

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Page du lecteur

### **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**

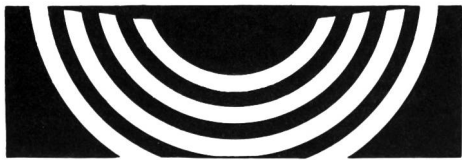
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.02.2026

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



## Ski de fond et bataille des techniques

Jean-Claude Ragache  
3, allée Copernic  
F-38130 Echirolles

Passionné de ski nordique, compétiteur au niveau régional, diplômé de l'Association nationale des centres et écoles de ski de fond de France, je suis constamment à la recherche d'éléments d'information nouveaux. Cette spécialité sportive est en pleine mutation depuis l'apparition de la technique de patinage. Or, fort peu de choses ont été publiées sur cette question. Connaissant la réputation du Centre sportif de Macolin, je suppose que vous n'êtes pas restés en retard, d'autant que l'équipe de Suisse, depuis Sarajevo et Seefeld, est revenue au premier plan. Avez-vous des textes, des résultats d'étude ou autres analyses à mettre à ma disposition?

Pour ne pas être seulement «demandeur», je vous sou mets un texte de mon cru sur l'évolution technique du ski nordique. Peut-être pourrez-vous l'utiliser. (...) J'insiste, pour conclure, sur le fait que je n'appartiens à aucun corps constitué. Ma démarche est donc purement personnelle et elle n'est motivée que par la passion que je porte à un sport magnifique...

### Réponse

*Comme vous le dites, les documents sur la nouvelle technique du ski de fond sont encore peu nombreux en langue française. En Suisse, l'essentiel des écrits paraît d'abord en allemand. Je ne puis donc vous donner une masse de références. Pourtant, dans le no 1/1985 de MACOLIN, une série d'études, traduites par nos soins, pourra éventuellement vous être utile. Je tiens en tout cas à vous remercier de la confiance que vous faites à notre Centre sportif. Ci-après, votre texte. Pour des raisons techniques, je me suis permis de le condenser quelque peu, mais sans jamais déformer votre pensée. Le rappel historique que vous faites de l'évolution des techniques est intéressant et vos conclusions débouchent sur une question fort réaliste: le «skating» ne devrait-il pas devenir une discipline sportive à part entière? Il va de soi que, si quelque chose de nouveau, produit en Suisse, tombe sous mes yeux, je me ferai un plaisir, au nom de la rédaction de MACOLIN, de vous en faire part.*

## Le «skating» deviendra-t-il une discipline sportive à part entière?

Plus le temps passe, plus le décalage qui existe entre les différents niveaux techniques des skieurs de fond semble aller en grandissant, peu importe la technique appliquée. Au point que beaucoup, découragés et perplexes abandonnent, sinon le ski, du moins la compétition. En fait, ce décalage témoigne de la rapidité d'une évolution qui n'a pas laissé que de la clarté dans les esprits. J'aimerais démontrer que, bien qu'étant l'aboutissement d'un processus important, le «demi-pas de patineur» n'a presque rien «révolutionné» (sinon le bel agencement des «traces») et que, si «révolution» il y a, c'est dans l'abandon de cette technique au profit d'une autre, dite du «pas de patineur», ou «skating», qu'il faut la chercher.

### Naissance d'un nouveau geste

En 1980, les spectateurs des épreuves de masse (Vasaloppet, Marcialunga, Transjurassienne, Marathon de l'Engadine, etc.) assistent à un spectacle insolite: les hommes de tête (donc les meilleurs) utilisent un «pas» jusqu'alors inconnu: le

«demi-pas de patineur», dit aussi «pas de Siitonen», du nom de son inventeur, ou encore «pas de mouche» dans les milieux du ski de fond français.

Il était clair que, pratiquée dans les longues parties plates, cette technique permettait de garder une vitesse de croisière plus élevée, tout en étant plus économique. Cette constatation a d'ailleurs très vite été confirmée par les spécialistes de la biomécanique, leurs recherches ayant démontré que ce «geste» offrait un temps de relâchement plus important que celui de la technique traditionnelle. Son extension fut irrésistible, à tel point que, en 1982, les pays de l'Est, pris de vitesse, et certains pays scandinaves, au nom de la «Culture nordique», tentèrent de limiter son utilisation. Mais le sud de l'Europe et l'Amérique du nord persistent à revendiquer la liberté d'application du demi-pas de patineur. C'est d'ailleurs Bill Koch (USA), vainqueur de la Coupe du monde en 1982, qui fut le premier à l'introduire dans le circuit de cette compétition.

Un projet d'interdiction des instances internationales ayant échoué, on en arriva pourtant à une sorte de demi-mesure: la prohibition du demi-pas de patineur pendant les 200 premiers et les 200 derniers mètres d'une épreuve!



Gunde Svan (Suède) en technique classique...



... tout comme en pas de mouche...

Sans aucun doute, le «demi-pas» a représenté une évolution importante de la technique du ski nordique. D'abord, il dérange, parce qu'il est «nouveau» dans un monde traditionaliste et puis, aussi, parce qu'il est objectivement destructeur de cette trace sans laquelle il est difficile, voire impossible de skier en appliquant la technique traditionnelle. Le «pas de Siitonen» présente deux caractéristiques qui méritent d'être relevées:

- Comme un ski reste dans la trace alors que l'autre, mis en travers, pousse latéralement, le mouvement n'évolue plus rigoureusement dans l'axe de la piste;
- La propulsion n'est plus issue d'un appui statique, mais dynamique, le skieur s'appuyant sur un ski qui ne «croche» plus, mais qui continue à glisser.

