

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	2
Artikel:	Savoir faire ou savoir vivre le ski?
Autor:	Pfefferlé, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998314

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: 30.01.2026

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

Savoir faire ou savoir vivre le ski?

Pierre Pfefferlé, Service des sports de l'Université de Lausanne – EPFL



L'évolution technique d'un sport doit être le fruit d'une réflexion sur la méthodologie et sur les sciences du sport. Au Service des sports de l'Université et de l'EPFL de Lausanne, nous sommes de l'avis que l'avenir de l'enseignement du ski, du sport en général, va dans cette direction.

La méthodologie exprime dans ce sens l'importance de l'individu, de son vécu, de ses possibilités et des éléments indispensables à son évolution. La technique est l'un de ces éléments. Elle devra, comme tout autre élément nécessaire à l'apprentissage, être issue d'une réflexion méthodologique ayant pour but l'évolution de l'individu. Le cheminement inverse, où l'on construit une méthodologie au service d'une ligne technique, est faux. Cette façon d'agir, certes plus simple, est limitative parce qu'elle délaissé des éléments fondamentaux pour l'apprentissage. Afin d'offrir un avenir à l'élève skieur, de lui permettre de vivre son sport, il faudra qu'il soit confronté à une multitude d'éléments qui vont bien au-delà du simple problème technique.

La technique doit rester ce qu'elle est: un outil au service de l'individu et du sport.

L'apprentissage polyvalent ou polygestuel est une des clés permettant au sportif de vivre son sport. Nous avons actuellement tendance à vouloir «minimaliser» le ski en le dirigeant sur une voie où quelques gestes devraient suffire à son apprentissage. C'est une utopie! Le ski est un sport d'une grande complexité qui nécessite un ensemble considérable de connaissances, de facultés et d'habiletés. Apprendre à vivre cette complexité, trouver des réponses aux problèmes du sport, voilà la flexibilité qu'il faut ambitionner. L'individu, dès l'enfance, est capable de comprendre, de vivre et de répondre à des situations complexes. A nous, enseignants, de lui donner les moyens de progresser dans cette voie, afin qu'il devienne un sportif avec certes du «savoir-faire» mais surtout du «savoir-être».

La technique doit-elle être au centre de l'enseignement?

Les manuels actuels sur l'enseignement du ski sont des manuels techniques.

Les progressions méthodologiques sont conçues sur la base d'éléments techniques et les objectifs, qui déterminent l'évolution du skieur, sont eux aussi techniques. La réussite ou l'échec de ces objectifs est sanctionné par la comparaison entre la forme que réalise l'élève (valeur réelle) et celle proposée par le manuel (valeur idéale).

Cette valeur idéale, ne reposant sur aucune véritable base scientifique, devient le sujet de toutes les interprétations et discussions, faisant de la technique le centre d'intérêt de l'enseignement du ski. Cette technique est pourtant un élément très instable. Elle varie avec le temps, avec les modes et se modifie en fonction de l'évolution du matériel. La morphologie, la condition physique du skieur peuvent l'influencer. Elle est tout sauf une base de référence. Malgré ceci, tous les changements méthodologiques ont toujours été en étroit rapport avec elle. La technique est ainsi devenue le centre névralgique du ski, sa colonne vertébrale. L'exemple de certains descendeurs suisses (saison 94-95) rendant responsables «la nouvelle technique» de leurs contre-performances est représentatif du phénomène.

Il est peut-être nécessaire de revoir l'échelle des valeurs, afin de se rendre compte que le rôle qui a été attribué à la technique est tel que l'on a presque oublié que l'objectif de tout apprentissage, le centre de celui-ci, doit être l'individu.

La technique, un outil de travail

Au départ il y a toujours l'Homme, l'individu qui veut apprendre et qui, pour ce motif, doit être le point central d'un processus d'apprentissage qui prendra en compte aussi bien le facteur moteur, que le facteur cognitif, ainsi que l'émotionnel.

Cette démarche doit nous permettre d'éduquer le sportif à devenir responsable et autonome. Responsable et autonome grâce aux connaissances qu'il aura

acquises, grâce à la prise de conscience de son être tout entier, de son sport, de ses capacités et de ses limites. Il sera ainsi un sportif intelligent, sensible à son environnement et aux contraintes qui en découlent.

