

**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:** 11

**Artikel:** Par-dessus l'épaule de l'entraîneur : Toto fait du ski de fond  
**Autor:** Wenger, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998377>

### **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:** 02.05.2026

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

## Par-dessus l'épaule de l'entraîneur

### Toto fait du ski de fond

Ulrich Wenger

Traduction: Dominique Müller

En cette première semaine d'école après le Nouvel An, Théo, le moniteur de l'organisation de jeunesse (OJ) du club de ski, a invité Toto à participer à l'entraînement de ski de fond du samedi après-midi.

**Pas le moindre flocon de neige à l'horizon, Toto ne cache pas sa déception... Toutefois, il est au rendez-vous, comme convenu, à 13 h, devant l'école.**

**Toto:** Mais il n'y a pas de neige! Où allons-nous faire du ski de fond?

**Théo:** Tu verras là-haut, sur les contreforts, il y a suffisamment de neige! Un petit quart d'heure de voyage à bord du VW bus, et le tour est joué! Là-bas, nous trouverons des pistes de ski de fond ainsi qu'un remonte-pente pour s'exercer.

**Toto:** Mais où sont les autres enfants?

**Théo:** Ne t'inquiète pas, ils seront là d'ici une demi-heure. Mais je vais d'abord m'occuper de toi, car il n'est pas question que tu restes là, à te tourner les pouces et à nous observer tranquillement. Si tu veux assister à l'entraînement, il te faudra aussi chausser des skis et t'élancer avec le groupe dans les traces. Tu verras, tu ne le regretteras pas, les paysages sont

magnifiques... Je vais te prêter un équipement et farter tes skis pour la technique classique...

**Toto:** N'oublie pas que je suis un néophyte! Explique-moi plutôt ce qu'est la technique classique!

**Théo:** C'est très simple: en ski de fond, il existe deux techniques. La première, bien connue et dite «classique», est basée sur le pas alternatif: pour cette variante, on farte les skis avec un fart de poussée, qui est étalé dans la zone de poussée du ski, c'est-à-dire sous les fixations. Tandis que pour la seconde technique, appelée «skating» ou pas du patineur, on applique un fart de glisse, car il est très important que les skis glissent bien, comme les skis alpins. Pour l'entraînement d'aujourd'hui, nous choisirons donc la technique classique.

**Toto:** Pourquoi les enfants portent-ils, en plus de leurs skis, un sac à dos?



**Théo:** Eh bien, comme ils arrivent à pied et sont chaussés de baskets ou d'après-skis, ils transportent leurs chaussures de ski de fond dans un sac à dos. Ils emmènent aussi un thermos de thé chaud ou une boisson énergétique, ainsi qu'une paire de chaussettes et un bonnet de rechange qu'ils revêtiront après l'entraînement. Quant aux habitués, ils y rangent leur fart personnel, qu'ils transportent toujours avec eux.

**Toto:** Est-ce qu'il te faut maintenant farter tous les skis, comme tu l'as fait pour les miens? D'ailleurs, comment choisis-tu le fart adéquat?

**Théo:** Eh bien ce matin, pendant que tu dormais, je suis monté sur les pistes pour mesurer la température de la neige et tester les farts. En même temps, j'ai demandé au conducteur de l'engin à tracer de nous aménager une aire de jeu et une piste parallèle à celle des touristes. Tous les enfants doivent farter leurs skis eux-mêmes; bien entendu, je leur choisis le fart qui convient et je leur donne un coup de main! Mais il est important qu'ils apprennent à farter eux-mêmes.

**Toto:** Est-ce qu'en ski de fond, les athlètes doivent farter eux-mêmes? Car, en



Un exercice sans bâtons.

ski alpin, il me semble que tous ces petits veinards disposent d'une équipe chargée de leur préparer les skis?

**Théo:** Effectivement, les organisations de jeunesse et les juniors doivent absolument farter leurs skis, même pour les compétitions. Je ne peux tout de même pas farter tous les skis! Il ne faut pas non plus que les parents s'en chargent, car il est important que les jeunes fondeurs apprennent à être autonomes. Même dans l'équipe nationale, il incombe aux athlètes, du moins à l'entraînement, de farter leurs skis et d'assumer leurs choix en matière de fart. L'équipe de service s'occupe surtout des tests de glisse et de la préparation des skis de skating.

