

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	L'enseignement du ski aux enfants
<b>Autor:</b>	Balmer, Françoise
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998097">https://doi.org/10.5169/seals-998097</a>

### 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'enseignement du ski aux enfants

Françoise Balmer, eutoniste et monitrice de ski

Au début, ça fait longtemps, je glissais sur des skis fabriqués par mon père. On skiait «en bas les Savaux». Malheur à qui ne savait pas freiner ou tourner: il se retrouvait dans le ruisseau qui coulait au bas de la piste, ou dans les fils barbelés qui le bordaient...

Le ski était, pendant tout l'hiver, notre jeu favori. Et nous augmentions les difficultés, au fur et à mesure du temps et de nos possibilités: pistes plus raides, moins «tassées», bosses, sauts... Souvenirs de petite fille: jeux, apprentissage adapté aux situations, moniteurs qui guidaient et conseillaient... pour que la pratique du ski reste une activité ludique de laquelle naissait le plaisir du mouvement.

*On a joué comme des gamins*, disent les adultes qui s'amusent! Jouer avec le terrain, avec ses sensations, avec ses limites. Jouer pour jouer, avec ce qui est là: moi, eux, dans la réalité de l'ici et maintenant, et laisser à l'imagination le pouvoir de créer des situations ludiques, sans toutefois transformer la pente en salle de jeux. Pour que les enfants ne rentrent pas du camp de ski en disant: *On a bien joué... mais on n'a pas eu le temps de s'amuser!*

Les enfants veulent s'amuser, bouger, agir, et ils s'absorbent dans les activités qui ont un sens: ils veulent s'exercer, et non pas faire des exercices.

Un jour, au haut de la piste, nous apprenons que nous allons être filmés en vidéo. S'engage alors une mise en scène: on s'est réveillé trop tard, et pour ne pas perdre de temps, tout en glissant, nous réenfilons gants, bonnet et bâtons. Et puis, pour vraiment nous réveiller, nous nous étirons, en bâillant.

- *Essuyez vos skis, avec vos mains; devant, derrière, pour que la marque apparaisse bien à la télé!*
- *En attendant d'être filmés, levez un ski, pointe vers le ciel, et talon dans la neige. Montrez-les bien au caméraman...*
- Identification... stretching... et humour!
- *Qui conduit le train, aujourd'hui. Qui fait la loco? Jérôme, tu y vas?*
- *Ah non! Pas moi. Pas aujourd'hui. Je me sens plutôt encore wagon. Si je fais la loco, le train risque de dérailler...*
- *Mais, je ne veux pas être tout le temps la loco. J'aimerais aussi être wagon, de temps en temps!*

- *Demain, répond Jérôme. Demain, ça ira mieux, je serai la loco, tu verras!*

Jouer à faire comme si... c'est transformer la réalité, pour porter son attention ailleurs, et autrement.

- *Attention! Dans cette pente pleine de trous et de bosses, des «petits monstres» se cachent sous la neige, surtout dans les trous. Quand vous vous arrêtez «en catastrophe», ils s'arrangent pour vous embêter, et pour vous freiner. Pour les éviter, vous devez essayer de continuer à glisser, en passant d'une bosse sur l'autre.*

Jérôme chute.

- *Tu vois : quand je me suis arrêté, j'ai été bloqué par un tas de neige. Et j'en ai vu un... Il était tout vert, laid, et plein de poils. Il m'a tiré la langue, et quand j'ai voulu repartir, il a décroché mon ski... En tout cas, maintenant, j'ai compris. Je laisse glisser, glisser sans trop freiner, pour ne pas rester bloqué.*

Jérôme évalue lui-même la situation, et il parvient ainsi à la dédramatiser. Comme sur cette pente trop difficile dans laquelle un groupe a été entraîné par un moniteur: deux enfants pleurent, trois sont «portés disparus» derrière des bosses, le reste du groupe «chasse-neige» courageusement...

