au premier rang, il faudra les brusquer trop longtemps pour qu'ils puissent le faire dans un temps normal. Donc, uniquement des jeunes.

La conception de l'entraînement est la suivante: d'abord un entretien. Nous ne faisons pas de ski pendant l'été. Car l'équipe de France au grand complet est en cure de désintoxication. Cela veut dire qu'ils ont fait trop de ski; ils ont besoin de libérer l'esprit beaucoup plus que le corps. Chacun doit faire autre chose que du ski. Et ils pratiquent tous les sports: la marche à pied et en particulier la bicyclette. Une bicyclette, cela semble paradoxal. Mais nous lui avons trouvé deux justifications. La position du corps à bicyclette est un peu semblable à celle du skieur. Les muscles qui fonctionnent à bicyclette sont également des muscles qui fonctionnent dans le ski, et avant tout cela les assouplit. L'autre avantage est psychologique, car les athlètes apprennent à faire un long effort, dans lequel on doit faire appel à leur volonté.

Chaque année, nous avons pour les garçons un entraînement d'altitude extrêmement sévère. Je l'ai essayé pour les filles; elles ne supportent pas ce régime.

Il est évident que quelquefois nous avons des difficultés à doser cet entraînement, parce que dans l'équipe il y a des garçons de 18 ans et des garçons de 30 ans, des filles de 13 ans et des jeunes femmes de 20 à 22 ans. C'est assez difficile et délicat, mais on y arrive, parce que l'entraîneur sait surveiller intensément l'entraînement.

Dans l'entraînement, nous recherchons avant tout le rendement, l'efficacité. Nous ne cherchons pas la technicité. Et nous imposons quelque chose de nouveau dans l'équipe française: la relaxation.

Aucun des coureurs n'est fakir. Nous avons fait du yoga, mais du mini-yoga qui est plutôt un genre de relaxation. Nous apprenons obligatoirement des exercices tels que nos gens puissent se relaxer musculairement et psychiquement, qu'ils puissent apprendre par ces exercices à se libérer l'esprit du ski. C'est obligatoire pendant l'éducation physique. Mais ensuite, c'est conseillé, ce n'est plus imposé. Dès qu'il y a le ski, l'individu reprend sa place, et le seul maître de la gestion, c'est l'entraînement.

Nous avons donc toutes les armes; la relaxation en est une, tout comme les armes d'organisation. Et si Marielle Goitschel se relaxe, elle joue au baby-foot; c'est assez bruyant, parce qu'on y crie beaucoup. Aucune importance, elle joue à ce jeu pour se relaxer pendant deux heures, pour se dépenser physiquement ou nerveusement. Vu le fait qu'on a passé un but dans ses bois, elle ne doit pas penser au ski, son esprit se libère. L'athlète est rarement fatigué physiquement; néanmoins, il peut être fatigué dans sa tête, dans son esprit.

Après cela, il y a l'entraînement à skis. Il y a un programme idéal, que j'ai conçu il y a huit ans, que je ne n'appliquerai pas, qui ne sera jamais appliqué. Pourquoi ? Parce qu'il y a toujours l'homme, la nature et le matériel.

Les nageurs, les footballeurs et les autres sportifs ont la chance d'avoir des stades. Le skieur, lui, doit construire son stade tous les matins. Vous avez un stade idéal pour l'entraînement; la nuit, vous avez la tem-

pérature qui monte, vous avez de la neige fraîche et il faut recommencer à préparer. Vous avez un programme complet, minutieusement étudié: 40, 45, 50 kilomètres, etc. dans la progression. Ou bien le vent tourne, la neige arrive, ou bien, comme en France, cela arrive souvent, il y a la grève, pas d'électricité, pas de téléphérique, absolument rien. Là encore, n'envisagez pas l'idéal, non, pas de théorie, pas de conception intellectuelle, mais le plan pratique, l'improvisation sur-le-champ.

