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

Buchbesprechung: Un livre pratique et bienvenu

Autor: Jeannotat, Yves

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: 13.12.2025

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

Un livre pratique et bienvenu

Yves Jeannotat

Fantaski

Pierre Pfefferlé
Edition Service des sports
Université/EPFL – 1993
Dorigny
1015 Lausanne

Pierre Pfefferlé n'est pas un inconnu pour les lecteurs de MACOLIN, surtout pour ceux qui s'intéressent au ski. Depuis 1991, il est maître d'éducation physique et de sport à l'Université et à l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne. Georges-André Carrel, qui dirige ce secteur, dit de lui: «Son arrivée dans le monde universitaire, sa passion pour le ski, mais aussi pour le volleyball, ne pouvaient que déboucher sur le jeu du skieur avec son élément, de l'homme avec la nature.» Ce «jeu» s'est d'ores et déjà concrétisé sous la forme d'un livre pratique et bienvenu: «Fantaski», que MACOLIN est heureux de présenter, par mes soins, à tous ceux pour qui, comme l'explique encore Carrel, «le monde du ski est un univers plein de chaleur humaine, de rencontre qui laisse des traces inoubliables pour demain».

*

Homme de terrain avant tout, Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive J+S Ski à l'Ecole fédérale de sport de Macolin, a écrit une brève préface à l'ouvrage de Pfefferlé. Il y explique combien l'enseignant – et celui de ski plus que tout autre, tant la technique de ce sport évolue rapidement – a besoin de renouveler ses connaissances et combien, dans cette optique, il sera heureux de trouver, dans «Fantaski», des exercices susceptibles d'animer ses leçons, peu importe le niveau et l'âge des élèves.

Instrument de travail

Pierre Pfefferlé insiste sur le fait que son livre est avant tout «un objet de travail, autant par sa forme (A6: 15 cm × 11 cm) que par son contenu». Les quatre sous-chapitres qui le composent (Formes artistiques – Formes avec partenaire – Formes de ski en arrière – Exercices correctifs) constituent, semble-t-il bien, une véritable nouveauté.

Pour permettre aux intéressés de mieux «sentir» la matière proposée je reproduis, in extenso, ci-après, l'avant-propos et un extrait choisi par Pierre Pfefferlé lui-même. Vu le format de MACOLIN, la présentation du texte est toutefois légèrement modifiée.

Avant-propos

«Je dois trouver un exercice pour que cet élève réussisse!»

«Que dois-je faire pour varier ma leçon?»

Combien de fois l'enseignant se trouve-t-il confronté à ces questions?

Les exercices recueillis dans ce livret ne sont pas «La» solution et moins encore une méthode, mais un ensemble d'idées.

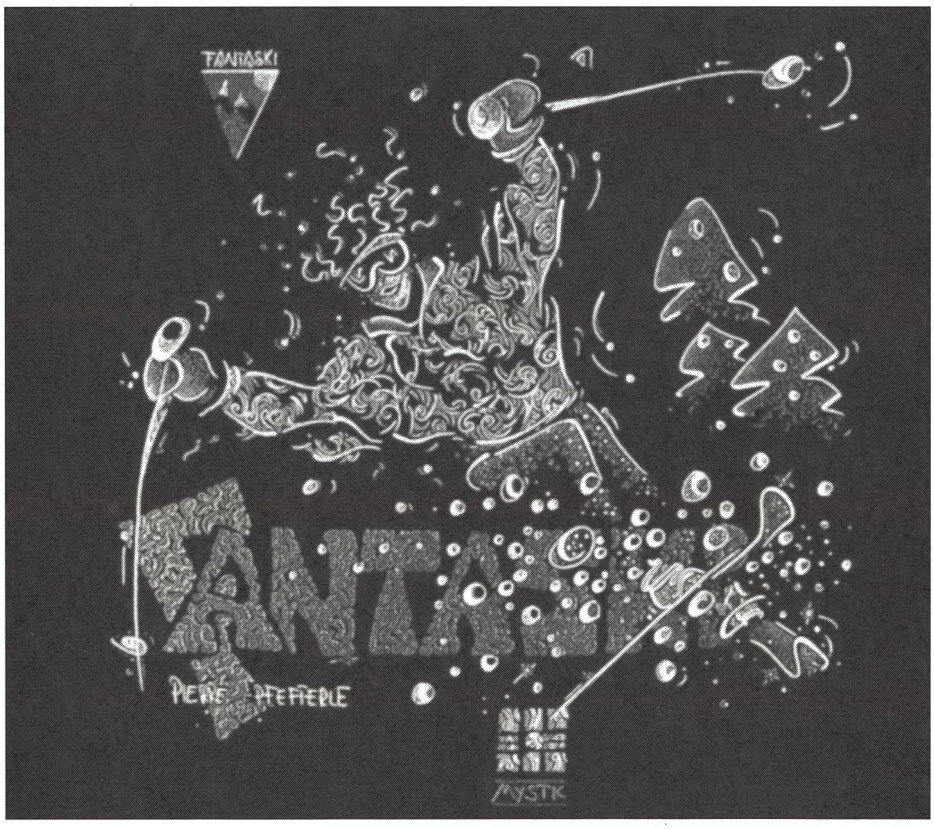
Un enseignement varié est important dans une logique d'évolution. Un élève confronté à de nouvelles situations, sensations et difficultés obtiendra une expérience motrice complète. L'enseignant restera performant, intéressant et intéressé s'il pratique une recherche constante de la variation de son enseignement. Nous le savons: enseigner c'est poser un problème, c'est amener l'individu dans une situation nouvelle qu'il doit résoudre.