- *Je veux plus descendre; je peux plus. Faut appeler du secours...*

- *Ah! et qu'est-ce qui te fait tant peur?*

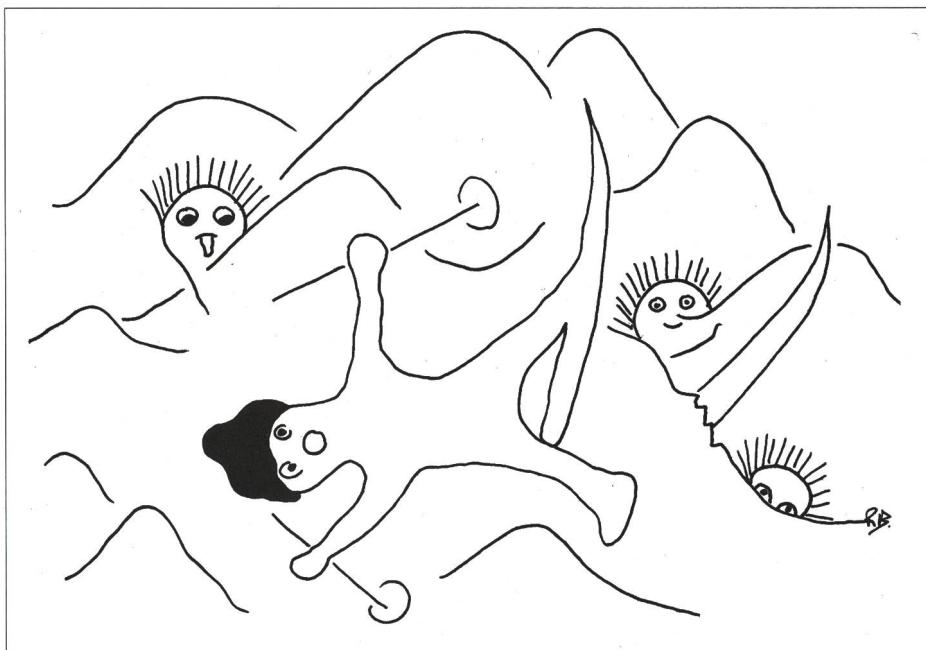
- *J'ai peur de tomber encore, de glisser jusqu'à tout en bas, de perdre un ski, de me faire mal...*

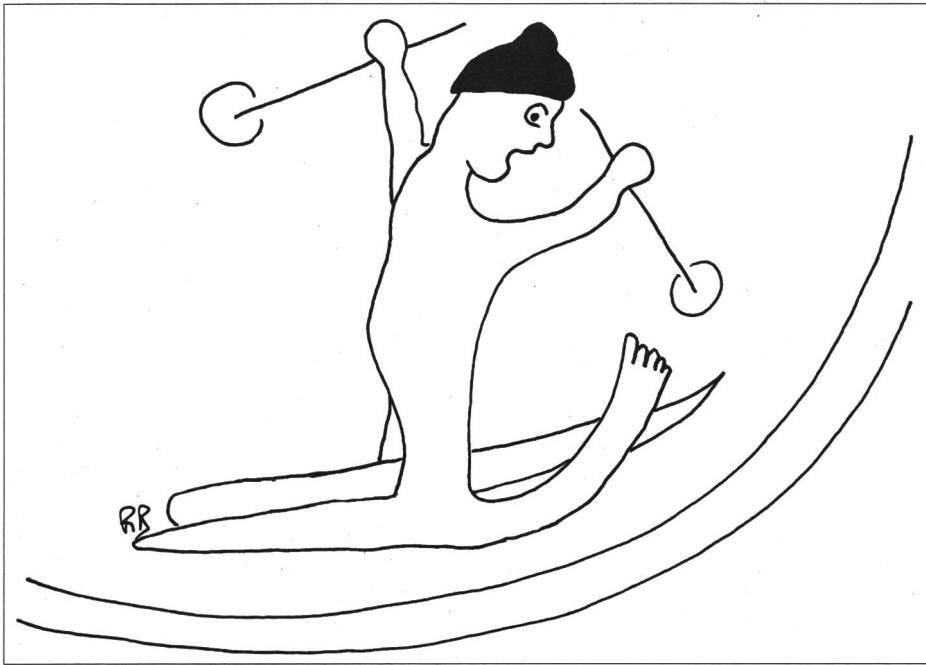
- *Ces bosses sont immenses; et je peux pas freiner, je peux pas tourner, je vais me casser la figure...*

- *Tu as raison. C'est vrai que cette piste est difficile. Mais surtout, elle est longue. Tu te souviens, hier, à côté du télé, celle que tu aimais bien, parce que justement, elle avait des bosses? Tu arrivais à la descendre, sans problème, en tournant, sans tomber; elle ne te faisait pas peur... Celle-ci, c'est la même chose, seulement elle est plus longue, pas si différente. Moi, je pense que tu peux la descendre.*

Et chacun, prenant conscience de cette réalité, reprend gaillardement sa descente... et retrouve peut-être du plaisir.

Quand j'avais 17 ou 18 ans, j'enseignais le ski à l'OJ de mon ski-club. Souvenirs de jeune monitrice: pour moi, à ce moment-là, l'essentiel était de pouvoir skier avec élégance, skis parallèles et serrés, comme je le voyais faire par les moniteurs chevronnés. Ah! l'inaccessible moniteur!