Malgré tout, il y a des grandes lignes qu'il faut suivre. Des grandes lignes, c'est d'abord le ski de fond, qui est l'éducation physique du ski. L'éducation physique du ski n'est qu'une préparation au ski de fond. En effet, vous ne trouverez jamais dans nos exercices la position même du skieur, qui est une position antinaturelle, et continue celle-là. Parce qu'il faut une accumulation de plus en plus grande, dans toutes les neiges, dans tous les terrains, de kilomètres et de virages. Ainsi vos muscles acquièrent une solidité extraordinaire, qui conserve la souplesse et vous attache les jambes à la terre; ils se consolident nettement. C'est une période de cinq à six jours. On ne peut pas y rester trop longtemps, parce que l'élément qui apparaît alors dans le ski est la saturation. La saturation peut se trouver aussi bien dans le ski de fond que dans le ski de slalom géant ou de slalom spécial. Il y a certaines années où nous avons réussi à faire faire à nos coureurs 1600 bonds de slalom dans la journée; c'est extraordinaire. Au moins, c'était rentable: deux jours après, plus un garçon, plus une fille. Tout le monde vomissait du ski, vomissait du slalom; saturation complète.

Dans le ski, il y a le muscle, il y a le nerf et le côté visuel. Le muscle doit rester intact, l'effort est violent mais ne tue pas l'athlète. En revanche, l'effort à temps est dangereux. Cela use le nerf, use le côté visuel, il n'y a plus de rendement.

La descente est l'élément constructif du ski. Et ce qu'aiment tant les coureurs, c'est la liberté. Dans le slalom géant ou le slalom spécial, on doit passer chaque porte; il n'y a pas tellement de joie, il n'y a pas de gaieté.

Le souci des entraîneurs, avant toute autre chose, c'est la sécurité du skieur. Cela va trop vite maintenant pour qu'on puisse autoriser la moindre faute. C'est ainsi que la descente est le dernier entraînement, malheureusement beaucoup trop tard.

Nous avons là des moyens ultramodernes; auparavant, tout était encore peu organisé, tout était très empirique.

Un coureur se lève le matin après avoir dormi dix à douze heures; c'est nécessaire de se reposer, voire capital. C'est peut-être la chose la plus difficile à faire comprendre aux jeunes. C'est la raison pour laquelle nous avons imposé l'éducation physique avec la relaxation. Donc, le skieur se lève à 7 h. 30. Il reçoit une alimentation rationnelle; on emploie ici le mot diététique. Le skieur mange tantôt à 10 heures, tantôt à 1 heure, tantôt à 3 ou 4 heures; tantôt dans un wagon-lit, dans un wagon-restaurant; tantôt il mange la pasta asciutta en Italie, après le beefsteak en France, etc. Comment peut-on savoir qu'on a une diététique rationnelle? Alors, on fait ainsi: tous les grands coureurs consultent des diététiciens et, grâce à ces spécialistes, ils savent ce qu'ils ne doivent pas manger.

Préparation des skis: on croit que le coureur ne doit s'entraîner qu'un tout petit peu. Eh bien! non, chaque

jour, le coureur passe obligatoirement sur ses skis d'une heure et demie à deux heures et demie. C'est là un travail minutieux qu'il fait lui-même, car il n'a pas d'aide à disposition. Dans les grandes compétitions éventuellement, nous avons maintenant des employés de grandes usines qui nous aident. Ces employés sont déjà passés chez moi-même, puisque ce sont d'anciens coureurs, d'anciens entraîneurs. Donc, la vie communautaire continue pour tous.

Ensuite, il y a l'entraînement. L'entraînement implique chaque jour quatre à six heures de présence dehors. En effet, en descente, lorsqu'on fait au maximum trente-cinq minutes effectives de glissement, le travail est considérable et constructif.

En géant, quand on a fait douze à quinze minutes de ski effectif, eh bien! on a travaillé énormément.

En slalom, quand on a fait huit minutes, on a fait le maximum; pourquoi? Toujours à cause des nerfs et du côté visuel qu'il faut ménager.

