

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Agilité à skis
<b>Autor:</b>	Gursky, Jam / Kolb, Christoph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997543">https://doi.org/10.5169/seals-997543</a>

### **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:** 12.01.2026

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

# Agilité à skis

Jan Gursky - Christoph Kolb

Traduction: Daniel Seydoux

Le ski sportif, tel qu'il est pratiqué dans le cadre de Jeunesse et Sport, ne doit être en aucun cas comparé au ski de haute compétition, mais au contraire il doit servir de moyen particulièrement efficace et précieux de préparation de la jeunesse.

Mais le ski sportif aussi bien que le ski de haute compétition exigent du sportif une maîtrise parfaite de son corps, de la vitesse, un bon sens de l'équilibre, une bonne résistance, la maîtrise de l'accélération et une excellente condition physique.

Essayons une nouvelle fois d'analyser plus précisément la maîtrise du corps — agilité à skis. L'agilité occupe une place particulière parmi les aptitudes physiques. Elle est reliée par certains aspects à d'autres aptitudes physiques, mais parce qu'elle figure aussi bien en étroite relation avec les capacités motrices, elle est par le fait même de nature considérablement plus complexe (Harre).

Plus le nombre de réflexes conditionnés acquis est grand plus le sportif parvient à maîtriser la liberté de mouvement et plus facilement parvient-il à assimiler de nouvelles formes de mouvement tout en étant en mesure d'appliquer celles qu'il possède déjà; en d'autres termes: d'autant plus grande est son agilité (Zaciorskij).

Par agilité nous comprenons, entre autre, la possibilité de maîtriser aussi les mouvements les plus complexes et l'aptitude à assimiler les changements de situations et d'interpréter celles-ci conformément aux exigences de ces changements (Hirz).

Observons une course de slalom d'un skieur d'élite, nous pouvons constater des mouvements répétés qui s'opposent aux formes finales de l'enseignement. En compétition le coureur doit employer toutes les ressources qu'il possède et ne les utiliser d'une manière fonctionnelle qu'en situation de compétition.

Souvent un brusque engagement du bâton est le dernier sauvetage pour prévenir une chute. Si par contre lors de chaque virage l'engagement du bâton est trop accentué, il se produit un effet perturbateur sur la manière entière de descendre. Un saut tournant, une descente sur un ski ou une position de recul pourraient aussi avoir le même effet.

L'agilité peut certainement très bien être entraînée en slalom (changements de rythme, mouvements réflexes, constants changements de situations), il faut, toutefois, éviter trop d'entraînement unilatéral des mêmes mouvements autour des piquets de slalom. Le danger pourrait conduire à la maîtrise trop exclusive d'un seul déroulement de mouvement. De fréquents changements de terrains et de genres de neige sont aussi recommandés.

Les exercices de mouvements suivants peuvent très bien être exercés durant la descente sur la piste du téléski, ils animent l'entraînement et l'enseignement du ski:

## Exercices en terrain plat

(pente environ 10-20°)

En descente directe (schuss): position de descente

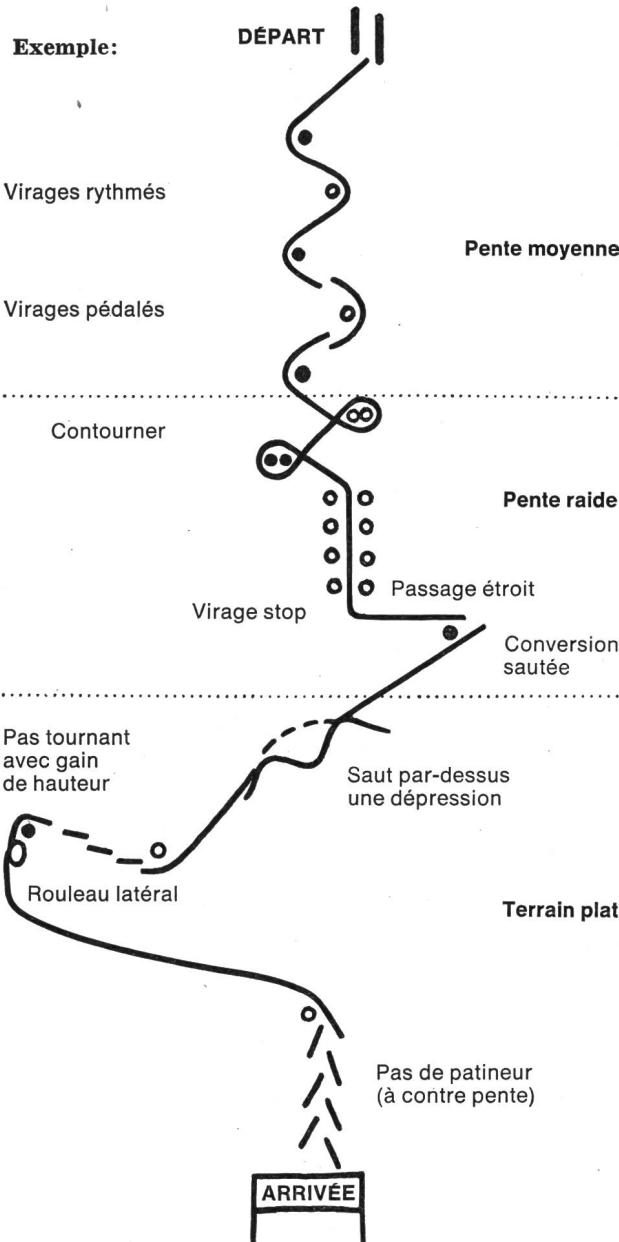
- changement rapide entre position avancée et position de recul, idem sur un ski
- changement entre position accroupie et position verticale — poids seulement sur un ski
- d'une trace passer dans une autre
- sauts avec changement du poids du corps, s'asseoir sur les talons des skis et se relever — sauts de délestage — différents passages de bosses et dépressions — pas de patineur et pas tournants aval et amont, virage royal, charleston et autre.

