

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: 29 (1972)
Heft: 12

Artikel: Ski de fond : quelques procédés d'enseignement
Autor: Metzener, André
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997188>

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: 02.04.2026

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

Ski de fond — Quelques procédés d'enseignement

André Metzener

Pour l'enseignement du ski de fond, la tâche du maître (moniteur ou entraîneur) comporte plusieurs aspects. Il doit :

- Connaître la technique des pas qu'il veut enseigner, et savoir dans quel terrain les employer.
- Etre capable de bonnes démonstrations.
- Avoir « bon œil » pour discerner les fautes.
- Connaître ou trouver les corrections judicieuses.

L'objet de cet article est d'attirer l'attention sur un autre aspect de l'enseignement, qui nous paraît essentiel; il s'agit de deux éléments indissociables :

- **L'organisation de la classe et**
- **L'organisation de l'emplacement de travail,**

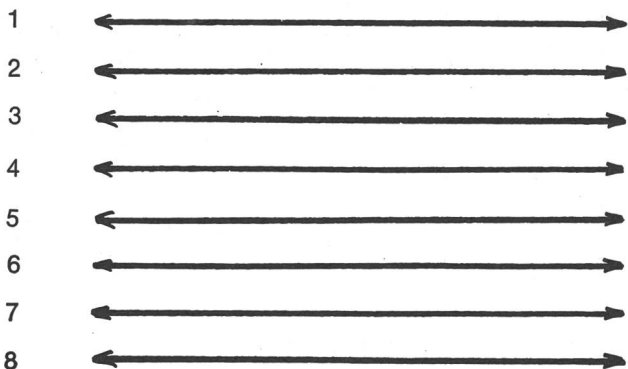
qui garantissent un bon rendement du travail et une bonne utilisation du temps à disposition.

Il faut absolument bannir l'image du groupe en colonne par un sur un circuit généralement trop court. En effet, il y a perte de temps lors du rassemblement de la classe pour une explication-démonstration, et de nouveau perte de temps pour repartir sur le circuit avec des intervalles suffisants.

Nous estimons indispensable que le maître dispose d'un vaste répertoire de formes d'organisation de son groupe. A cet effet, nous présentons quelques exemples schématisés, facilement adaptables à différentes conditions d'effectifs, d'emplacement, de durée de leçon, etc.

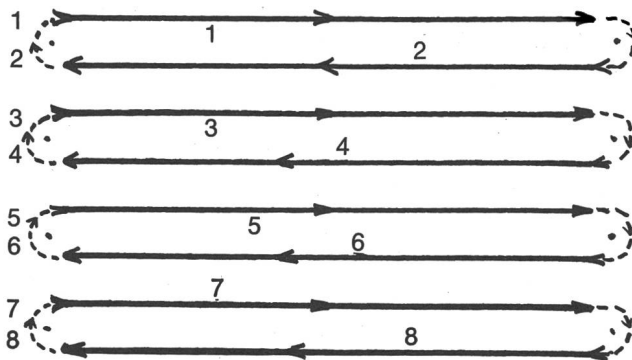
Pistes parallèles

Un terrain de football ou seulement sa moitié, un préau d'école, une place de sport constituent un plateau d'évolution idéal pour ce procédé.



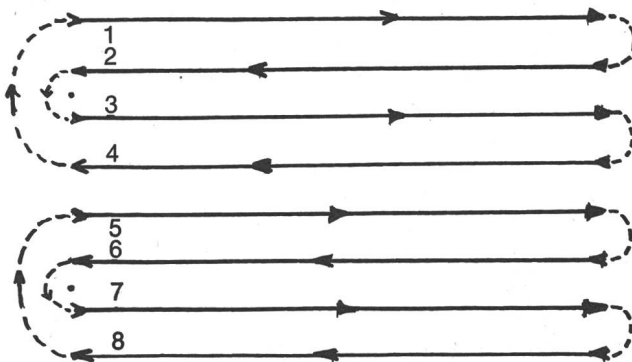
Variante 1

Chaque élève trace sa propre piste, parallèlement au bord du terrain. Dans les classes nombreuses, on peut mettre 2 ou 3 élèves par piste. Aller et retour sur la même trace.