Malgré cette dernière constatation, en 1980 et même en 1984, dans le cadre des Jeux olympiques de Sarajevo, où le «demi-pas» fut abondamment utilisé, le fart était encore et toujours tenu pour un adjuvant indispensable. Et pourtant, il a été

vraie révolution, concrétisée par l'apparition d'une technique cette fois tout à fait nouvelle: le «pas de patineur». Pour la première fois dans l'histoire du ski nordique, des coureurs s'étaient lancés dans une épreuve de 50 kilomètres avec des skis totalement libres de fart de retenue. Deux performances témoignèrent d'emblée de l'ampleur du progrès: Gunde Svan parcourait la distance en 2 h 10'49" (à plus de 23 km/h de moyenne) et l'équipe italienne, non seulement parfaitement préparée physiquement sous le contrôle du professeur Conconi, mais visiblement rodée dans la nouvelle technique, connaissait une réussite collective totale. La phase de transition marquée par le demi-pas de patineur touchait à sa fin. Mais comment l'évolution avait-elle eu lieu, en réalité, entre Sarajevo et Seefeld?

L'utilisation systématique du demi-pas de patineur avait obligé les compétiteurs à une préparation physique sinon plus importante, du moins plus spécifique. A tel point qu'ils furent bientôt capables de

corollaire. Le «skating», patinage sur neige, plus ou moins apparenté au patinage sur glace, était né. Seefeld ne fit que lui donner ses lettres de noblesse.

Dès lors, les choses s'enchaînèrent très vite. Aujourd'hui, les pistes sur lesquelles se disputent les compétitions sont préparées spécifiquement pour permettre une bonne pratique du patinage: plus de traces, mais une neige uniformément damée.

Les grands centres de ski nordique, à l'image d'Autrans dans le Dauphiné par exemple, prennent également le parti, maintenant, de mettre des pistes «réservées» à l'entraînement des nouveaux adeptes, ce qui ne va pas sans poser des problèmes de coût et de... cohabitation, pour employer un terme à la mode.

En ce qui concerne la haute compétition – et ceci montre bien qu'il y a un clivage entre les deux techniques –, les instances internationales ont décidé d'adopter une attitude de compromis, faisant courir la moitié des épreuves de Coupe du monde avec application obligatoire de la technique traditionnelle, l'autre moitié étant ouverte au «patinage»!



...a été le meilleur, et il le restera en «skating», démontré ici par Ueli Wenger.

essentiellement conçu pour faciliter la progression des deux skis «dans l'axe» et dans «la trace», ces deux éléments aboutissant à des appuis «statiques». Ceci dit, on comprend mieux que, aussi longtemps que le fart de retenue (en Suisse on l'appelle aussi fart de «croche») était utilisé, le demi-pas de patineur ne pouvait être considéré que comme une simple évolution de la technique classique. Porteur de contradictions par trop évidentes (utilisé pour aller plus vite, le fart de retenue était un élément «ralentisseur»; destructeur de traces, le ski ne pouvait encore se passer d'elles) son rôle était voué à n'être que transitoire.

### La vraie révolution

C'est en 1985 seulement, aux Championnats du monde de Seefeld, qu'aura lieu la

la pratiquer tout au long des parcours, quel qu'en fût le profil. Réalisant aussi progressivement que les appuis du demi-pas étaient dynamiques et non plus statiques, ils finirent par prendre conscience que le fart de retenue perdait une partie, pour ne pas dire toute sa raison d'être! Les essais, les tentatives pouvaient commencer. Ce fut le cas dès la fin de la saison 1983 et au cours de la suivante. En effet, la dernière épreuve de la Coupe du monde, à Kiruna, dans le nord de la Suède, a vu quelques compétiteurs s'essayer avec succès à évoluer sans fart. A la fin d'un hiver bien long, cet événement était toutefois passé quasiment inaperçu et la plupart, tels les Soviétiques, n'y avaient même prêté aucune attention. Mais, durant l'été 1984, les pionniers poursuivirent la mise en place de la nouvelle technique et de la préparation physique qui en est le

### Vers une nouvelle discipline?

Cette double répartition sera appliquée également au cours de cet hiver et, en particulier, à l'occasion des Championnats du monde d'Oberstdorf (RFA) et, en 1988, dans le cadre des Jeux olympiques de Calgary.

Vivons-nous les dernières années de coexistence de deux spécialités en fait si différentes qu'une spécification se justifierait pleinement? Nul n'est en mesure de répondre présentement avec certitude à cette question. Ce qui peut d'ores et déjà se faire, par contre, c'est d'établir la liste des «différences» et des «points communs» qui les caractérisent. Ce qui est sûr, aussi, c'est que tout est presque nouveau dans le monde très jeune du «skating»: matériel, préparation, pistes et profils, mouvements.

Très réalistes, les pays scandinaves en ont pris conscience et ils en ont tiré sans tarder les conclusions en préparant à la fois le court et le moyen terme. Pour les prochains rendez-vous mondiaux, ils ont choisi, en effet, de faire travailler un groupe de coureurs en technique traditionnelle, et un autre en technique libre. La chasse aux médailles impose la spécialisation. Dans le même temps, ils préparent intensivement les jeunes qui seront appelés à former l'ossature de leurs futures équipes nationales à la technique du patinage.

Bien malin serait toutefois celui qui pourrait dire, maintenant déjà, ce qui sortira définitivement du cocktail des techniques: recherche, matériel, intérêts des fabricants, des instances internationales qui régissent le ski nordique, des media, des sponsors... Mais il est probable – pour ne pas dire certain – que le point de vue des compétiteurs, comme c'est hélas souvent le cas, pèsera bien peu dans la balance. Disposerons-nous d'une réponse et d'une situation définitivement éclaircie d'ici les Jeux olympiques d'Albertville, en 1992? On peut l'espérer. ■