

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	43 (1986)
Heft:	11
Artikel:	Enseignement du ski par petits groupes
Autor:	Sudan, Jean-Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998446

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: 29.01.2026

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

Enseignement du ski par petits groupes

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive à l'EFGS

Introduction

Pendant un camp, les jeunes demandent régulièrement: «Quand peut-on skier librement?» Par cet article, nous voulons sensibiliser les moniteurs au fait que, dans J+S, la notion de «ski libre» n'existe pas. Ce qui n'exclut pas une organisation où les élèves peuvent prendre des responsabilités. Pour certains thèmes et dans certaines conditions, le moniteur peut diviser sa classe en petits groupes, afin de favoriser l'intensité de l'application fonctionnelle d'une matière connue. Dans ce cas, il faut tenir compte des règles énoncées ci-après, règles qui doivent être rigoureusement suivies dans tous les cours de ski J+S, aussi bien dans ceux de branche sportive que dans ceux de formation.

Déroulement de la leçon

Comment?

Former des groupes de 2 ou 3 élèves, l'un d'eux étant désigné comme responsable. Personne ne doit jamais skier seul. Certains points sont précisés et répétés avant de laisser partir les élèves, par exemple:

- Responsabilité de chacun = respect des règles FIS!;
- Comportement en cas d'accident: avertir le plus vite possible le service des piste-

tes et, pour les cas graves, faire appel à l'hélicoptère militaire (041 96 22 22);

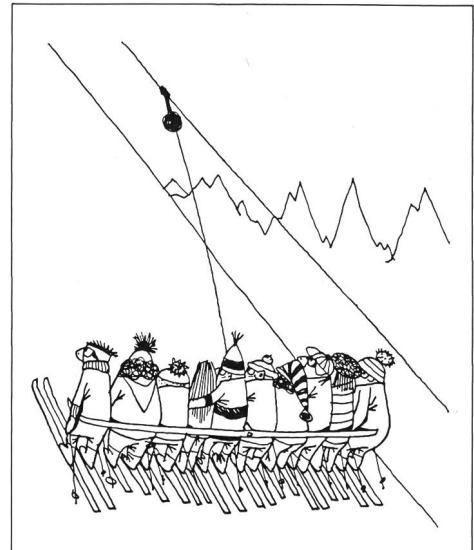
- Distribution recommandée à chaque élève, au début d'un camp, d'une liste des numéros de téléphone importants (camp, médecin, ambulance, station-hélicoptère, etc.);
- Précision sur l'endroit où trouver le moniteur qui évolue sur la même piste;
- Indications précises concernant le lieu et l'heure du rassemblement de la classe, par exemple: au numéro donné d'une balise de la piste; au départ ou à l'arrivée du skilift, etc.

Où?

Ce genre d'activité doit se dérouler sur une seule piste, facile à contrôler, convenant à l'application du thème et adaptée aux capacités des élèves. Le moniteur renoncera à une telle forme d'enseignement s'il entrevoit le moindre danger:

- avalanche
- brouillard
- tempête de neige
- «jour blanc»
- mauvaises conditions de piste (glace, pierres, neige lourde, etc.).

Par voie de conséquence, les variantes et le ski hors piste sont automatiquement proscrits.



Quand?

L'enseignement présenté ici est toujours proposé après une phase de formation, son thème devant donc être un élément connu.

Exemple: après l'apprentissage du virage parallèle, on laisse skier les élèves par deux, en appliquant les éléments étudiés lors de l'apprentissage. Ils ne descendent pas seulement l'un derrière l'autre, mais remplissent des tâches précises avec observation et correction réciproques. Pour prévenir tout accident dû à la fatigue, on évitera de placer cet enseignement le troisième jour d'un camp.

Pendant combien de temps?

En général, les activités par groupes, sans contrôle direct du maître, ne doivent pas dépasser 45 minutes.

Responsabilité et tâches du moniteur

Le moniteur porte l'entièvre responsabilité de son organisation. Il doit donc surveiller très strictement la bonne marche de l'activité sur la piste: il se déplace d'un groupe à l'autre, il s'intéresse à l'application des règles et aux solutions à apporter aux tâches fixées. D'une manière générale, il supervise sa classe et garantit que la discipline règne, aussi bien sur la piste que lors de l'utilisation des installations de remontée mécanique.