Il saura vivre son sport et non plus seulement reproduire des mouvements, faire du sport comme un robot.

Ce sportif, cet individu a une tête, un cœur et des jambes. Une trilogie à prendre en considération lorsque l'on parle de l'enseignement du sport.

La tête, c'est... le cognitif, c'est la lumière, c'est de là que naît tout, que transite tout, c'est le réfléchi. Le vécu s'y trouve, le présent s'y vit et le futur s'y construit. C'est aussi l'émotionnel qui peu nous fragiliser et nous faire tomber ou, s'il est fort, nous faire gagner. C'est grâce à la tête que l'on doit envisager d'apprendre aujourd'hui pour réussir demain.

Le cœur, c'est... ce qui nous donne l'énergie, c'est la force qui donne l'envie et le pouvoir d'avancer. C'est le cardio-vasculaire, la condition physique, le capital pour tout apprentissage et pour toute ambition de progression.

Les jambes, c'est... l'outil de travail, la technique. Elles sont utilisées pour mettre la mise en action de tout ce qui vient de la tête et qui transite par le cœur.

Apprendre aujourd'hui pour réussir demain

Celui qui prétend faire œuvre d'éducation se doit de proposer un enseignement qui considère l'individu dans sa globalité, le sportif dans son ensemble. Cet individu a besoin d'un certain temps pour apprendre, de «son» temps qui lui permettra de réaliser son propre cheminement d'apprentissage. Dans le sport comme dans la vie, il y a des choses que

l'on apprend vite et d'autres plus lentement, mais tout s'apprend dans et avec le temps. L'enseignement doit être conçu dans ce sens, en pensant au long terme. Il doit permettre à l'élève d'apprendre aujourd'hui pour réussir demain. Chaque fois qu'une démarche méthodologique est pensée, qu'un enseignement, qu'un entraînement, qu'un exercice est proposé, celui-ci doit faire partie d'une stratégie qui ne s'arrête pas à la fin de l'heure. Chaque fois qu'un élève fait un exercice, il doit savoir comment il doit le faire, pourquoi il le fait et à quoi il sert. Cette approche permettra de bâtir un sportif qui sait s'adapter afin de trouver une solution aux problèmes que son sport lui pose. Un sportif qui saura réagir à toute situation, qui sera flexible dans l'action.

La flexibilité d'action comme but du processus d'apprentissage

Dans l'absolu, le sportif qui maîtrisera le mieux son sport – le champion – sera un sportif flexible dans l'action. Il trouvera le plus souvent une réponse efficace, judicieuse et économique aux problèmes les plus complexes de son sport. Le processus qui amène à ce niveau est long et difficile et son accès est malheureusement réservé à un nombre limité de personnes.

Toutefois, ce processus d'apprentissage, ce cheminement, est le même pour chacun d'entre nous. Notre discours se calque sur le travail théorique d'Arturo Hotz. Son modèle est, à notre avis, le plus actuel et le plus vraisemblable dans notre société occidentale. Quelques années de travail, de réflexion et d'expériences sur ce processus nous amènent aujourd'hui à décrire ses implications pratiques sur l'enseignement du ski.

Nous pouvons définir trois niveaux dans le processus d'apprentissage (voir tableau 1).

1^{er} niveau

De quoi s'agit-il? Acquérir et stabiliser les programmes de base.

Dans une première phase, le débutant doit acquérir puis stabiliser de façon qualitative un certain nombre d'expériences et d'habiletés. Cet apprentissage se fera dans des conditions allégées (faciles), afin de vivre avec réussite un certain nombre d'expériences élémentaires.