Plus l'éventail d'exercices en notre possession sera grand, plus nous pourrons offrir des situations correspondant aux besoins de l'élève. Par ce plus, nous pourrons dans une phase de consolidation, faire répéter à plusieurs reprises un geste dans des situations et sous des formes nouvelles sans lasser le sujet. Plus nous connaissons de choses et plus nous pouvons enseigner de façon efficace, plaisante et variée.

Comment utiliser ce livret

Les exercices sont présentés par thèmes techniques, à partir du virage-stem, avec une progression dans la difficulté. Leur succession n'est pas forcément méthodologique. Ils sont divisés en quatre sous-chapitres:

- **Formes artistiques**
  Dérivées de formes simples du ballet, discipline du ski artistique, elles ont pour objectif principal de développer des éléments importants de la coordination tels que l'équilibre, le rythme, la différenciation, la réaction, etc...
- **Formes avec partenaire**
  Partant de l'idée qu'un partenaire adéquat peut être: une aide, un camarade de jeu, un contact social, un complice pour mieux réussir...
- **Formes de ski en arrière**
  Convaincu que la reproduction mentale d'un geste et de son image est capitale dans une phase d'apprentissage, il est intéressant de stimuler, de forcer la réalisation de cette image en inversant le sens de marche.



– **Exercices correctifs**
Difficiles à trouver, trop souvent peu variés et répétitifs, mais indispensables. Ceux-ci sont là pour amener à un mouvement correct, pour mieux le comprendre et pour s'amuser en se corrigeant.

Ces exercices peuvent être utilisés dans une phase d'introduction, de perfectionnement, d'application et de correction selon le désir didactique et l'objectif de l'enseignant.

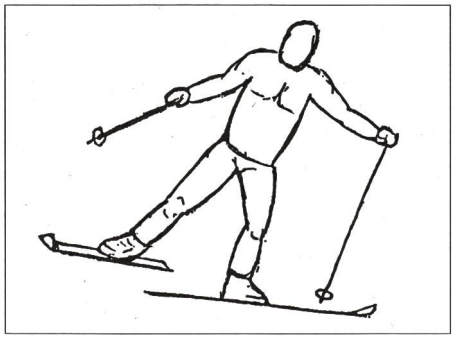
Ils sont utilisables dès la classe d'enseignement 3 en les adaptant aux différents paramètres particuliers à la pratique du ski (courage, agilité, coordination, nombre de jours de ski, etc...)

Ils ne sont pas un but en soi mais un plus, une façon de varier, d'essayer de nouvelles formes, de compléter un enseignement, d'entraîner les facteurs de la condition physique et surtout de skier avec plaisir et le sourire.

Formes d'exercices pour le virage parallèle amont

Formes artistiques

1. De la descente en traversée, déclencher un virage amont, puis continuer la rotation (180º) en sautillant. Reprendre la descente en traversée opposée.
2. Même exercice en sautillant seulement sur le ski extérieur.
3. De la descente en traversée, exécuter un virage amont, puis une demi-toupie amont pour revenir dans la traversée opposée.
4. Déclencher un virage parallèle amont et laisser les épaules et le regard continuer la rotation afin d'obtenir une toupie amont.
5. De la descente en traversée, déclencher un virage amont suivi d'une toupie. Reprendre la descente en traversée et cette fois exécuter un virage amont sans rotation.
6. De la position de descente en traversée (arrêtée), croiser le ski aval perpendiculairement par-dessus le ski amont (croisé devant). Depuis cette position, poussée dynamique du ski amont sur le ski aval pour effectuer un virage sur ski intérieur (petit Reuel) (Fig. 11).