**Toto:** Pourquoi fartons-nous les skis ici, dans l'entrée d'une salle de gymnastique plutôt que dans la neige, là-haut sur le parking?

**Théo:** Parce qu'il est beaucoup plus facile de farter ici, à l'intérieur, dans un local chauffé. La chaleur permet d'appliquer et de polir le fart plus aisément.

**Toto:** Mais quelle rapidité! Nous avons farté, chargé et déchargé les skis et enfilé nos chaussures de ski de fond en moins d'une heure! Il n'est que 14 heures, et nous voilà déjà sur les skis!

**Théo:** Il n'y a pas de miracle! C'est une question d'organisation! En plus, nous avons la chance de nous trouver à proximité des pistes. Il nous faut parfois rouler très longtemps pour trouver de la neige.

**Toto:** Dis-moi, faut-il aussi s'échauffer avant de skier, comme pour les autres sports?

**Théo:** Bien sûr, et tu vas t'échauffer avec nous! Nous allons commencer par une course poursuite dans la neige profonde et sans bâtons. Nous ferons ensuite des exercices de sautillerment et des mouvements de ressort sur les skis, puis nous terminerons par une chasse au trésor!

**Toto:** Ouf, je suis à bout de souffle! Et j'ai chuté plus d'une fois! Mais n'y a-t-il donc pas de stretching au programme?

**Théo:** Il te manque encore le sens de l'équilibre sur ces lattes étroites, mais ça va venir, car c'est précisément le but visé avec l'échauffement. Quant au stret-



Apprentissage du b a ba: le pas alternatif.

ching, nous en faisons, mais pas ici, dans la neige, car nous risquerions d'attraper froid. Par contre après l'entraînement, c'est quasiment obligatoire. Tu verras, la plupart de tes copains feront quelques exercices d'étirement avant de rentrer, sans compter les 10 minutes de «devoirs à la maison» à faire obligatoirement après la douche, une fois qu'ils sont bien au chaud!

**Toto:** Pourquoi divises-tu le groupe en deux pour l'entraînement technique?

**Théo:** Eh bien, parce qu'aujourd'hui, je suis seul en tant que moniteur et je ne peux pas travailler avec tous les enfants à la fois. Les six jeunes les plus avancés vont donc s'exercer seuls et sans bâtons, durant quinze minutes, sur la petite piste circulaire. Ils ont également un exercice supplémentaire à accomplir: tous les 20 pas, ils doivent exécuter six pas alternatifs, à un rythme très rapide, puis grimper les deux petites pentes aussi vite que possible, et uniquement en ciseaux. Toi, je t'emmène avec les huit autres dans les traces parallèles, pour exercer la poussée simultanée des deux bâtons.

**Toto:** Pourquoi ces allers et retours dans des traces parallèles?

**Théo:** N'as-tu pas remarqué que, malgré ta lenteur, tu n'as jamais été dépassé ou dérangé par les autres pendant ton entraînement?

Eh bien, en ski de fond, nous appelons ces exercices en traces parallèles des «cadrés suédois» ou «tiroirs». Chacun peut skier à son propre rythme et poursuivre son entraînement, même lorsque j'interromps un participant pour le corriger.

**Toto:** Mon groupe s'apprête à aller skier sans bâtons. Mais je préférerais res-

ter ici et observer ton travail avec les avancés.

**Théo:** D'accord! Les avancés vont exercer eux aussi la poussée simultanée des deux bâtons, mais en adoptant, une longueur sur deux, une vitesse de compétition. Je vais filmer chacun des enfants, à l'aide de ma toute nouvelle caméra vidéo, et leur montrer ensuite leurs mouvements à l'écran – qui a à peu près le format d'une carte postale – en leur expliquant les corrections qu'il convient d'apporter. Veux-tu regarder et écouter?

**Toto:** C'est vraiment sensationnel! Grâce à cette caméra, on distingue immédiatement les mouvements corrects et ceux qui sont faux. J'aimerais bien pouvoir m'observer aussi. Peux-tu me filmer?

**Théo:** Pas de problème, mais à condition que tu effectues la double poussée des bâtons aussi lentement que lors de l'exercice précédent.

