

**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:** 27 (1970)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** La pratique du ski, au travers de nombreuses satisfactions, offre malheureusement trop de possibilités d'accidents

**Autor:** Dournow, Serge

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997395>

### **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:** 01.05.2026

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

Car le ski alpin donne sous certains aspects l'impression de courir à l'étouffement: il est victime de son extraordinaire popularité. Il cause partout des encombrements: à la corrida de la piste succède, le dimanche soir, la corrida de la route.

Le ski de promenade ne remplacera jamais le ski alpin. D'ailleurs, ce n'est pas dans ce dessein qu'on lui ouvre des horizons nouveaux.

Sa mission est plutôt d'être un complément, une digression; quelque chose d'autre, en rapport avec la neige.

Il revient au moment précis où se déclenche un grand mouvement de sport populaire et l'on aurait vraiment tort de ne pas l'accueillir comme le moyen de résoudre beaucoup de problèmes de façon attrayante.

Il est moins spectaculaire que le ski alpin de la conception actuelle. Mais il est plus riche que lui. Parce qu'il recourt à une activité corporelle plus étendue et qu'il peut être appris et pratiqué à tout âge.

#### Alors, on y va?

Je me représente qu'un jour on verra dans les forêts du Jura, des Préalpes et même des Alpes, des prome-

neurs à skis comme il y en a en Finlande, en Suède ou en Norvège.

Il faut des contrastes dans l'existence. On a abandonné le ski de fond pour le ski d'excursion; on a laissé tomber le ski d'excursion pour la piste; on en est même venu à ne plus être capable de skier en neige profonde; les engins à chenilles sont arrivés et ont dessiné des boulevards sur les pentes. Devant tant de perfection et de commodité, le skieur a changé d'orientation pour éviter la lassitude.

Depuis quelque temps, on se remet à skier à côté des pistes aménagées. Un jour de neige: chacun essaie de faire sa trace personnelle. Il la pose sur la pente comme une signature. Pour qu'elle le satisfasse entièrement, la légèreté de ses mouvements doit subir l'examen de la poudreuse.

C'est donc un premier retour.

Maintenant, le second: le ski de fond.

Nous voilà au point de départ. Nous avons achevé le circuit.

Guy Curdy  
«Coopération»

## La pratique du ski, au travers de nombreuses satisfactions, offre malheureusement trop de possibilités d'accidents

### La majorité de ceux-ci proviennent du manque d'entraînement des skieurs

Le froid qui, sans s'annoncer, s'est abattu sur nos régions, nous a fait tourner la tête vers le calendrier. Mais oui, décembre est arrivé, bien dans la tradition, même si l'extraordinaire saison d'automne nous avait un peu fait perdre la notion du temps. Noël et la Nouvelle-Année sont toujours plus proches, les distractions de toutes sortes aussi. Et, parmi elles, à une place de choix, le ski. Les vacances blanches ne sont plus un mythe, elles ne sont même plus réservées à une certaine catégorie de personnes.

La vie moderne a même fait qu'il n'est plus nécessaire d'empiéter sur ses congés annuels pour aller s'ébattre sur les champs de neige. Aujourd'hui, tout un chacun, où qu'il habite ou presque, peut passer son week-end sur les pentes blanches. Le Suisse est bien sûr gâté, les montagnes sont à sa porte. C'est pourquoi un bon cinquième de la population de notre pays pratique ce que Larousse définit comme le sport le plus populaire tant aux Etats-Unis qu'en Europe.

C'est pourquoi également le ski fait tant de victimes. Car, il ne faut pas se leurrer, les accidents sont nombreux, plus qu'on ne l'imagine généralement: qui n'a jamais vu une luge emporter le malheureux qui s'est cassé la jambe, qui ne connaît un membre de sa famille ayant dû traîner des semaines, voire des mois, quelques kilos de plâtre?

On fait beaucoup de bruit autour des accidents de la circulation. On a raison. Les statistiques, régulièrement, nous apportent des chiffres alarmants. Mais comment passer sous silence d'autres statistiques, toutes aussi officielles, qui viennent d'être publiées. Et qui laissent apparaître que plus de quinze mille accidents de ski sont signalés chaque année à la Caisse nationale suisse, laquelle groupe presque tous les travailleurs du pays. Cet organisme officiel a donc eu quelques raisons de se faire du souci: quinze mille accidents, cela représente des sommes astronomiques: vingt millions de francs de prestations, trois millions de rentes d'invalidité, cinq millions de frais médicaux et plus de douze millions d'indemnités journalières. Ce total étonnant méritait bien une autre dépense, anodine, laquelle permettait du

même coup de connaître les causes du mal. Car qui dit «cause» dit «prévention».

