

**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

**Rubrik:** Le Lauberhorn... sans y aller!

#### **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:** 18.02.2026

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

phe. L'an passé, il n'était venu que deux semaines. Enfin, je vous signale que Haas a reçu des propositions d'entraîner les Français et Kaelin les Allemands, ils sont donc bien chez nous ! Vous voyez que cela marche fort et que nous sommes très confiants dans l'avenir. Il reste à régler encore certains problèmes financiers, nos hommes ne touchent pas de manque à gagner et perdent au moins 5000 à 6000 fr. par an. C'est beaucoup, mais j'ai confiance, nous trouverons la solution.»

### Les alpins: les 100 jours ou la forme précoce

Pour la première fois dans l'histoire de notre ski alpin, l'équipe nationale et les candidats subissent un entraînement d'une rare intensité. La nouvelle organisation du ski de compétition de la FSS a adopté un système moderne de «participation». C'est ainsi que certains «anciens» coureurs de l'équipe nationale (Giovanni, Bruggmann, Minsch, Daetwyler, etc.) participent à l'édition du programme d'entraînement et ont le droit à la parole dans la mise sur pied des entraînements.

Ils forment avec Urs Weber, les entraîneurs Gruenfelder, Berlinger, Zenklusen, Besson et Schweingruber, le «brain trust» du ski alpin suisse. Cette formule se révèle parfaite et l'entente n'a jamais été aussi bonne; en outre, nous avons gagné la confiance. Lors de chaque cours sur neige, Urs Weber fait appel à des candidats entraîneurs des diverses associations régionales et peut ainsi offrir aux coureurs un entraînement impeccable et permettre à ces jeunes de connaître mieux les méthodes de l'équipe qu'ils pourront appliquer dans leur région. Ce contact est salutaire.

Les jours d'entraînement sont fort nombreux et jusqu'à fin août nos alpins avaient déjà 4 semaines de neige dans les jambes. Dès le 14 juillet, ils se sont rendus 15 jours à St-Moritz. Il a été décidé dès ce moment que la FSS organiserait un stage tous les 15 jours, ce fut donc ensuite Zermatt (2 fois 7 jours), puis 6 jours pour les filles à Zermatt et pour les garçons à St-Moritz. En octobre, 5 jours et du 20 au 25 test physique à Macolin. Nous avons ainsi terminé la première étape de notre préparation. Dès le mois de novembre, les entraîneurs établirent définitivement leur camp dans une station et les coureurs peuvent y aller et y rester comme ils le désirent. Nous pensons qu'ils y passeront une semaine, rentreront 3 ou 4 jours et reviendront une semaine. Cela se passera ainsi jusqu'à Noël. Au total environ 100 jours de ski avant la fin de l'année. N'oublions toutefois pas entre-temps les courses de St-Moritz, de Val d'Isère, de Lienz et de Cortina.

«Je me suis aperçu que pour réussir à Val Gardena, nous dit Urs Weber, chef des alpins, qu'il était indispensable d'intensifier l'entraînement sur neige. Jamais nos coureurs n'en ont fait autant. En ce qui concerne la préparation physique, ils ont un programme individuel à suivre à domicile. Nous avons dû toutefois changer un peu notre projet. En effet, le dernier cours de Zermatt (fin août) nous a prouvé que nos skieurs étaient déjà très forts à ski mais qu'ils n'avaient pas tout à fait suivi l'entraînement physique que nous avions prescrit. Plusieurs d'entre eux estimaient aujourd'hui déjà tenir la forme qu'ils avaient en janvier 1969, ils nous faut donc freiner un peu et c'est la raison pour laquelle le stage de St-Moritz se fera sur «le sec». Le but en sera: entraînement de réactions, de réflexes, d'assouplissement et non d'endurance, ce qu'ils font chez eux. Vous voyez donc que les entraînements de condition physique à Macolin ont disparu. Nous avons constaté que les cours sur neige en été permettent aux skieurs de se préparer tranquillement, individuellement et surtout de travailler cet automatisme des mouvements que nous recherchons avant tout. Il est indispensable que lorsque nous attaquerons la seconde étape, c'est-à-dire la phase d'entraînement de compétition, que les coureurs puissent réagir automatiquement dans n'importe quelle situation. Brugman prétend aujourd'hui déjà pouvoir contrôler complètement son slalom, freiner, accélérer, doser comme il le veut. Nos alpins doivent parvenir à skier par instinct, voilà notre but.»

En ce qui concerne l'équipe féminine, relevons que J.-P. Besson fait un travail magnifique. La technique imparfaite de nos skieuses s'améliore déjà. Malheureusement, Anneroesli Zryd n'a pas encore pu s'entraîner. Blessée au dos lors d'exercices aux anneaux en juillet, elle suit encore un traitement. D'autre part, elle souffre d'un ménisque et il sera peut-être nécessaire de l'opérer.

Enfin, je puis dire aujourd'hui que nous sommes très satisfaits de la situation. Grâce à notre système de dialogue avec les coureurs, nous avons créé un climat de confiance et de sympathie extraordinaire. Nous avons même réussi à obtenir pour la première fois un masseur pour les entraînements. En outre, l'aide des assistants-entraîneurs, que les associations régionales mettent à notre disposition (en prenant à leur charge les indemnités), celle de certains jeunes venus nous aider à piquer les slaloms, nous permet de faire un travail remarquable.

Vous voyez qu'il y a lieu d'être optimiste.

«Le Fribourgeois»

## Le Lauberhorn... sans y aller!

Sur le plan technique, la visite de Macolin a permis à ceux qui avaient fait le déplacement de découvrir une nouvelle machine destinée à l'entraînement des descenteurs. Il s'agit d'un système rotatif qui imprime à deux planches mises au sommet de la mécanique des mouvements qui sont, paraît-il, ceux que connaît un skieur sur le tracé du Lauberhorn, du Hahnenkamm ou de Val Gardena. S'entraîner sur ces pistes fameuses sans y aller et sans bouger d'un seul mètre, que voilà une heureuse trouvaille!

Apparemment, vous et moi nous serions éjectés en un seul passage sur cette précieuse mécanique. Les champions, eux, y adoptent le plus longtemps possible la fameuse position de recherche de vitesse, et leurs jambes attestent que l'illusion de foncer à 100 km est parfaite. Les devers, les bosses y sont transcrits avec une redoutable fidélité. Sera-ce le motif d'une amélioration d'ensemble de nos descenteurs lorsqu'il s'agira de fouler la neige? On veut l'espérer.

Tiré de «Tribune de Genève»