## Exercices dans une pente moyenne

(pente env. 25°)

Changements de rythme en virage avec les variantes suivantes (par ex. long - court - long - court - court - long - long). Ces formes-là ainsi que différentes autres avec et sans engagement du bâton, en position avancée ou de recul, en position groupée avec tenue des bâtons horizontal — sur un ski, etc. Descente en ligne directe (schuss) par-dessus un champ de bosses, petits sauts en tirant les genoux à la poitrine — avec saut d'appel à partir d'une bosse, passer par-dessus une dépression et atterrir derrière la bosse suivante, sauts jambes écartées au-dessus d'une arête de terrain, légers sauts avec changement de direction par-dessus une arête de terrain, virages courts avec et sans engagement des bâtons, avec changements de rythme et de rayons de courbe, virages courts sur un ski, pas tournants avec gain de hauteur, toutes les formes de pédalage en alternance.

### Exemple:



## Exercices dans une pente raide

(pente jusqu'à 35°)

Passage rapide sur une piste de bosses et de dépressions et sur un champ de bosses — sur un ski — en position avancée et de recul, de la position debout, sauts avec changement de direction dans la pente jus-

qu'à 180° avec plusieurs sauts de changement de direction effectués rapidement les uns à la suite des autres, faire un virage en position de recul durant lequel seul les spatules des skis sont soulevées (bonne préparation pour skier dans de la neige friable) — saut anticipé avant une arête de terrain en tirant les genoux à la poitrine — en ne tirant qu'un seul genou — avec les skis parallèles au terrain ou les spatules inclinées en avant — en virant — saut avec changement de direction — saut anticipé avec changement de direction et atterrissage sur le ski extérieur ou intérieur au virage, virages courts extrêmes avec chassé des talons des skis sur piste dure et engagement très marqué des bâtons — descente en ligne directe dans les bosses, extension rapide avec angulation (mise en travers) des skis alternativement à gauche et à droite, exercices de dérapage latéral et autres.

Ces exercices de mouvement et bien d'autres encore doivent obtenir leur juste place dans la conception de l'entraînement. On entraînera ainsi les éléments indispensables du ski sportif, c'est-à-dire le changement de direction, l'accélération, le freinage et l'agilité réactionnelle à skis.

Les exercices méthodologiques d'introduction et d'entraînement du slalom sont mentionnés dans toute littérature spécialisée (quelques documents figurent dans le manuel du moniteur J + S).

Toutefois, il est très utile, même durant l'entraînement avec les piquets de slalom, de mettre à profit les exercices d'agilité précités.

Voici quelques exemples:

Entraînement d'un mode d'exécution avec piquets de slalom disposés régulièrement. Tout ceci en: — technique ok — virage propulsion — pédalage — pas sauté — cramponnage sur le ski extérieur et intérieur — sur un ski — (éventuellement enlever l'autre) —

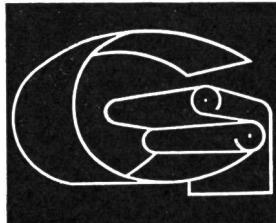
torsion-virage «Fuzzi» en n'utilisant qu'un bâton — avec les deux bâtons — slalom avec dérapage latéral slalom en «valsant» (jeux de carres).

Pour une meilleure maîtrise du saut anticipé, nous pouvons piquer le slalom à un piquet de telle manière que chaque skieur soit obligé de se détendre à partir d'une bosse, de passer par-dessus la dépression suivante et d'atterrir derrière la deuxième bosse dans une nouvelle direction de descente. Enfin toutes ces tâches doivent être effectuées dans un certain ordre méthodologique, exemple: la partie plate qui suit le départ en pas de patineur — technique ok — technique ok — pédalage — pédalage — cramponnage — engagement des deux bâtons — contre virage, etc., selon le choix du terrain. Les différentes tâches peuvent être aussi exercées sous la forme d'un parcours (voir croquis).

Ces suites d'exercices rendent possible l'organisation d'un entraînement de ski sportif réunissant toutes les classes de performance. Elles proposent des tâches et tiennent compte de l'entraînement avec piquet de slalom.

En ce qui concerne l'exécution des différentes techniques de virage, on trouve des représentants du type «glisseurs», des adeptes du «pédalage» et de «l'accélération». Chaque technique a des avantages et des inconvénients. Chaque type de skieur montre ses capacités ou ses faiblesses dans des situations particulières. Pour éviter de se «figer» dans un style, la conséquence méthodologique montre que le maître doit entraîner toutes les techniques uniformément, tout particulièrement lors du travail avec les jeunes.

Ainsi nous ne limitons pas seulement la connaissance du ski des élèves à la manière naturelle, à la mesure de la jeunesse, mais au contraire nous leur donnons en même temps le sentiment de prendre confiance avec les éléments de la compétition. Nous leur donnons une plus grande confiance et plus de sécurité.



Pour tous les imprimés

Imprimerie

# GASSMANN

11, rue Franche  
2501 Biel-Bienne  
Tél. (032) 22 42 11

Chaque matin votre  
«Journal du Jura»  
avec les dernières  
nouvelles sportives