Il est donc apparu que les trois quarts de ces accidents atteignent les jambes. Et que la gauche est touchée deux fois plus, au moins, que la droite. Que la moitié des accidents de ski présentent un caractère de gravité (alors qu'en football, par exemple, 20 pour cent seulement des cas sont sérieux ou graves). Enfin, et c'est là qu'il convient d'insister, que la grande majorité des blessures, pour ne pas dire la quasi-totalité, provient d'un manque d'entraînement des muscles.

Autrement dit, le skieur moyen, celui qui, comme vous et moi, s'en va passer son dimanche dans la station de son choix, se lance sur la pente avec son trop-plein de fatigue, avec sa rigidité, avec les organes qui ne sont pas prêts à l'effort qu'on va leur demander pour que le corps se meuve.

La prévention dont nous parlons plus haut est donc synonyme d'entraînement. Il n'est un secret pour personne que tous les sports, quels qu'ils soient, même pratiqué dans le plus pur des amateurismes, pour le seul plaisir personnel, nécessitent une préparation. Il ne viendrait l'idée à personne de partir, un jour, pour une marche d'une dizaine d'heures, alors qu'auparavant, il n'avait jamais parcouru plus de cinquante mètres hors de sa voiture. Celui qui enfin sait (et ose) nager ne va pas traverser le lac pour fêter son nouveau savoir. Mais celui qui est décidé à «faire du ski» fait immédiatement tous les mouvements, épuise toutes les possibilités de contorsion des muscles dès que son équilibre le lui permet. Parfois même avant.

Il convient donc que le skieur, de n'importe quel degré, s'entraîne. On remarquera d'ailleurs que ce sont les meilleurs qui consacrent le plus d'heures à leur préparation. Les noms de Schranz, Killy, Favre, Giovanoli ou Périllat sont l'exemple de milliers d'heures passées sans skis, mais sur des appareils, dans des pierriers, dans des salles de gymnastique ou tout simplement dans la nature, à marcher, à s'assouplir, à préparer ces muscles qui seront tant mis à contribution lors d'un slalom ou d'une descente.

Il est bien sûr impossible à «Monsieur-tout-le-monde» de se comparer aux champions. Lesquels, malgré le statut d'amateur dans lequel ils évoluent, sont des gens

qui passent trois cents jours par an à préparer les soixante courses de l'année. Pourtant, il est possible maintenant pour chacun de se mettre en condition quand son travail lui en laisse le temps, quand il en a envie: des appareils extrêmement complets ont été lancés sur le marché, ceux-là même que les différentes équipes nationales utilisent, ceux-là même que les professeurs d'éducation physique recommandent. Chez soi, selon un mode d'emploi extrêmement simple, le point faible du skieur, ou l'ensemble de sa musculature, pourra être travaillé. Tous les exercices sont possibles, recommandés même, qui permettront de dimi-

nuer ces accidents. Conçus spécialement, ils donneront des résultats meilleurs que l'habituelle gymnastique qui, bien que toujours utile, permet néanmoins des mouvements à contretemps, ou fort mal dosés.

Skieurs, au début de cette nouvelle saison qui vous tend les bras, pensez qu'il est dangereux de passer sans transition du bureau, de l'usine ou de l'école sur vos lattes. Car, dans les chiffres publiés par la Caisse nationale suisse en cas d'accident, on y trouve encore ceux-ci: dix morts et cent quarante invalides chaque année. Cela vaut bien un petit effort, non?

«Le Courrier» Serge Dournow

**Compétition professionnelle: c'est parti**

## Plusieurs épreuves en Europe dont une à Verbier Prix très importants

Il y a du nouveau cette saison dans le domaine du ski de compétition. En effet, cette saison européenne, et ce point est particulièrement important, est marquée, en dehors de toutes les grandes «classiques» comptant pour la Coupe du monde, par l'avènement de plusieurs courses réservées exclusivement aux professionnels.

La première s'est disputée, à la suite d'accords antérieurs, les 20 et 21 janvier à la Clusaz, les autres, à partir de la fin du mois de février, dans d'autres stations des Alpes françaises, italiennes, suisses et autrichiennes, une étape étant respectivement fixée à Flaine et à Verbier. Enfin, à la fin du mois de mars, deux autres courses se disputeront dans les grandes stations américaines.

