

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Formation en "ski alpin" : un vent nouveau souffle sur les cours de moniteurs 1

Autor: Sudan, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998156>

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: 01.05.2026

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

Formation en «ski alpin»

Un vent nouveau souffle sur les cours de moniteurs 1

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive J+S Ski à l'EFMS



Avant le test technique: un bon échauffement!

Afin de donner une nouvelle impulsion à la formation des moniteurs de la branche sportive J+S Ski et, surtout, d'améliorer l'action méthodologique qui les concerne, il a été décidé d'introduire quelques modifications, qui entreront en vigueur au cours de l'hiver 1993/94.

Nouvelle obligation

Un test technique d'entrée est obligatoire pour tous les cours de moniteurs 1.

Organisation du test d'entrée

Variante 1: Test à passer une à deux semaine(s) avant le début du cours principal.

Variante 2: Test à passer lors de la première journée du cours.

Le test doit impérativement avoir été passé avant la fin du premier jour. Pour être admis au cours et pouvoir le suivre dans son ensemble, il faut y avoir obtenu 7,5 points au moins.

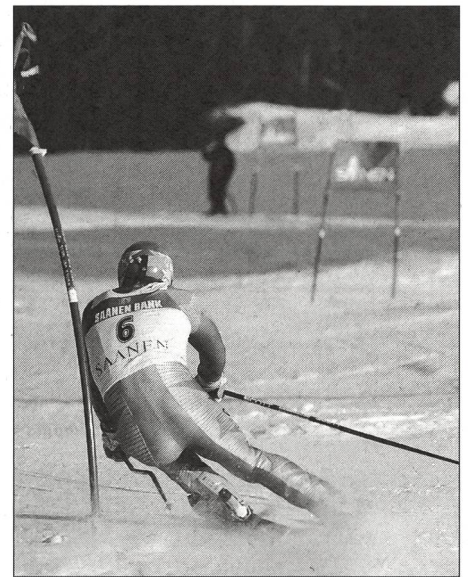
L'examen porte sur les quatre disciplines, mais seule la meilleure de «Pas tournant amont» et «Virer sur un ski» sera prise en compte.

Appréciation

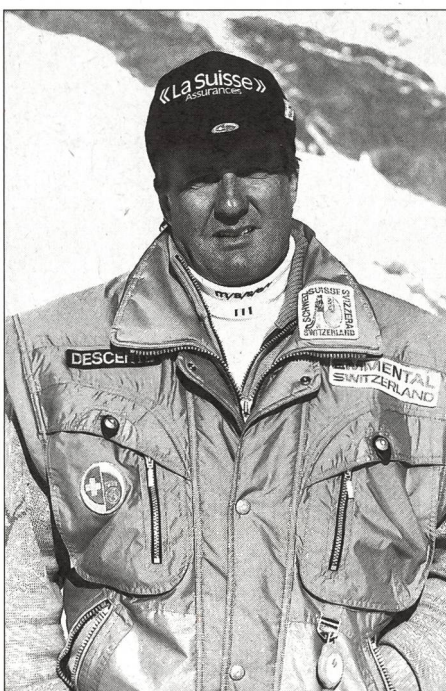
L'appréciation se fera à l'aide des notes 1 à 4 (2,5 = suffisant).

Recommandations

Il serait bon que les responsables de clubs, de sociétés et d'écoles incitent les candidats à bien se préparer pour le test d'entrée et qu'ils ne signent pas des recommandations concernant des candidats qu'ils ne connaissent pas. Les experts et les moniteurs J+S se doivent d'aider à la préparation des candidats.



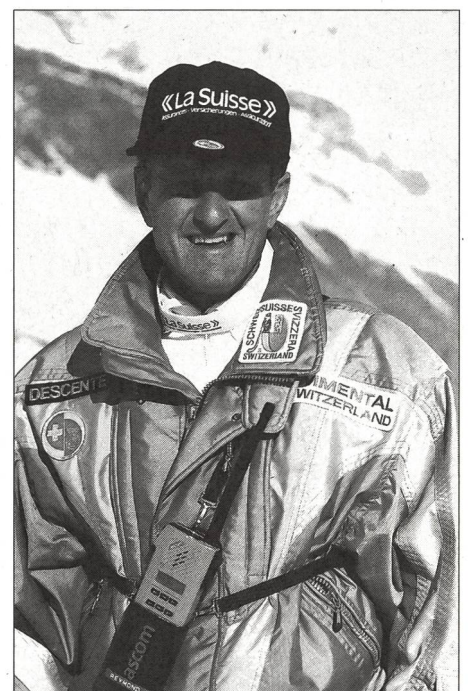
Un rêve se profile dans le lointain...