Je veux vous parler encore du petit entraînement que nous appelons le ski réflexe. Ce ski réflexe demande encore davantage à nos coureurs. Nous plaçons des piquets de slalom, et nos gens passent dedans aussi vite qu'ils le peuvent, parce que leur esprit n'est plus à même maintenant — vu la vitesse avec laquelle ils travaillent — de digérer ce qu'ils doivent faire dans la seconde qui suit. Il faut que tout fonctionne comme un réflexe.

Et de même, j'ai trouvé une formule qui consiste à faire venir sur le terrain des élèves entraîneurs. J'ai créé au val d'Isère une école d'entraîneurs dont je veux qu'elle soit pratique. En période de plein entraînement, nous avons ainsi chaque jour avec nous vingt personnes sur le terrain, qui ramassent avec nous les piquets, les chronomètres, qui réparent les trous, etc. C'est ainsi qu'on peut obtenir un rendement maximal. Ainsi, nos coureurs peuvent faire tomber 45 piquets; une seconde après, chaque piquet est debout. Le coureur suivant peut passer à travers le terrain sans être gêné.

Le skieur revient à midi faire un repas assez léger; il va se coucher une heure, puis repart sur les skis. À 4 heures environ, tous sont rentrés chez eux. Que font-ils? Eh bien! il y a la séance de massage, la relaxation, les devoirs pour les petits, chose que surveillent les entraîneurs. Il y a également la lecture, l'étude des langues et, pour les plus grands, les cours de commerce.

Je veux encore dire un mot de la relaxation. Pendant l'entraînement, nous travaillons d'une manière intensive. Et dès que démarrent les compétitions, il n'y a plus d'entraînement. Ainsi, vous ne verrez jamais des Français passer plus d'une vingtaine de portes quatre ou cinq fois. Désormais, ce n'est plus le fonctionnement du muscle, mais du nerf. Le nerf de concentration, de relaxation; unique objectif et motivation: la course.

L'entraîneur

Pour terminer, encore un mot de l'entraîneur. Il doit être d'abord d'une puissance physique considérable. Un homme qui doit savoir qu'il n'a pas de repos pendant l'entraînement. Lorsque l'entraîneur a affaire presque tout seul à quelque sept ou huit garçons, qu'il doit ramasser les piquets, il y a là un travail énorme. Et je peux vous dire qu'un entraîneur fait un travail encore plus grand, un stage d'éducation physique plus approfondi encore que les athlètes.

Nous voulons cette puissance physique, car nous voulons que l'entraînement soit tel, même si c'est là un long chemin. Et ainsi, si l'on place un slalom, par exemple les piquets, pendant trois heures, on n'a pas du tout le rendement recherché: des réflexes d'une part et, d'autre part, l'adaptation du «devoir-faire» et du «savoir-faire». Il faut absolument que la tête retrouve un terrain nouveau chaque fois. Pour ce faire, il faut que l'entraîneur monte et descende sur la piste. Et très souvent, l'entraîneur français ne skie pas pendant plusieurs semaines.

Cependant, un skieur ne doit pas obligatoirement être un champion. S'il l'est, tant mieux, à condition qu'il sache que son temps est passé. Il ne doit jamais en parler; rien n'est plus irritable pour un champion actuel que d'entendre l'un de ses camarades parler de son temps.

Donc, bon skieur, il doit l'être; surtout à la descente, quand il veut travailler devant ou derrière les champions. Il ne faut pas les précéder. Même vitesse, c'est ridicule; mais si l'on veut le voir, il faut le voir avec l'oeil bien calme.

Un entraîneur doit avoir des qualités en permanence. Il doit avoir appris à comprendre les tout jeunes, il doit

être doué d'une patience angélique, il doit savoir que si cela marche, on ne dit rien; si cela ne marche pas, il est responsable. Il doit se battre à mort pour ses coureurs, même s'il n'est pas d'accord avec eux. Un entraîneur doit avoir des connaissances administratives importantes, il doit gérer lui-même son propre budget.