Toutes ces épreuves sont solidaires puisqu'un système de points analogues à celui qui a été adopté pour la Coupe du monde, servira à l'établissement du championnat du monde des pros.

A première vue, ce projet n'a pas fait sensation auprès de tous ceux qui ne suivent l'évolution du ski que très superficiellement. En effet, ce n'est pas la première fois que s'organisent, cet hiver, des courses «pros». Des courses ouvertes aux seuls professionnels ont été organisées sporadiquement aux Etats-Unis, en 1965 à Seefeld et la saison passée au Japon.

### L'Europe en mouvement

Ce qui est remarquable dans le projet dont nous avons eu connaissance, est le fait que tout, cette fois, part d'Europe. Et ceci devrait permettre à ses promoteurs de lever deux hypothèses qui pesaient lourdement par le passé sur les courses «pros».

Organisées pratiquement exclusivement aux Etats-Unis, elles se limitaient à la confrontation, en vase clos, d'un petit nombre de champions vieillissant et plus ou moins démonétisés quelle qu'ait pu être leur gloire passée. Enfin, depuis l'avènement de la Coupe du monde et de la retransmission en direct des Etats-Unis de l'une ou l'autre grande classique européenne le public américain, devenu meilleur juge, avait parfaitement compris que ce que lui présentaient quelques champions «pros» dont l'heure de gloire se situait dans l'après-guerre immédiate, n'était que le pâle reflet des exploits de Killy, Schranz ou Giovanoli et même de leurs propres champions Bill Kidd et Sabich, que leur reflétait l'écran de leur TV.

### Chez le pros, la relève est assurée

Il importait donc de placer les courses «pros» dans le milieu le plus valable, celui des Alpes. C'est de là qu'il a démarré et c'est là qu'il reviendra en principe chaque saison. Le problème de la participation à ces épreuves reste néanmoins posé, en théorie du moins. En un premier temps, on aura revu en action quelques

grands noms du passé, les Molterer, Hias Leitner, Ernest Hinterseer, dont certains estimeront qu'ils n'ont plus grand chose à prouver. D'entrée aussi, il est vrai, sont apparus au premier plan des coureurs qui tout récemment encore étaient des champions amateurs: les Suisses Peter Rohr et Willy Favre, les Français Bonlieu, Adrien Duvillard, Jules Melquiond, Léo Lacroix, Louis Jauffret, le champion olympique de descente 1964, Egon Zimmermann.

### Des prix importants

L'importance des prix, largement plus de 100 000 dollars pour la première saison, devrait attirer bon nombre de jeunes sensibilisés par l'attrait du profit matériel et d'un enjeu limité dans le temps. Des vedettes professionnelles qui ne doivent rien aux courses amateurs sont apparues au premier plan. La formule des épreuves, les unes de caractère traditionnel, les autres originales, le fait que des descentes figurent au programme des «pros» auxquelles les plus anciens répugnaient jusque-là à s'y aligner, tout cet ensemble de facteurs devrait créer une sélection naturelle. Enfin, il est prévisible qu'au lendemain des championnats du monde de Val Gardena, les «pros» puissent accueillir de nouveaux éléments intéressants, alors même que se disputeront leurs épreuves les plus importantes. La présence de l'ancien coach américain Bob Beattie au premier rang des promoteurs, le fait aussi que la compagnie de TV américaine ABC s'est engagée à porter ses efforts sur les «pros» durant plusieurs années donne à l'ensemble de l'opération une base matérielle et morale très solide.

En fait, c'est une nouvelle aventure qui commence dans l'histoire du ski.

### Comment va réagir la FIS?

Quelle sera la réaction de la Fédération internationale de ski? Il apparaît que M. Marc Hodler, président de la FIS qui ne peut — et pour cause — cautionner le ski des «pros», n'entend pas en retarder artificiellement l'avènement. M. Marc Hodler, qui n'a jamais caché l'intérêt qu'il porte aux épreuves «open» de golf et de tennis et qui espère que le ski sera un jour libre d'en faire autant, ne peut pousser en avant le ski professionnel comme il l'avait fait si généreusement avec la Coupe du monde. Mais il est là, observateur avisé, heureux de suivre la tournure des événements qui ne peuvent que servir sa cause. Car lui est-il interdit de rêver de voir un jour les véritables pros disputer les courses professionnelles et les véritables amateurs engagés sur le front des amateurs? Les compétitions «open» réunissant de nouveau parfois la grande famille du ski qui tend aujourd'hui, à l'heure de la vérité, à se diviser, pour le plus grand profit de la sincérité.

«La Suisse» Serge Lang