Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 12

Artikel: Aspects à intégrer à la pratique du ski

Autor: Kolb, Christof

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998511

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: 14.12.2025

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

Aspects à intégrer à la pratique du ski

Christof Kolb, EFGS
Traduction et adaptation: Françoise Müller et Yves Jeannotat

J'ai participé, récemment, à un séminaire international sur le ski, séminaire organisé par le groupe de travail pour le «ski à l'école» de l'ICHPER (International Council on Health, Physical Education and Recreation) à Saalbach-Hinterglemm (Autriche). Quelque 60 Autrichiens, aidés par des représentants de la République fédérale d'Allemagne, de l'Italie, de la Hollande et de la Suisse (Arturo Hotz, Urs Illi, Pius Disler, de l'ASEP) ont élaboré un programme en fonction du thème suivant: «Aspects à intégrer à la pratique du ski». Cette appellation renferme pratiquement tous les problèmes soulevés par le ski dans les domaines suivants:

- didactique (nouvelle forme d'apprentissage)
- social (intégration des handicapés, des infirmes moteurs cérébraux)
- culturel (le ski en tant que moyen permettant de découvrir le monde et la nature).

Je me rendis compte d'emblée que certains noms de participants m'étaient familiers, soit comme auteurs de livres, soit comme auteurs d'articles. Mais je ne les connaissais pas personnellement et ce fut, pour moi, un grand plaisir de les côtoyer et de les «tutoyer» sans autre forme de procès.

En outre, nous avons eu une fois de plus la preuve que la musique et la danse sont tout à fait indiquées pour favoriser les contacts entre les participants. Les discussions à deux et – forme nouvelle – la représentation sur affiches des désirs de chacun mais aussi de ce que chacun se déclarait prêt à apporter à la communauté ont largement contribué à l'enrichissement de l'ensemble. Chaque jour, en nous rendant à la salle à manger, nous passions devant ces affiches et nous pouvions constater que certains points y figurant avaient été pris en considération, aussi bien en ce qui concernait le domaine de la théorie que celui de la pratique. Ce mode de familiarisation avec le thème du séminaire m'a beaucoup plu et il pourrait certainement être repris, avec quelques adaptations, dans chaque cours de ski.

Snowboard: une question d'équilibre dynamique.

Voici, dans les grandes lignes, ce que fut le déroulement d'une journée à Saalbach-Hinterglemm:

8 h 45 à 10 h 45:
ski par groupes avec, pour objectif, de faire connaître aux participants le plus grand nombre possible des 300 km de piste de la région et de créer, grâce aux joies et aux effets bienfaisants du ski, un climat favorable aux discussions de l'après-midi;

11 h 00 à 12 h 15:
introduction au thème du jour sur la pente de démonstration située à environ 5 minutes du bâtiment de logement;

14 h 00 à 16 h 00:
exposés;

16 h 30 à 18 h 30:
travail par groupes et rapports;

20 h 00 à...:
volleyball, sauna, danse...

Mardi

Thème: percevoir – éprouver – penser

A partir de ces trois points de vue concernant l'apprentissage moteur, les participants, répartis par groupes de deux, avaient à résoudre:

- des tâches d'ordre technique portant sur l'observation; par exemple: percevoir (que fais-tu?);
- des tâches portant sur la perception interne; par exemple: éprouver (qu'est-ce que j'ai ressenti?);
- des tâches destinées à rechercher les modifications de faible importance possibles dans le déroulement des mouvements et les conséquences qui en résultent; penser...

Le fait que la réalisation des modifications planifiées entraîne une comparaison entre ce qui «est» et ce qui «devrait être» est bien connu et correspond aux explications de Hotz et Weineck dans le livre qu'ils ont intitulé «Optimales Bewegungslernen». Cet ouvrage n'existe malheureusement pas en français. Il en est d'autres encore dans ce cas: le volume 8 («Skiunterricht» – Enseignement du ski) du programme d'apprentissage de la Fédération allemande de ski par exemple, document qui fait le bonheur de ceux qui peuvent le lire. Avec son sens inné de l'analyse, Arturo Hotz en a fait la présentation, laissant entendre que si leur contenu est réellement mis en pratique, les débutants vont connaître des temps merveilleux!