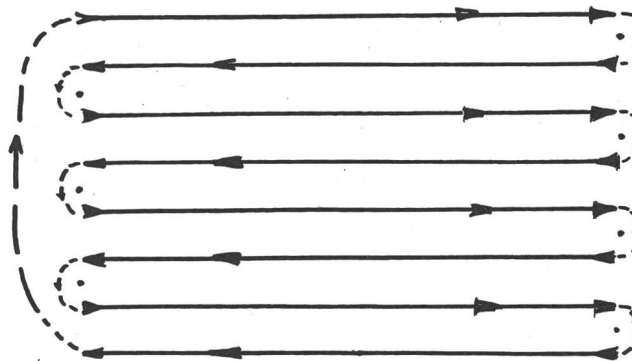
Variante 2

L'aller s'effectue sur la piste impaire, le retour sur la piste paire.



Variante 3

Les 8 pistes sont groupées en 2 circuits de 4 trajets chacun.



Variante 4

Les 8 pistes ne constituent qu'un seul circuit. La forme d'organisation du travail en pistes parallèles (dite aussi « en tiroirs ») convient pour les leçons d'initiation, encore mieux pour les leçons de perfectionnement. On peut également l'utiliser pour les leçons d'entraînement, ainsi que pour des courses d'estafettes ou de relais.

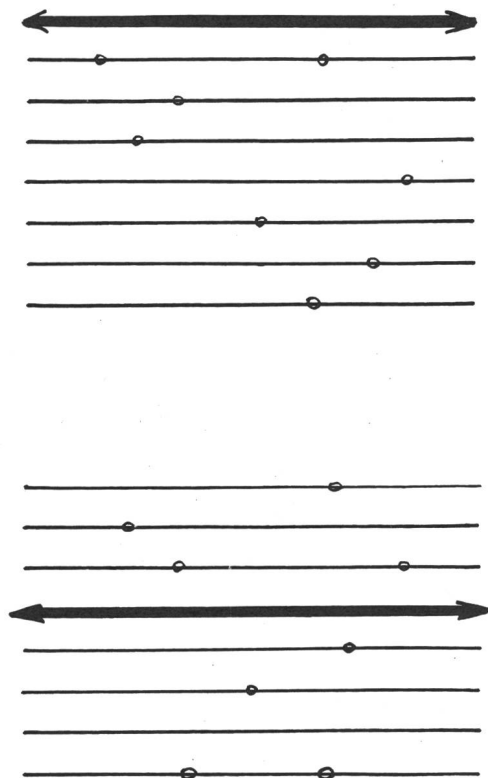
En ce qui concerne la technique, on peut y travailler toutes les sortes de pas. De plus, on peut varier la présentation: par exemple une sorte de pas à l'aller et une autre sort au retour.

Rôle et emplacement du maître (ou de la classe)

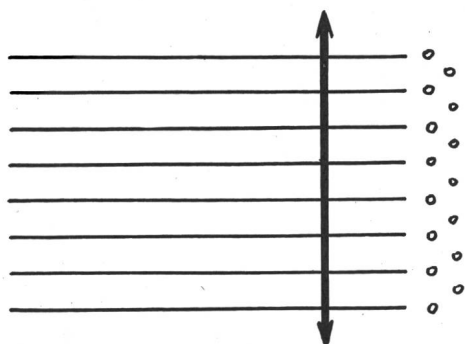
Pour le maître, il s'agit de:

- Etre bien vu et bien entendu de tous.
- Eviter toute perte de temps à rassembler la classe (spécialement valable pour les leçons de perfectionnement).

Démonstrations de profil

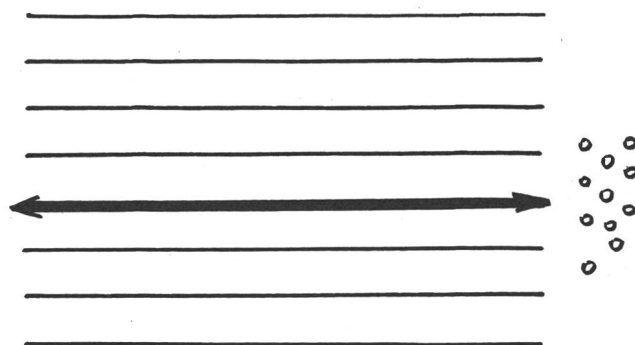


Au coup de sifflet, chacun s'arrête où il est, écoute et regarde. Le maître démontre sur la piste du bord ou sur une du milieu.



Au signal, chacun va jusqu'au bout de sa piste, du côté désigné. Le maître démontre perpendiculairement aux traces des élèves.