7. Virage amont sur le ski extérieur.
8. Virage amont sur le ski intérieur.

Formes avec partenaire ou par groupe

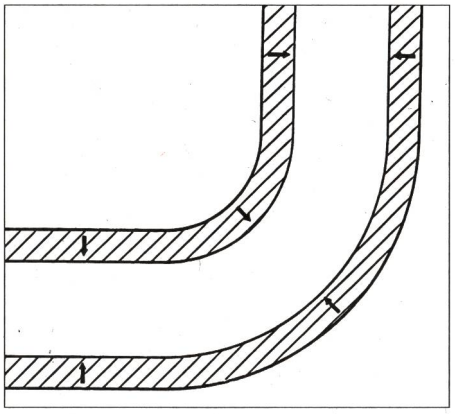
9. Toupie à deux en se tenant par les bâtons.
10. Idem en se tenant par les mains.
11. 2 à 2 en se tenant par la main, virage amont suivi d'une toupie.

Formes de ski en marche arrière

12. Virage parallèle amont en marche arrière.
13. Même exercice par groupe en se donnant la main.
14. De la descente en traversée, exécuter un virage parallèle amont jusqu'au moment où l'on se retrouve dos à la pente. Se laisser glisser en arrière et exécuter un virage parallèle amont en marche arrière.

Jeux

– **Le jeu du corridor**
Dessiner avec des piquets de slalom des corridors de courbes différentes. Exécuter des virages parallèles amonts dans ces espaces restreints. Commencer le jeu avec des corridors larges et les rétrécir graduellement.



– **Arrêt réflexe**
Désigner un point de départ et après quelques mètres, poser deux piquets de slalom en travers sur la neige. L'élève partira face à la pente, et devra, selon l'ordre du maître situé en aval, tourner à gauche ou à droite en effectuant un virage parallèle amont (braquage). Ce jeu peut être fait aussi avec partenaire.

– **Viser une cible avec un piquet de slalom**
En effectuant un virage amont. La cible se trouvera à l'extérieur et en aval d'un tracé de fanions.

Exercices correctifs

Erreur:
Skieur exécutant un virage parallèle amont sur les deux skis.
Exercice:
De la descente en traversée, déclencher un virage amont, puis continuer la rotation (180º) en sautillant. Reprendre la descente en traversée opposée en sautillant seulement sur le ski extérieur.
Exercice:
Virage amont sur ski extérieur.
Erreur:
Skieur exécutant un virage parallèle amont avec le haut du corps face au ski ou en rotation.
Exercice:
Pour expliquer l'erreur: de la descente en traversée, exécuter un virage amont, puis une demi-toupie amont pour revenir dans la traversée opposée.
De la descente en traversée, déclencher un virage amont suivi d'une toupie provoquée par une rotation des épaules.
Reprendre la descente en traversée et cette fois exécuter un virage amont avec une contre-rotation correcte.
Composer les deux exercices pour démontrer l'erreur que provoque la rotation.
Erreur:
Skieur ayant une flexion insuffisante lors de la conduite du virage.
Exercice:
Effectuer un virage parallèle amont en touchant avec les mains la neige à l'extérieur du virage.
Exercice:
Obliger la flexion en faisant passer l'élève sous des obstacles.
Exercice:
Arrêt réflexe, braquage (sous forme de concours).

Conclusion

Il n'est pas fréquent que MACOLIN élargisse à tel point la présentation d'un livre. Mais, en plus du fait que les auteurs romands sont peu nombreux et qu'ils méritent d'être soutenus, cet ouvrage en vaut vraiment la peine. Au seuil de l'hiver, il tombera comme un précieux secours dans les mains de celles et de ceux qui ont pour mission d'enseigner.

Extrait du sommaire:

- La mise en train
- Le stretching
- Formes d'exercices pour le virage-stem
- Formes d'exercices pour la descente en traversée et le dérapage
- Formes d'exercices pour le pas de patineur
- Formes d'exercices pour le virage parallèle amont
- Formes d'exercices pour le virage parallèle en trace ouverte
- Formes d'exercices pour le virage en trace serrée
- Formes d'exercices pour le virage court
- Formes d'exercices pour le virage parallèle par flexion – pivotement et par propulsion – rotation
- Formes d'exercices pour la technique du pédalage
- Bosses et dépressions
- Quelques sauts de terrain

Prix approximatif: 18 fr. ■