**Toto:** Et pourquoi ne puis-je pas le faire aussi vite que les autres?

**Théo:** Bon, essaie si tu veux, je t'aurai prévenu!

**Toto:** Oh là là, c'est pas terrible à voir!

**Théo:** C'est normal, car tu ne maîtrises pas encore suffisamment la technique pour pousser rapidement sur tes bâtons; tes mouvements de bras et de jambes ne sont plus correctement coordonnés. Comme tu as pu le constater, les avancés ont déjà maîtrisé et automatisé la technique, si bien qu'ils arrivent à l'appliquer correctement même à grande vitesse. Et pour contrôler s'ils le font bien, je les filme avec la vidéo uniquement lorsqu'ils skient à cette vitesse. J'organise ensuite des estafettes de poussée

## Le But • Hiver

### Tournois à six+ Tournois par équipes Sport pour tous

En vente au kiosque ou envoi contre versement de Fr. 4.- au c.c.p. 45-6243-4, Le But, A. Bassin, 4528 Zuchwil.

Le But • Eté mi-avril  
Délai d'envoi des annonces 20 mars

## Le But • Hiver



Les skieurs de fond ne doivent éprouver aucune crainte, ni des descentes ni des sauts.

pour vérifier s'ils ont bien assimilé les corrections et si la technique est correcte. Tu peux d'ailleurs y participer, nous aurons ainsi trois équipes de cinq.

**Toto:** Mais comment font-ils pour avancer si vite?

**Théo:** Mais Toto, il n'y a pas de mystère, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Techniquement, ils sont plus expérimentés que toi. As-tu observé, lors du sprint en poussée simultanée, la façon dont ils étirent leur corps jusque sur la pointe des pieds et le projettent en avant, sur les bâtons? Cette posture exige de l'équilibre. Mais ils ont aussi investi beaucoup plus de force que toi dans les bras et le buste!

**Toto:** Les débutants ne sont-ils pas trop fatigués pour accomplir encore un tour de cinq kilomètres? Moi en tous cas, j'en suis incapable!

**Théo:** Mais non, car comme son nom l'indique, le ski de fond, c'est ça: skier sur de longues distances! Ils vont se lancer tranquillement, par deux: ainsi ils pour-

ront bavarder, tout en s'efforçant d'appliquer correctement la technique apprise. Quant au groupe des avancés, ils vont parcourir une distance de sept kilomètres, en skiant un peu plus vite, mais chacun à son rythme. Je leur ai toutefois préparé un exercice supplémentaire: ils devront gravir les deux montées que j'ai marquées cet après-midi avec des fanions en adoptant une vitesse de compétition. Comme tu peux le constater, ce n'est pas sorcier! Viens avec moi, allons les observer!

**Toto:** Mais dis-moi, pourquoi Brigitte, qui dérapait tout le temps avant ton intervention, est-elle maintenant parvenue à se hisser sur la montée sans problème?

**Théo:** Elle a peut-être un ski un peu trop glissant! En outre, ses pas sont beaucoup trop longs et c'est pourquoi elle n'arrête pas de déraiper. Mais ensuite, tu as remarqué toi-même qu'elle a adopté un pas plus court et plus rapide, et grâce à cela, elle ne dérape pratiquement plus.

**Toto:** Je réalise maintenant que la technique est beaucoup plus importante que je ne le croyais!

**Théo:** Tu vas te rendre compte qu'il n'y a pas que cela! Nous allons profiter de l'occasion et nous rendre au télési.

**Toto:** Quoi! Descendre cette horrible pente, sur ces skis étroits, sans carres, et avec ces godasses qui tiennent à peine aux skis? Je ne suis pas suicidaire!

**Théo:** Contente-toi de regarder depuis le bas, et tu seras étonné. Les autres ont déjà revêtu leurs combinaisons et sont impatients de recevoir leurs tickets.

**Toto:** C'est incroyable, ils descendent comme des fous, et certains font même des sauts!

**Théo:** Tu sais, il est important que les skieurs de fond soient de bons descendeurs et n'épouvent aucune crainte à dévaler des pentes un peu raides. En compétition, c'est primordial: il n'est pas question de freiner et de perdre ainsi de précieuses minutes; au contraire, il faut gagner du temps. D'ailleurs, la plupart de nos jeunes pratiquent aussi très bien le ski alpin et le snowboard. Bref, l'équilibre est une aptitude essentielle.

**Toto:** Déjà quatre heures! Il commence à faire froid, c'est le moment de rentrer. Mais ceux-là, que font-ils? Ont-ils l'intention de renverser le VW bus?

