

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 11

Artikel: Par-dessus l'épaule des moniteurs : Toto sur les pistes
Autor: Rüdisühli, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998003>

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: 11.01.2026

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



Par-dessus l'épaule des moniteurs

Toto sur les pistes

Urs Rüdisühli, chef de la branche sportive J+S Ski, EFSM

Traduction: Nicole Buchser

Photos: Daniel Käsermann

Toto est de retour parmi nous... C'est sur les pistes enneigées que nous avons retrouvé sa trace. Toujours aussi curieux, notre jeune ami a rendez-vous avec Vincent, qui dirige un camp de sports de neige réunissant des skieurs et des snowboarders.

Pour lui donner un aperçu du travail effectué par ses moniteurs, Vincent a proposé à Toto de rendre visite à trois cours différents: un cours de snowboard, un cours de ski et un cours regroupant des adeptes des deux disciplines. Inutile de dire que Toto est aux anges! C'est ainsi que nos deux compères se mettent en piste pour aller rejoindre, dans un premier temps, le groupe des snowboarders. Vincent présente le moniteur du groupe à notre jeune visiteur. Il s'appelle Daniel mais, ici, tout le monde le surnomme Joe.

Toto: Salut Joe! Heureux de faire ta connaissance. Alors, ça boume avec tes kids?

Joe: Maintenant, ça va, mais je dois dire que ce matin ce n'était pas vraiment

la joie. Comme tu vois, nous sommes gâtés: il fait grand beau et, vu qu'il a neigé ces derniers jours, les conditions sont idéales. Regarde cette poudreuse! Bon, j'en reviens à mon histoire. Donc, ce matin, nous nous sommes rendus au sommet d'une piste que nous aimons bien. Arrivés à destination, nous avons eu une mauvaise surprise: la piste en question était barrée par la fameuse corde jaune et noire, tu sais, celle qui indique qu'il y a danger d'avalanche. Résultat: il m'a fallu interdire à mes élèves de s'aventurer sur cette piste.

Toto: C'est logique. Mais j' imagine que cette décision n'a pas fait que des heureux.

Joe: Tu imagines bien, Toto! Vu qu'il y avait déjà des traces de ski et de snow-

board sur la pente en question, mes élèves ont tous protesté en disant: «Mais il y en a qui sont déjà descendus et il ne leur est rien arrivé; c'est bien la preuve qu'il n'y a pas de danger!» Ensuite, le hasard a voulu qu'un groupe de snowboarders, non accompagné, se faufile sous la corde juste sous notre nez. Inutile de dire qu'en les voyant dévaler la pente et en entendant leurs cris de joie, mes élèves ont protesté de plus belle. La situation était tendue, mais je suis resté ferme et nous avons fait demi-tour pour rejoindre la piste balisée.

Toto: Apparemment, l'ambiance s'est détendue depuis. Comment t'y es-tu pris pour dérider tes élèves?

Joe: Nous avons fait un compromis. Au lieu de faire du freestyle dans l'après-midi seulement, comme c'était prévu au départ, j'ai proposé à mes élèves d'en faire déjà ce matin. Comme tu peux t'en douter, ma proposition a été bien accueillie et mes élèves n'ont pas mis long à retrouver le sourire.

Toto: Mais, faire du freestyle pendant toute une journée, est-ce que ce n'est pas monotone?

Joe: Au contraire! Pour les jeunes, le freestyle englobe tout ce qui ne ressemble pas à un virage «normal». J'essaie, en partant d'une figure donnée, de leur proposer un maximum de tâches différentes. En ce moment, nous exerçons ce qu'on appelle le «ollie». Cette forme de

saut permet, comme toutes les autres figures de freestyle, de nombreuses variantes: sans élan, par-dessus un obstacle, depuis une petite corniche, etc. En freestyle, comme son nom l'indique, ce qui compte c'est le style. A chacun de découvrir celui qui lui procure le maximum de plaisir ou lui permet de réaliser la figure la plus «cool». Quand quelqu'un a une bonne idée, il en fait part aux autres en donnant les explications nécessaires et en faisant une démonstration. Une fois l'idée comprise, tout le monde s'exerce à la mettre en pratique.

Un des autres principes que j'utilise pour stimuler le processus d'apprentissage de mes élèves consiste à leur dire d'exploiter toutes les bosses qui permettent de réaliser des figures aériennes. Et je peux t'assurer que je n'ai pas besoin de le dire deux fois! Ainsi, sans que je doive faire grand-chose, mes élèves s'entraînent intensivement tout en s'amusant comme des petits fous. Le temps file pour tout le monde à vitesse grand V et je ne suis jamais à court d'idées. De toute façon, il se trouve toujours un élève pour faire une proposition intéressante. Il suffit d'écouter...