- Christian, c'est bien comme tu skies! Il glissait, freinait, tournait, sautait, intuitivement, instinctivement...
- Mais tu devrais essayer de serrer mieux tes skis pour tourner.
- Ah! ouais! Et à quoi ça servirait? Ça va très bien comme ça!
- Le ski, c'est d'abord glisser, freiner, tourner, comme on peut, et comme on sent. Le reste est apprentissage «culturel».
- Pour tourner à droite, ça va bien. Mais à gauche, j'y arrive pas!
- Ah, et comment tu fais à droite?
- Et ben!...
- ...et il me raconte son virage.
- Alors, fais la même chose à gauche! Il essaie. Et ça marche! Dire et sentir, c'est savoir...
- Mes skis ne crochent pas. Ils dérapent tout le temps... Ils vont pas bien!
- Pas étonnant! Tu n'arrêtes pas de te battre contre eux. Essaie donc d'être avec eux, copain, pas ennemi.
- Essaie de caresser la neige, plutôt que de vouloir la mordre; de l'effleurer plutôt que de la battre...
- Ecrase les bosses!
- Essaie aussi de sentir ces très longs pieds, et tes orteils qui peuvent les conduire. Donne-leur des ordres...
- Mais, mes orteils ne m'écoutent pas...
- Parle-leur plus fort!
- Ah ouais! Maintenant ils m'entendent, et ils m'obéissent...
- Dessine dans la neige, avec tes skis. A la fin du virage, cherche à dessiner deux lignes arrondies, et pas des hâches ou du brouillard...
- Le langage imagé est davantage compréhensible. Car, que veut dire «conduire un virage», pour un enfant...
- Conduis ta voiture! Elle ne doit pas déraper dans les virages, maintiens-la dans la courbe...
- Et regarde où tu vas!

Etre là où sont les enfants, et pas là où le moniteur aimerait qu'ils soient, ou pense qu'ils devraient être.

Cette monitrice, avec son groupe compact derrière elle, s'arrête à chaque virage, pour être sûre que tout va bien... et sûre qu'il n'arrive rien. Eh bien, il n'arrive rien, justement, et surtout pas un progrès pour les enfants.

Je lui suggère de les laisser glisser seuls. Sur cette piste sans danger, ils peuvent prendre le téléski et skier sans surveillance excessive. Elle peut rester dans la pente, et les conseiller au fur et à mesure de leurs passages...

Nous vîmes alors ces jeunes débutants, libérés et débrouillards, glisser, freiner, tourner, tomber aussi, sans plus se soucier de l'angoisse de leur monitrice...

- Eh! Béatrice, pourquoi tu ne te relèves pas?

Elle est là, assise dans la neige. Elle fait de gros efforts, et pourtant, elle n'a pas ses skis aux pieds. Elle se redresse et retombe, plusieurs fois.

Je m'approche. Ses chaussures sont tellement serrées qu'elle ne tient pas debout, chevilles et pieds bloqués... Son moniteur, sans doute bien intentionné, a dû avoir la main trop ferme!

Au milieu de la piste, Fabienne grelotte et claque des dents. Impossible de skier encore. Elle est gelée... Je l'emmène boire un chocolat et, à l'intérieur du bistrot, lui propose d'ouvrir un peu sa veste. Oh! surprise: elle ne porte rien en dessous, qu'une toute petite chemise. Elle a oublié de mettre un pull!

- Mais... il y avait du soleil, ce matin!

Il n'est pas inutile, parfois, de s'occuper de l'équipement des jeunes skieurs, nous les moniteurs, au-delà du matériel, skis ou autre. La sécurité des enfants est en jeu... parfois de manière «cocasse» et inattendue.

Christophe, au départ des pistes, tempeste sur «ces» skis qui ne vont pas, qu'il ne peut pas fermer... Le moniteur s'approche, regarde, s'interroge:

- Est-ce que tu es sûr que ce sont tes skis?

- Mais oui, y'a mon nom dessus...

Le moniteur cherche un tournevis, gratte la neige, s'énerve:

- Est-ce que tu es sûr que ce sont tes chaussures?

- Mais oui, je les reconnais...

Alors seulement, tous deux s'aperçoivent qu'elles sont enfilées au mauvais pied...

Fin de journée, au bas de la piste:

- On en fait encore vite une?

Le moniteur a la responsabilité de sentir l'état du groupe, c'est son rôle aussi, en laissant de côté ses propres envies ou frustrations:

- Non, ça suffit pour aujourd'hui!

Ou bien:

- Oui, on en refait une, mais pas vite. On se donne le temps, tranquillement.

- Ouais, mais moi j'ai froid, je veux m'arrêter...

- Et pis moi, j'ai mal à la tête, et au ventre...

Accorder de l'importance à ce que dit l'enfant, accepter sa décision, même – et surtout, parfois – si je sens «autre chose» derrière. La sécurité affective passe, elle, par la confiance et l'écoute.

- C'est dégoûtant. Parce que moi, je skie aussi bien que lui, et je suis dans le groupe en dessous...

- Moi, je pense que tu es bien à ta place, ici, et davantage à ton niveau. Ton copain, tu peux lui donner rendez-vous, pour le voir à d'autres moments: au repas, au goûter, après le ski, pour jouer... Comme ça, tu passeras aussi de bons moments avec lui.

Le lendemain:

- Je suis content, malgré tout, d'être dans ce groupe, parce qu'eux, ils font beaucoup trop...

Une frustration, reconnue et explicite, est parfois aussi un moyen de grandir...

Et enfin, partie avec un groupe d'enfants pour une nouvelle journée de jeu et de plaisir, dans la neige et le soleil, j'aurai peut-être encore la joie de les entendre dire:

- On a quand même la chance d'être là!

Quel cadeau!!! ■

#### Solution:

Un jeu et on «spor't» mieux...

Jogging cérébral:

les bras...)

siège: on peut gagner sans lever

1. Eric - 2. Hans - 3. Roger. (Petit