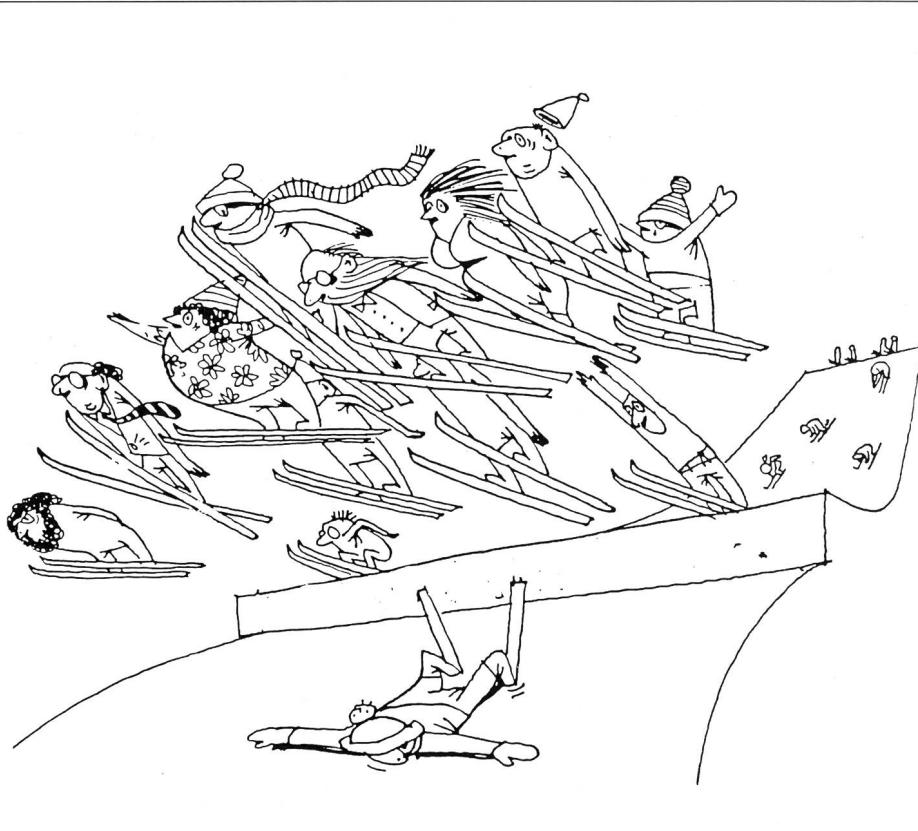
Pratique

Test

Le principe du nouveau test de la branche sportive 2 A (ancien 2 AX) met en évidence l'enseignement par petits groupes. Il prépare bien les jeunes à cette forme de responsabilité: conduite de la classe par les élèves sous le contrôle du moniteur.

Compétition

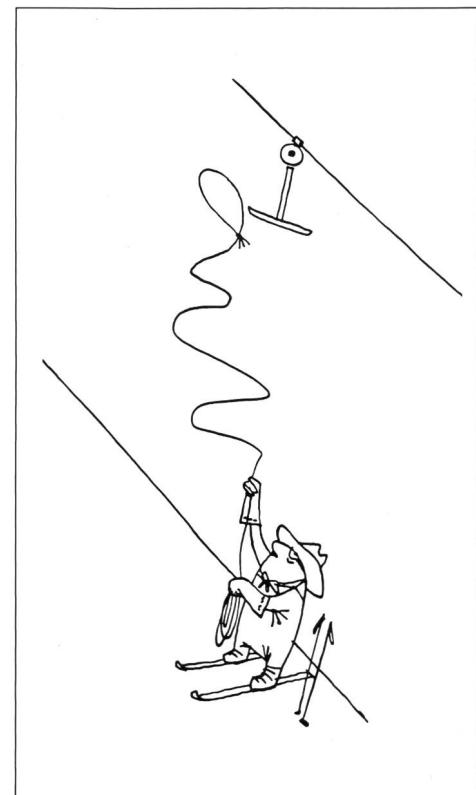
Une bonne organisation est indispensable à la sécurité et à l'efficacité maximales