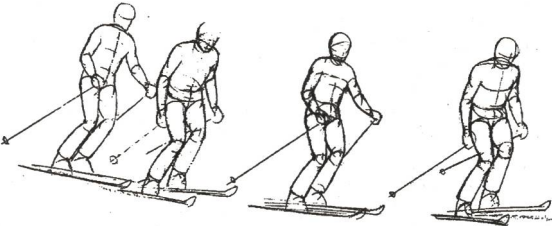
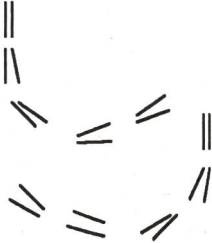
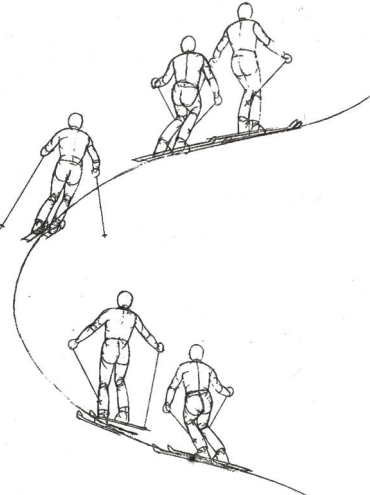
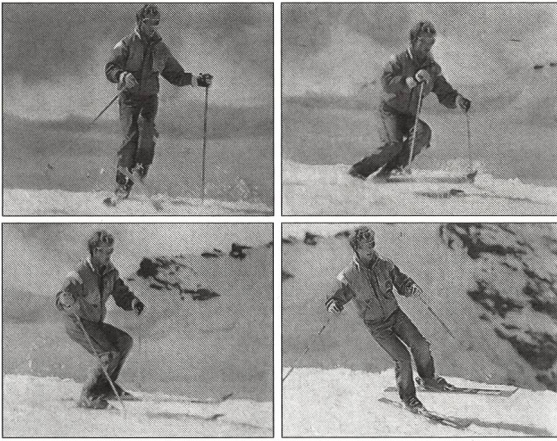

«La Suisse en veut!»

Le sport de haut niveau moderne s'est donné des structures qui ne fonctionnent plus sans argent. Et cet argent, dans un pays comme le nôtre plus que dans un autre encore, puisque le sport d'élite y est l'affaire des collectivités privées, dépend de la participation des sponsors: entreprises disposées à investir plus ou moins «gros» avec l'espoir de s'y retrouver à moyen, sinon à long terme, le sport restant un support publicitaire efficace.

Après ses relatifs déboires d'Albertville, le ski suisse tente de repartir d'un pied ferme avant Lillehammer et «La Suisse», compagnie d'assurances, a décidé de renouveler pour la troisième année sa collaboration en tant que «sponsor officiel des entraîneurs de l'équipe nationale de ski alpin». Nous nous joignons aux entraîneurs (ici Jean-Pierre Fournier, à gauche, chef «alpin» de la relève et Jacques Reymond, chef «alpin» des hommes, pour lui dire merci! (Y.J.) ■



Disciplines testées

Technique		Examen
<p>Pas tournant amont Départ dans la ligne de pente, déplacement rapide et rythmé des skis latéralement, en position légèrement divergente en remontant dans la pente.</p>		<p>1 essai Des deux côtés. Déclivités: 30 à 40%</p> 
<p>Virage parallèle par extension-bascule-rotation Enchaîner des virages parallèles par extension-bascule-rotation en trace naturelle. Déclenchement des deux jambes en même temps, en marquant bien le mouvement d'extension en avant en haut, avec le piquer du bâton, bascule, conduite en contre-rotation avec appui contre le ski extérieur.</p>		<p>1 essai Déclivité: env. 50% Les virages sont enchaînés avec rythme et une bonne conduite Entre les virages, on doit voir une courte descente en traversée</p>
<p>Virer sur un ski Enchaîner 3 ou 4 courbes sur un ski puis sur l'autre, avec conduite visible; garder le deuxième ski à côté du pied qui est sur la neige (virer sur le ski intérieur) puis le croiser sur le soulier (phase de conduite).</p>		<p>1 essai Longueur de l'exercice: changer au minimum 4 fois de pied Pente d'une déclivité de 20 à 30%</p>
<p>Maîtrise de pente Descente d'une pente en adaptant les virages au terrain, en changeant de rythme et en maîtrisant la vitesse.</p>		<p>1 essai Pente à différentes déclivités: 40 à 50% Longueur de la pente: env. 300 m</p>