**Théo:** Mais non, ils font simplement du stretching en prenant appui sur le bus! Après les deux descentes, ils sont venus ici s'habiller chaudement, changer de chaussures, se désaltérer, et maintenant ils s'étirent en attendant les derniers. Viens, rejoignons-les et enfile ta veste de ski. Dis, nous accompagnes-tu, mercredi prochain? Nous allons faire du skating, et bon patineur comme tu l'es, tu vas assimiler cette technique sans problème...

**Toto:** Ah oui, j'ai bien l'intention d'essayer! En plus, je me suis beaucoup amusé avec mon groupe. Mais, pour être sincère, je crois que je ne serai jamais un vrai skieur de fond. Je suis trop paresseux et pas vraiment fait pour les sports d'endurance! Et puis, curieux comme je suis, j'ai encore bien d'autres sports à découvrir... ■

**Sport ActiVital®**

Sport ActiVital® (poudre effervescente en sachets) est disponible exclusivement en pharmacies et drogueries. Informations sous: <http://www.ecr.ch/ecr/> ou chez ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

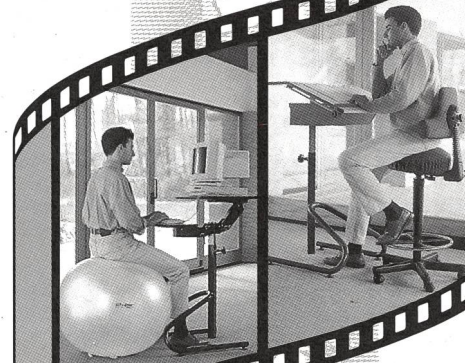
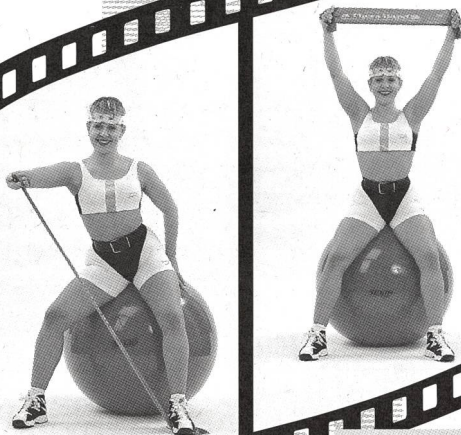
**Nouveau et avantageux!**

**Pour les sportifs: 3x plus de performance!**

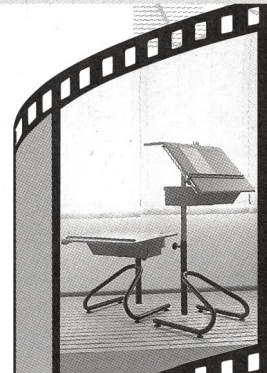
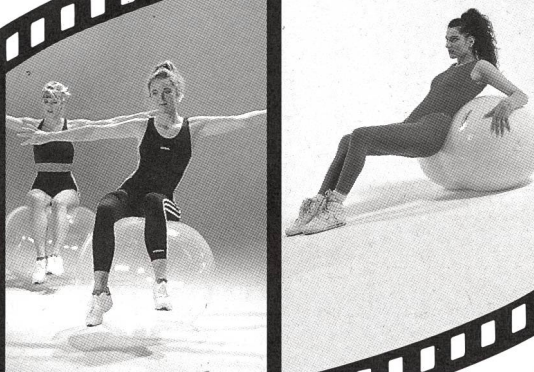
**Unique:** La nouvelle boisson Sport ActiVital® qui accroît vos performances sportives grâce à son **efficacité triple!** Contient de la créatine = plus de **force**, de la L-carnitine = plus **d'endurance**, du magnésium et du potassium pour **compenser les électrolytes.**

# ON THE MOVE

**VISTA**  
WELLNESS



SCHON GESEHEN?  
DÉJÀ VU ?



**GYMNIC**<sup>®</sup>  
LINE

**Thera-Band**

**RITM** **BIL**

**Viscolas**

**VISTA**  
WELLNESS

Industriering 7  
CH-3250 LYSS BE  
Tel. 032 387 7030  
Fax 032 387 7035

Rue des Longschamps 28  
CH-2014 BÔLE NE  
Tél. 032 841 42 52  
Fax 032 841 42 87

Name / nom .....  
Adresse .....  
Tel. ....

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen  
SVP envoyez-moi votre documentation  
mit der Broschüre "On the move" Dr. med. Bruno Baviera  
avec la brochure