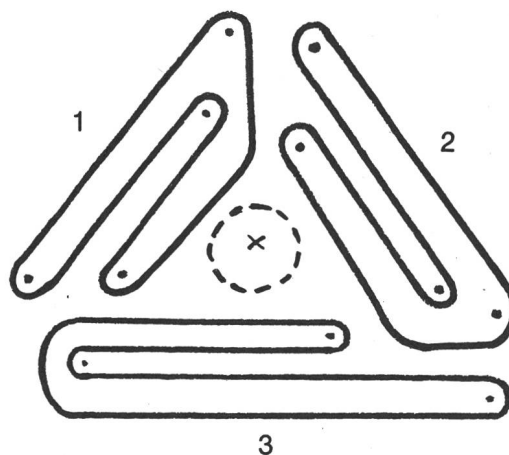
Démonstrations de face



La classe est rassemblée vers l'extrémité d'une piste. Le maître démontre de face ou de dos.

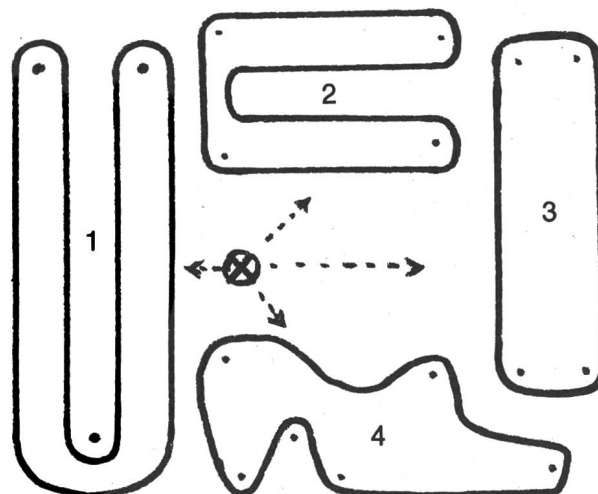
Plusieurs chantiers sur le même plateau d'évolution

Le système des chantiers multiples convient particulièrement pour la révision de la technique sous le contrôle du moniteur.



Exemple de matière traitée:

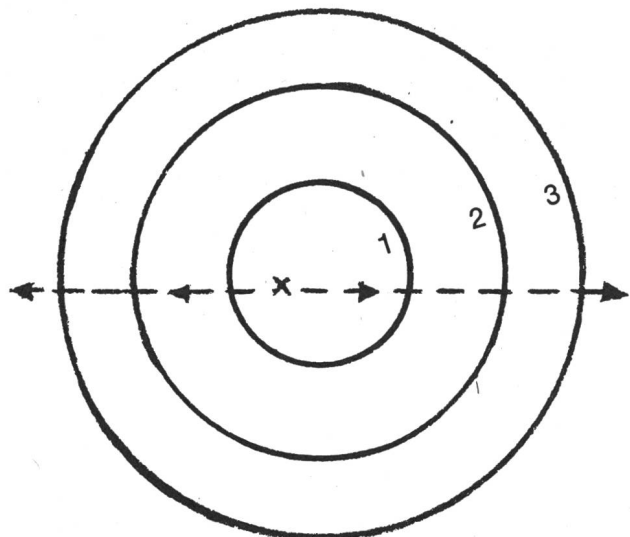
- Chantier 1: pas alternatif
- Chantier 2: pas alternatif à 3 temps
- Chantier 3: pas alternatif à 4 temps (finlandais)



Exemple de thèmes proposés:

- Chantier 1: Stavug 1 temps (pas de 1)
- Chantier 2: Pas alternatif sans bâtons
- Chantier 3: Enchaînement de 5 pas alternatifs et 1 stavug
- Chantier 4: Pas alternatifs avec bâtons

**Revision (ou perfectionnement) technique
et entraînement foncier (résistance-endurance)**



3 chantiers concentriques.

1 thème par cercle. Fréquemment, sur un signal, changement de cercles ou de direction.

Remarque : Ces 3 exemples de chantiers multiples proviennent de travaux de participants à un cours de moniteurs J+S.

Terrain: plan incliné.
Pistes: 4 traces en montée, bien préparées.
Piste 1: pas alternatif
Piste 2: pas alternatif à 3 temps
Piste 3: pas alternatif à 4 temps
Piste 4: montée en serpentins; pas alternatif en poussant toujours le ski extérieur dans la nouvelle direction.

Descente: après les pistes 1 et 2, descente par la gauche, en pas de patineurs;
après les pistes 2 et 3, descente par la droite, avec exercice d'équilibre sur un seul ski.

Organisation: On effectue les montées dans l'ordre numérique des pistes. On commence la séance en plaçant un élève ou un groupe d'élèves au début de chaque piste. Le suivant ne part que lorsque le précédent a atteint le $\frac{1}{3}$ de la montée.

A l'entraîneur, selon le degré d'entraînement des élèves, de fixer le nombre de circuits complets à effectuer.