Désormais, chaque coureur, chaque entraîneur a son budget qu'il gère lui-même. Il doit être courageux, pour ramasser éventuellement des blessés graves. Il doit avoir des connaissances approfondies du corps humain, autant que la connaissance des jambes. Il sait qu'il doit être à la disposition des athlètes. L'entraîneur n'est pas l'esclave des coureurs; en revanche, il est à la disposition d'une collectivité, jamais d'un individu isolé. L'idéal pour un entraîneur est, s'il est un peu polyglotte, qu'il puisse, dans les différents pays, s'exprimer, défendre ses coureurs; donc posséder au moins deux langues. Les qualités demandées à un entraîneur sont donc très nombreuses et difficiles à atteindre. Mais au moins, ce qu'il faut, c'est qu'il cherche à les acquérir. Le jour où il les a acquises, il aura beaucoup souffert, et c'est par la souffrance qu'on arrive mieux à découvrir sa propre personnalité.

Cahiers suisses de la sécurité du travail:

Les accidents de ski et leur prévention

Aux moniteurs de ski, aux écoles de ski, aux sociétés sportives.

Un nombre toujours croissant de personnes font du ski, ce qui ne peut être que salutaire pour la santé publique. Mais malheureusement la pratique de ce sport cause de nombreux accidents qui entraînent assez fréquemment des conséquences graves pour ceux qui sont touchés. En 1967, 15 000 accidents de ski ont été annoncés à la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents, occasionnant des dépenses d'un montant de **20,9 millions de francs**.

Une bonne partie des accidents de ski pourraient cependant être évités. La façon d'y arriver est exposée dans la brochure intitulée: «Les accidents de ski et leur prévention»; dont nous reproduisons ici les 2 premières pages et dont nous recommandons la lecture à tous les adeptes du ski.

«Tout le monde à skis» n'est certainement pas loin de la vérité puisque 1,4 million de personnes environ font du ski en Suisse. Du point de vue de la santé publique, il faut certainement se féliciter de la grande extension des sports d'hiver. Les nombreux accidents que cette extension entraîne sont par contre moins réjouissants. La Caisse nationale suisse en cas d'accidents, auprès de laquelle environ les deux tiers de tous les salariés sont assurés contre les accidents professionnels et non professionnels, reçoit actuellement près de 15 000 avis d'accidents de ski par année. Environ 140 accidents sont suivis d'une invalidité permanente et près de 10 sont des accidents mortels. Les dédommagements versés par la CNA à la suite de ces accidents de ski dépassent 20 millions de francs; les rentes d'invalidité et de survivants atteignent 3 millions de francs, les frais médicaux environ 5 millions et demi et les indemnités pour perte de salaire 12 millions.

Alors que dans le football seulement une blessure sur cinq peut être considérée comme relativement grave, plus de la moitié des accidents de ski entrent dans cette catégorie. En principe, les accidents de ski peuvent pro-

voquer n'importe quelle sorte de blessure imaginable, par exemple depuis une fracture du petit orteil jusqu'au scalp du malheureux qui reste accroché par les cheveux dans les pouilles de guidage d'un téléski. Environ 75 pour cent des blessures de ski annoncées à la CNA en 1967 ont atteint les jambes, surtout les articulations du pied et les jambes jusqu'au genou. On a compté par exemple:

40 fractures du fémur;

1220 fractures du tibia et du péroné;

980 fractures de la cheville;

140 fractures du tarse et du métatarse;

2890 foulures et distorsions du genou et de la jambe;

4100 foulures et distorsions de la cheville et du pied;

320 blessures ouvertes au genou, à la jambe et dans la région de la cheville;

900 contusions et meurtrissures à la hanche, à la cuisse, à la jambe et à la cheville;

70 contusions et meurtrissures aux pieds et aux orteils.

Il est intéressant de constater que le membre gauche est blessé plus fréquemment que le droit: pendant la saison de ski 1966-67, 42 accidents annoncés à un médecin d'arrondissement de la CNA et concernant des fractures du tibia ou du péroné se répartissaient en 15 pour la jambe droite et 27 pour la jambe gauche. Ces chiffres confirment d'autres données recueillies lors d'enquêtes statistiques précédentes.

Plus d'un tiers de tous les accidents de ski concernent des fractures. Celles de la jambe et de la cheville sont les plus fréquentes; elles provoquent également, en règle générale, des interruptions de travail particulièrement longues.