

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Le pas de Siitonen : un compromis à court terme  
**Autor:** Etter, Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998570>

### **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:** 30.04.2026

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

## Le pas de Siitonen: un compromis à court terme

Rudolf Etter

Le pas de patineur unilatéral, dit «pas de Siitonen», a totalement modifié les données de la compétition l'hiver dernier. Il divise en deux la cohorte des coureurs de fond. Il appartenait à la Fédération internationale de ski, dès lors, de décider ce qui serait admis ou non, au cours de l'hiver 1985/86, sur les plans national et international. On comprend donc facilement que le Congrès de Vancouver (fin mai 1985), qui était appelé à statuer en la matière, ait été attendu avec impatience.

Les décisions qui y furent prises sont maintenant connues: le «style libre» pourra être appliqué dans certaines compétitions, d'autres exigeant, par contre, le style dit «traditionnel». La distance n'influencera pas ce choix. En principe, les courses à caractère populaire devront être adaptées au style traditionnel sans que, selon les cas (marathon de l'Engadine pas exemple), le style libre y soit définitivement proscrit. L'important sera que la technique imposée figure clairement sur la feuille de publication de l'épreuve concernée. Ces règles ne portent que sur la saison en cours. Elles seront, par la suite, confirmées ou modifiées pour les deux années suivantes. Dans les milieux spécialisés, on se pose la question de savoir dans quelle mesure leur application pourra être contrôlée et, d'une façon générale, comment elles seront acceptées par les pratiquants.

En ce qui concerne la formation dans le cadre du mouvement J+S, les décisions de la FIS ont ceci de positif que l'on pourra

continuer à enseigner tout l'éventail des techniques de base (différents pas), de même que leurs variantes. Ainsi, la diversité d'un sport dont les effets positifs sont

indiscutables sur la santé pourra être préservée, un sport qui conservera, aussi, sa pleine valeur populaire. Vue sous cet angle, la prise de position de la FIS peut être considérée comme bonne et constructive. Mais ce n'est que la phase d'application qui montrera dans quelles proportions elle est réaliste à moyen, voire à long terme! ■



Cadre OJ de la FSS à l'entraînement d'été.

## Que pensent les jeunes du pas de Siitonen?

Sepp Haas

Lors d'un stage de mise en condition physique destiné aux membres du cadre OJ de la FSS, j'ai posé la question suivante aux participants: «Que pensez-vous de l'application du demi-pas de patineur, dit aussi pas de Siitonen et, si vous en aviez le choix, laquelle des techniques «libre» ou «traditionnelle» utiliseriez-vous de préférence dans les courses de cet hiver?»

Tous les participants (9 filles et 15 garçons) se sont prononcés en faveur du style libre (avec pas de Siitonen) sans aucune restriction et pour autant, bien sûr, que les conditions de piste le permettent. Voilà une attitude qui peut étonner à première vue.

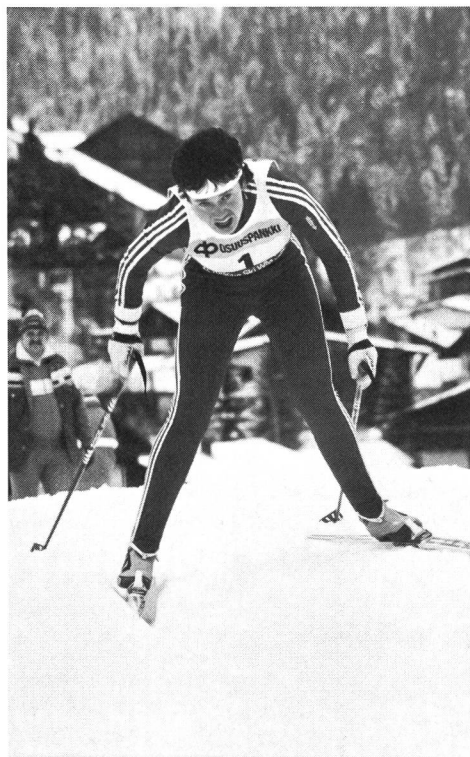
En fait, ceux qui, la saison passée (1984/85) pensaient que les jeunes en âge OJ (12 à 15 ans) ne disposaient pas de la force requise pour la poussée des deux bras et d'une jambe, caractéristique de cette technique, doivent reviser leur jugement. On a même pu constater que, dans certaines compétitions, les jeunes qui avaient choisi de courir sans fart de «croche», et d'appliquer le «style libre», s'étaient nettement mieux sortis d'affaire que les autres. Ce fut le cas, par exemple, aux championnats de Suisse OJ, au Locle,

et à la «Coupe Berauer» de Vaulion (compétition internationale), les deux fois sur des parcours difficiles. Ceux qui optèrent pour le fart de «croche» et le pas alternatif y disparurent effectivement dans les profondeurs du classement.

Une autre constatation intéressante a également pu être faite en ce qui concerne les résultats obtenus dans différentes épreuves avec pas imposé (test du cadre OJ de la FSS, à Engstligenalp, en technique traditionnelle, sur neige poudreuse froide:

-17°, et championnats de Suisse OJ par -7°, sur piste dure, en technique libre cette fois). A une seule exception près, ce sont les mêmes coureurs, aussi bien chez les filles que chez les garçons, qui se sont partagé les trois premières places!

Ceci montre que tous les pas doivent être maîtrisés par les jeunes qui aspirent à s'imposer dans les courses. Mais, dans les deux «styles» qui nous intéressent, l'élément de base reste toujours la glissée, poids du corps sur un seul ski, avec une bonne poussée d'une jambe et des deux bras. Ainsi, on est sûr de pouvoir donner aux jeunes une formation complète, et non pas de spécialistes aux possibilités restreintes. ■



Gaby Scheidegger.