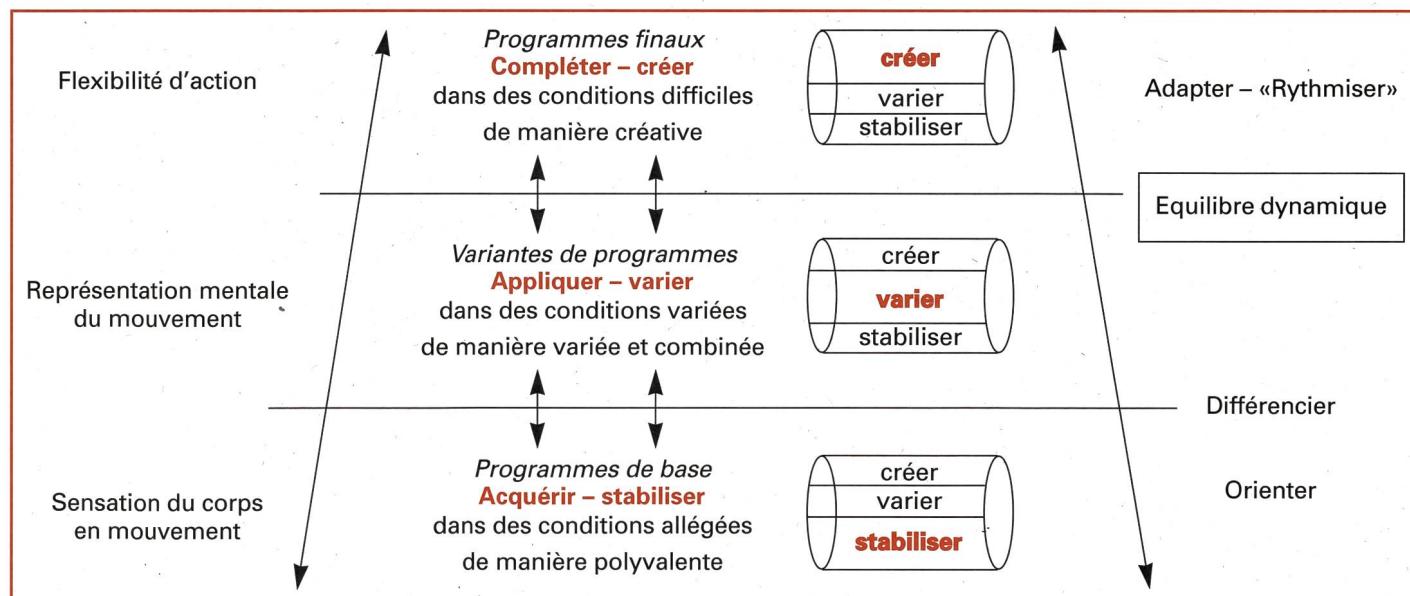
L'apprentissage doit être polyvalent (polygestuel). Plus le nombre de sensations, de mouvements et d'expériences est grand, plus la base sur laquelle le sportif se construira sera large et solide.

Pour apprendre, il faut avoir des capacités, des qualités. Dès la naissance, nous possédons certaines de ces qualités qui nous permettent d'apprendre pour survivre. Ce sont certains de nos sens (vue, ouïe, odorat, toucher). L'orientation puis la différenciation des facteurs sensoriels est donc primordiale. L'orientation doit être comprise comme la reconnaissance des indications fournies par nos sens et la différenciation comme la perception des intensités de chacun de ces derniers. Nous découvrirons puis développerons ainsi des sensations nécessaires à l'apprentissage nous permettant d'accéder à la réalisation de nouvelles réponses aux problèmes du sport.

Les qualités de coordination (orientation, différenciation, rythme, équilibre, réaction) sont l'essence même des programmes de base du mouvement. Elles permettront d'augmenter les capacités d'acquisition de sensations physiques et motrices différencier.

Le but de ce premier niveau est de former et développer la sensation du corps en mouvement, d'obtenir les attitudes fondamentales du sport.

Le processus d'apprentissage (tableau 1)



2^e niveau

De quoi s'agit-il? Appliquer et varier les programmes de base pour obtenir des variantes de programmes.

A ce stade il va falloir appliquer les programmes de base dans des conditions variées. L'élève appliquera les formes acquises dans des conditions toujours différentes. Il stabilisera ainsi ses programmes de base en variant les éléments acquis et en les combinant entre eux. Il trouvera ainsi de nouvelles réponses; des variantes de programme.