Au centre: l'élève avec son plein de sentiments! Face à lui, l'enseignant, soucieux de transmettre joie et plaisir adaptés à la personnalité du skieur, personnalité qui peut s'extérioriser à partir des éléments suivants:

- skier instinctivement;
- choisir les formes qui conviennent le mieux et soigner ses virages préférés;
- inventer des formes de virages bien à soi;
- skier en donnant libre cours à son imagination et en se sentant parfaitement «libre»!

«Renaissance» du télémark.

Mercredi

Thème: skier avec des handicapés physiques et mentaux

Par le biais de démonstrations, il nous a été prouvé qu'on pouvait fort bien faire participer les handicapés (qu'ils le soient faiblement ou non) aux sports d'hiver.

Du simple ruban tenu par l'assistant et reliant les handicapés entre eux au «pa-

«Ski à conduite assistée.»

rallélogramme mécanique» qui joint les patinettes au skibob, les idées ont été nombreuses à prendre forme et à se concrétiser.

Dans les exposés de l'après-midi, les orateurs se sont étendus de manière encore plus approfondie sur le sujet. Puis nous nous sommes posé la question de savoir s'il était judicieux de faire participer des handicapés à une semaine de sport d'hiver d'une école normale par exemple. Les avis, il faut le souligner, ont passablement divergé. Moi-même je l'avoue, je ne saurais trop me prononcer à ce sujet.

En revanche, tout ce qui est ressorti des discussions et des démonstrations semble être applicable également à l'enseignement proposé aux personnes non handicapées: observer les élèves avec un regain d'attention en particulier, et se préoccuper davantage encore de leurs réactions.

Jeudi

Thème: réduire la peur dans la pratique du ski

Malheureusement, les démonstrations relatives à ce sujet se sont limitées à établir la dépendance qui existe entre le professeur et l'élève, ce qui va, en fait, à l'encontre des efforts entrepris par nous-mêmes pour former des skieurs autonomes.

Vendredi

Les participants ont pu faire l'expérience de «nouveaux mouvements» en goûtant aux joies du «snowboard», du «skibob» et d'autres pratiques du même genre.

En ce qui me concerne, c'est le «snowboard» qui m'a le plus séduit, tout d'abord en raison du sens de l'équilibre et du mouvement qu'il requiert, puis de par les incessants transferts du poids du corps qu'il exige dans les virages.

Je n'ai malheureusement pas eu suffisamment de temps pour m'essayer au skibob. Par contre, j'ai pu faire la connaissance de M. Brentner, l'un des plus célèbres constructeurs de ces engins. Ces diverses expérimentations permettent d'acquérir, c'est certain, une grande habileté, ce qui est à tous égards bénéfique pour la pratique du ski.

Au cours de l'après-midi, nous avons visité la ville de Salzbourg et, le soir, nous avons pu assister à une représentation du «Rosenkranz-Quartett» au château «Mirabell», note culturelle toujours appréciée dans le cadre d'une telle activité.

Samedi

Thème: découverte de la nature et de l'environnement

La pluie, décidée à s'installer définitivement sur le pays, a contraint les «lève-tôt» à regagner les «plumes». Conquérants des hautes cimes, ils désiraient partir en «grande randonnée», sans toutefois rien négliger des mesures de sécurité, raison pour laquelle ils ont finalement renoncé: danger d'avalanches! Un deuxième groupe put entreprendre, lui, une excursion à skis en direction... de la vallée. Elle était épicée de diverses tâches d'orientation et de sauvetage. Les participants ont ainsi eu l'occasion de se servir des pelles à neige et des détecteurs de victimes d'avalanches (DVA). Quant à moi, je me suis inscrit au 3e groupe. Il avait pour objectif de définir les principales sensations enregistrées lors d'une randonnée à skis. Cette entreprise ressemblait presque à un exercice de survie! Après une ascension courte mais très raide, nous sommes arrivés sur un petit plateau recouvert d'une épaisse couche de neige. Trempés jusqu'aux os et exposés au vent, nous avons dû construire, séparément, un igloo et nous y abriter pendant une heure, occasion rêvée de se recueillir et de méditer. L'heure passée, nous nous sommes tous retrouvés dans le grand «igloo de famille» pour échanger nos impressions.

J'imagine qu'un procédé similaire, tenté avec des élèves répartis par groupes de trois, serait en mesure d'éveiller, en eux également, de nouvelles sensations, et qu'il pourrait donc être avantageusement intégré à la pratique du ski! ■

Un skieur devant son igloo personnel.