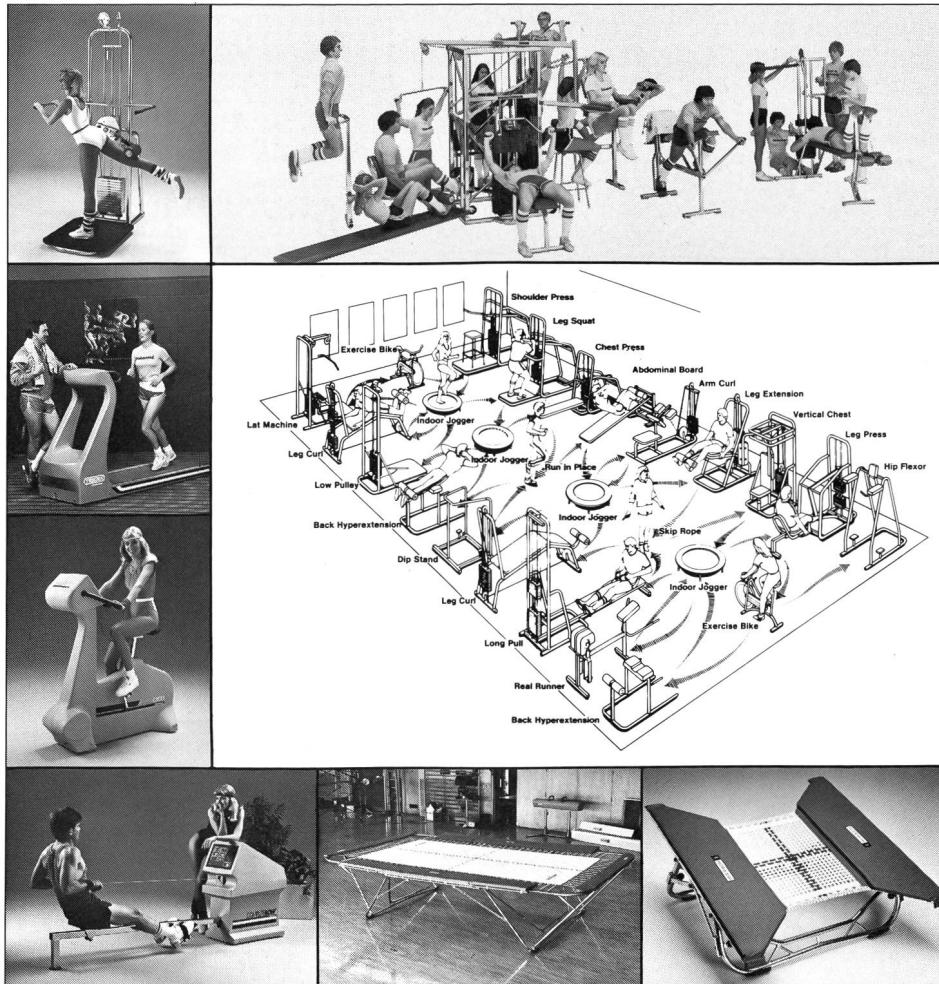
des entraînements de compétition. Il n'est pas nécessaire que toute la classe attende au bas du slalom. Chaque élève passe entre les piquets, puis remonte rapidement au départ afin d'effectuer un maximum de passages. Chaque fois que c'est nécessaire, le ou les moniteurs arrêtent les jeu-

nes pour les corriger et leur donner des tâches nouvelles. Sans corrections ni but précis adapté à chacun, l'effet d'entraînement sera bien mince et la motivation des skieurs fortement diminuée.

«Chers moniteurs, expliquez aux jeunes la nécessité et les raisons de la discipline;



mettez en évidence le fair play, sur la piste et ailleurs; donnez l'exemple avec vos classes et vos groupes; distinguez-vous par un comportement correspondant aux sportifs que vous êtes!»



Lorsqu'il est question d'entraînement de fitness et de force, de trampolines et de mini-tramps, alors

Nissen + Universal

le plus grand fabricant mondial.

Nous livrons

- des machines individuelles à intensifier la force
- des machines à stations multiples
- des poids et des haltères
- des engins de fitness commandés entièrement par ordinateur avec des programmes d'entraînement programmés d'avance
- des trampolines et des mini-tramps, nouvellement l'Open End Mini

Nous sommes au courant

- des méthodes d'entraînement pour
- les différentes disciplines de gymnastique et de sport
 - et pour tout le monde, p. ex.:
 - Super Circuit, entraînement pour stimuler le système circulatoire sanguin et intensifier la force (voir illustration)

Nous disposons d'un

- service de pièces détachées et après vente
- grand local d'exposition de 180 m² où vous pouvez voir et tester les engins et où nous pouvons vous renseigner sur l'utilité de leur emploi

Demandez

- le catalogue en quadrichromie
- notre passage sans engagement de votre part



Universal

3073 Gümligen, Turbenweg 9
Téléphone 031 52 73 13