En travaillant sur les aspects sensori-moteurs, émotionnels et cognitifs, on amènera l'élève à l'objectif de ce second niveau: l'acquisition de la représentation mentale du mouvement. Celle-ci permettra à l'individu d'obtenir un équilibre moteur, émotionnel et cognitif. Cet équilibre, appelé équilibre dynamique, se situe entre la vue intérieure (conception de soi, conscience de ce que l'on est, de ce que l'on fait et confiance en soi) et la vue extérieure (connaissance et équilibre sensori-moteurs).

3^e niveau

De quoi s'agit-il? Compléter et créer ses habiletés afin d'obtenir des programmes finaux.

Ces programmes finaux seront développés par un travail réalisé dans des conditions, des situations toujours plus difficiles. Ces difficultés obligent le

skieur à créer, à trouver de nouvelles solutions, de nouvelles réponses pour compléter les programmes déjà existants. Ainsi complétés, ces programmes permettront au sportif de se rapprocher le plus possible de la perfection dans l'exécution des réponses motrices, dans la gestion émotionnelle et dans la connaissance de la situation qui se présente à lui.

Il arrivera ainsi au but du processus en obtenant cette flexibilité d'action qui lui permettra de trouver une réponse idéale à tout problème et à toute situation.

Le 3^e niveau est l'aboutissement du processus mais il n'est pas, pour deux motifs, la fin de tout apprentissage. Premièrement, parce que ces programmes finaux ne sont pas définitifs car un nouvel élément peut venir les perturber. Deuxièmement, parce que l'apprentissage est un mécanisme qui ne doit jamais s'interrompre.

Le sportif qui néglige son entraînement va voir ses performances diminuer. Notre corps et notre cerveau doivent être entretenus, car au moment où l'on s'arrête d'apprendre, à ce moment précis, débute une lente régression. La spirale de l'apprentissage est une réalité qui nous amène à retravailler éternellement nos connaissances. C'est un perpétuel retour aux programmes de base.

Un programme acquis, puis stabilisé, ne l'est pas indéfiniment. Le cerveau hu-

main ne peut pas stocker tous les programmes appris pendant une vie. Ceux-ci vont se perdre en chemin. Par conséquent les skieurs, de tous niveaux, doivent revoir périodiquement leurs programmes de base. Ces programmes ne seront évidemment pas les mêmes pour un membre de l'équipe suisse de ski, d'une O.J. ou pour un skieur de classe 3.

Cette constatation nous incite à interpréter le processus d'apprentissage de deux façons, cohérentes et complémentaires:

«Vie» et évolution du skieur

La première est celle que nous avons analysée jusqu'ici. Interprété de cette façon, le processus d'apprentissage propose un cheminement méthodologique menant le skieur du stade de débutant jusqu'à celui de skieur confirmé ou de champion. La définition des programmes de base puis de leur évolution, des niveaux, de la méthodologie et des objectifs à atteindre, dessine la progression de la «vie» et l'évolution du skieur.

La référence méthodologique d'un niveau

La seconde interprétation propose une démarche précise par rapport à un objectif à atteindre à l'intérieur de la vie et l'évolution du skieur. Sur un thème comme l'absorption d'une bosse par exemple, il sera possible de définir des

Programmes de base du ski alpin (tableau 2)

Caractéristiques fondamentales	Mouvements clés du ski alpin	Eléments clés du ski alpin
1. Les phases de virage		
– Préparation →	– descente en traversée, descente face à la pente	– Qualités de coordination
– Déclenchement →	– l'élévation ou l'abaissement (délestage)	– Glisser → skis posés à plat sur les carres amont
– Conduite passive →	– mouvements de bascule, de pivotement, de déplacement du centre de gravité à l'intérieur du virage (mise à plat des skis)	– Déplacements → longitudinal latéral vertical
– Conduite active →	– rotation, contre-rotation, pivotement (changement de carres et virement des skis)	– Délester → des deux skis d'un ski par élévation par abaissement
– Finale ou transition →	– arrêt de la rotation, orientation face à la pente, position du corps inclinée à l'intérieur du virage	– Virer → rotation contre-rotation pivotement des genoux
2. Le freinage		
– Déraper →	– déplacement des genoux de l'amont vers l'aval, de l'intérieur vers l'extérieur d'une courbe (relâchement, augmentation de la prise de carres)	– Conduire → sur les carres intérieures sur les carres amont
– Chasse-neige →	– abaissement et ouverture des talons des skis	– Déraper → avec les carres intérieures avec les carres extérieures

