

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: 39 (1982)
Heft: 11

Artikel: L'apprentissage du ski : pas avec les yeux seulement!
Autor: Kolb, Christof
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997232>

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>

L'apprentissage du ski: pas avec les yeux seulement!

Christof Kolb, maître de sport à l'EFGS
Traduction: Paul Curdy

Lors du cours de cadre 1981 des maîtres de ski de l'EFGS, nous avons fait certains exercices susceptibles, je crois, d'accélérer et d'améliorer l'apprentissage du ski. De nombreux moniteurs ou entraîneurs se prennent facilement pour des «super-skieurs», tout en se plaçant au centre de l'acte pédagogique. Ils considèrent leurs élèves comme de simples admirateurs et imitateurs. Cette attitude conduit à un enseignement décourageant de platitude: «démonstrations – exécutions – corrections – corrections – corrections...» Trop peu comprennent que l'élève, avec toute son intelligence, sa sensibilité, ses sensations, désire et doit participer plus activement au développement du mouvement. Dans ce sens, les indications qui suivent devraient pouvoir améliorer la conception de l'enseignement.

Voir

L'élève et le maître reçoivent des informations visuelles réciproques qui, alliées à d'autres perceptions, amènent à une juste conception du déroulement du mouvement. L'information visuelle, qu'elle soit donnée par la démonstration, par une série d'images ou par une simple photo, est inté-



riorisée par l'élève, mise en relation avec d'autres connaissances pour être, enfin, interprétée sur la neige. Dans quelle mesure cette interprétation correspond-elle au mouvement recherché? C'est au maître qu'il appartient de l'apprécier par l'observation. Un bref échange d'impressions entre maître et élève débouche sur un nouvel essai, et d'essai en essai, l'exécution devient meilleure.

Voici quelques possibilités d'améliorer l'information visuelle:

Du bord de la piste, le groupe observe un skieur en action:

- que fait-il?
- y a-t-il quelque chose de particulier à remarquer?
- le choix de son parcours est-il adapté à ses possibilités techniques?
- est-ce un «casse-cou»? Skie-t-il prudemment? Pourquoi?
- descend-il souvent en travers de la pente? Ses virages sont-ils bien arrondis?
- profite-t-il des bosses pour déclencher ses virages?

Observation de soi-même:

- quelle est la position de mes bâtons dans une phase donnée du virage?
- quel écart doit-il y avoir entre mes genoux lorsqu'on me demande d'éviter qu'ils se touchent?
- est-ce que je soulève réellement mon ski, et à quelle hauteur au-dessus de la neige? Où commence le délestage complet?

Observation du terrain et de la neige:

- la piste est-elle unie, ou présente-t-elle de petites bosses (reconnaissables à de légères ombres)
- les cristaux de neige scintillent-ils? → déclenchement des virages et conduite des skis plus facile
- les arbres, les rochers, les pierres sont-ils sombres? → neige mouillée, lourde, résistance latérale plus forte dans les virages
- la neige fait-elle des tourbillons derrière le skieur? → neige poudreuse, merveilleuse!
- voit-on la trace des skis? → neige dure/molle.

Entendre

Dans l'apprentissage du ski, l'ouïe ne sert pas seulement à recevoir les compliments du moniteur et à enregistrer ses corrections.

La glissade et les virages produisent des sons, source de renseignements sur la vitesse, la qualité de la neige, la durée et la force des prises de carres et le rythme des enchaînements de virages. Exerçons donc nos élèves à prendre conscience de ces sons, par exemple en leur faisant découvrir, les yeux fermés, par la simple écoute, le comportement d'un skieur qui passe, ou en leur faisant écouter le bruit que produit un virage donné. Par la suite, chacun fera à son compte de semblables expériences. La modulation de l'intensité des bruits renseigne celui qui écoute sur la distance qui le sépare d'un autre skieur, d'une installation de remontée ce qui, par brouillard épais, constitue un bon moyen d'orientation et un facteur de sécurité.

Toucher (sens tactile) / Ressentir / Equilibrer

«Tu dois sentir une pression plus forte du soulier contre le tibia!» Une telle indication est souvent bien plus efficace que de longues explications sur la «position avancée». Et ce n'est qu'un exemple. De même, une question connue: «*Quelle sensation as-tu éprouvée au passage de cette bosse?*» contribue à éveiller les perceptions et à améliorer la compréhension de l'action du skieur dans son ensemble. Les sensations contrastées sont, à cet égard, particulièrement intéressantes:

- en descente, en traversée ou dans un virage: déplacer le poids du corps pour en ressentir la pression alternativement sur les talons et sur l'avant du pied
- exécuter des virages parallèles en alternant le délestage tantôt par élévation, tantôt par abaissement
- virer une fois en piquant les bâtons puis sans les utiliser
- en bord de piste: alterner un virage sur neige battue, un virage sur neige non battue.

De tels exercices donnent une conscience plus claire du travail des articulations, du jeu des contractions musculaires et des forces en présence (centrifuge-centripète). Ces sensations sont encore renforcées lorsque l'on skie les yeux fermés. Sur une pente dépourvue d'obstacle, et moyennant une bonne organisation, on peut sans danger faire, ainsi, des virages «à l'aveuglette» à vitesse modérée. L'élève «aveugle» peut soit descendre seul, soit avec un guide (qui le suit en donnant les indications):

→ entendre – sentir

Ces exemples d'apprentissage par des méthodes peu courantes devraient ouvrir la voie à d'autres expériences. Je suis reconnaissant à tous ceux qui, sur ce point, peuvent me faire part de leurs trouvailles, d'autant plus que je n'ai pas encore découvert comment utiliser l'odorat et le goût dans la pratique du ski. ■