programmes de base spécifiques à ce thème, puis, grâce à la variation, de développer des variantes de programmes pour arriver aux programmes finaux. Utilisé de cette façon, le processus sera une base de réflexion méthodologique d'un niveau amenant au franchissement d'un passage obligé à l'acquisition d'une réponse motrice, d'un mouvement ou d'une forme technique.

Définition des programmes de base du ski alpin

Pour définir les programmes de base du ski, il est nécessaire de passer par trois étapes. La première mettra en évidence les caractéristiques fondamentales du sport. La seconde nous révélera quels sont les mouvements clés du ski. La troisième enfin permettra la découverte de ce que nous appellerons les éléments clés de ce sport.

Quelles sont les caractéristiques fondamentales? Pour pratiquer le ski, il est nécessaire de posséder des mouvements et des connaissances permettant de tourner et de freiner ainsi que, comme dans tous les sports, des qualités de coordination.

Quels sont les mouvements clés? En analysant les différentes phases du virage et du freinage, nous pouvons définir quels sont les mouvements ou les combinaisons de mouvements nécessaires à la pratique du ski alpin.

Quels sont les éléments clés? Pour réaliser pratiquement ces mouvements clés, il faudra posséder un certain nombre d'éléments moteurs (voir tableau 2 ci-contre).

Les éléments clés, les mouvements clés et les facteurs de coordination formeront les programmes de base du mouvement du ski, donnant ainsi déjà



une idée de progression méthodologique.

Les variantes de programmes

En variant les programmes de base ainsi que les facteurs temps, espace et force, nous obtiendrons un état d'équilibre permettant de passer au stade supérieur.

L'équilibre dynamique, sera atteint par le skieur lorsqu'il aura un ensemble de connaissances motrices, cognitives et émotionnelles lui permettant de vivre son sport dans des situations «normales» (non extrêmes) du ski.

Un certain nombre de connaissances techniques seront nécessaires à l'équilibre dynamique d'un skieur (voir tableau 3).

Les programmes finaux

Ils s'obtiendront, à partir de cette station relais qu'est l'équilibre dynamique. Confronté à des situations toujours plus difficiles, le skieur complétera, grâce à la création, les programmes acquis jusqu'ici. Il aura dès lors à disposition des habiletés, des connaissances qui lui permettront de résoudre des situations complexes et variées. Il sera capable de sentir les influences extérieures, de modifier un comportement, de le varier, d'entrer en harmonie avec l'environnement. Il s'adaptera et réagira aux nouvelles situations pour imposer son rythme, pour réaliser son objectif, pour être dans une situation psychologique qui lui permettra d'être flexible dans l'action.

Bibliographie

- Hotz, Arturo: «Acquérir – Appliquer – Créer»: modèle d'apprentissage de la technique», in: Macolin N° 11/1994.
- Hotz, Arturo: «Apprendre et enseigner», in: Macolin N° 10/1993.
- Hotz, Arturo: «Le processus d'apprentissage psychomoteur», in: Uni-Lausanne CFMEP.
- René, Bernard Xavier: «L'individualisation en question», in: CRUISE 1991.
- Pidoux, Gilbert: «Nouvelle technique: la confusion règne chez les descendents suisses», in: 24 Heures, 20 janvier 1995.
- Chevalier, Philippe; Schori, Beat: «Technique de compétition et méthodes d'entraînement», Berne/mars 1995.
- Roger, Michel: «Conférence» pour Différencier la pédagogie en EPS, in: Dossier EPS N° 7.
- Meirieu, Philippe: «Conférence» pour Différencier la pédagogie en EPS, in: Dossier EPS N° 7. ■

Connaissances techniques nécessaires à l'équilibre dynamique du skieur (tableau 3)