Toto: *Au fond, d'après ce que tu me racontes, tu as la belle vie avec tes élèves?*

Joe: C'est vrai et je dois dire que ça me plaît bien! Mais, attention, ne vas pas t'imaginer que je me tourne les pouces. Quand mes élèves s'entraînent seuls, j'en profite pour les observer et leur donner des conseils personnalisés s'ils me le demandent ou si je le juge nécessaire. En général, les jeunes aiment bien cette formule. Même s'ils doivent rester sur une seule et même piste, ils se sentent libres. De mon côté, ça me permet de les «surveiller» de loin et ça me donne les moyens d'intervenir rapidement en cas de nécessité.

Toto et Vincent quittent la bande à Joe pour aller retrouver le groupe de ski «compétition». Ce groupe, qui réunit les meilleurs skieurs et skieuses de la classe, est dirigé par Cyril, un entraîneur de club de la FSS.

Toto: *Salut Cyril! Je n'y comprends plus rien: Vincent m'a pourtant dit que tu t'occupais du groupe «compétition» et je m'attendais à te trouver au bord d'une piste piquetée. Mais, ici point de piquets!*

Cyril: Tu sais, Toto, qui dit entraînement de compétition ne dit pas forcément slalom. Les jeunes qui font partie de mon groupe, tout comme ceux qui s'essaient vraiment à la compétition, doivent avant tout apprendre à skier. Et ce n'est pas en passant des heures à tourner autour de piquets qu'on apprend vraiment à skier.

Toto: *Mais alors, que fais-tu avec tes élèves?*

Cyril: Aujourd'hui par exemple, nous faisons du carving. Tous mes élèves brûlaient d'envie d'essayer cette nouvelle

forme de glisse. Comme tu le sais, le carving n'a pas révolutionné les bases techniques du ski mais, grâce au matériel mis au point et en particulier à la taille accentuée des skis, il permet de découvrir d'autres formes de mouvement et de vivre de nouvelles sensations. Et ce sont justement ces sensations qui font le succès du carving.

Mais revenons à ta question. Aujourd'hui, je suis doublement verni! D'abord, vu qu'elle était libre, nous avons la chance de pouvoir nous entraîner sur la piste de compétition qui nous garantit des conditions idéales, également du point de vue sécurité. Ensuite, le chef du cours a réussi à nous procurer cinq paires de skis paraboliques courts, extrêmement taillés, et 10 paires de skis ultracourts (carvellinos, snowblades et big foot entre autres modèles). Avant que tu arrives, j'ai laissé mes élèves essayer tout ce matériel. Ensuite, nous avons répété les mouvements clés du virage parallèle «classique» et maintenant, comme tu peux le voir, ils entraînent le mouvement propre au carving à la fois sur leurs skis et sur les autres équipements mis à leur disposition, histoire de voir la différence. C'est la raison pour laquelle ils changent de matériel toutes les deux descentes. But de l'exercice? Montrer aux élèves qu'ils peuvent aussi appliquer la technique utilisée pour les skis paraboliques sur leurs skis «normaux» et connaître les mêmes sensations envoiées.

Toto: *Je vois. En fait, tu appliques la formule de l'expérience des contrastes. Apparemment, elle convient à tes élèves: ils ont tous l'air très motivés. En plus, ils me donnent l'impression de travailler de manière très indépendante.*

Cyril: Si tu avais fait, comme eux, quelques descentes sur des skis paraboliques, tu comprendrais tout de suite pourquoi ils sont si enthousiastes. D'ailleurs, ne te gêne pas: va en chercher une paire et essaie! Tu verras: tu ne pourras plus t'arrêter! Je dois dire que ça m'enchant de voir à quel point mon groupe prend plaisir à essayer ces différents engins, sans que je doive intervenir en permanence. Voilà plus d'une heure qu'ils montent et redescendent sans arrêt et personne n'a encore rouspété. A mon avis, ces phases d'entraînement intensives jouent un rôle très important, pour ne pas dire essentiel, dans l'enseignement technique proprement dit.

Toto: *Et toi, que fais-tu pendant ce temps?*

Cyril: J'observe! Les élèves savent que je suis posté au bas de cette pente. Si je suis «libre» au moment où ils s'apprêtent à l'attaquer, ils peuvent me faire un signe pour que je les regarde descendre. Une fois arrivé en bas, on discute brièvement. La plupart du temps, ce sont eux qui ouvrent le dialogue en me décrivant leurs impressions. Je leur signale ensuite ce qui allait bien et je leur propose un exer-

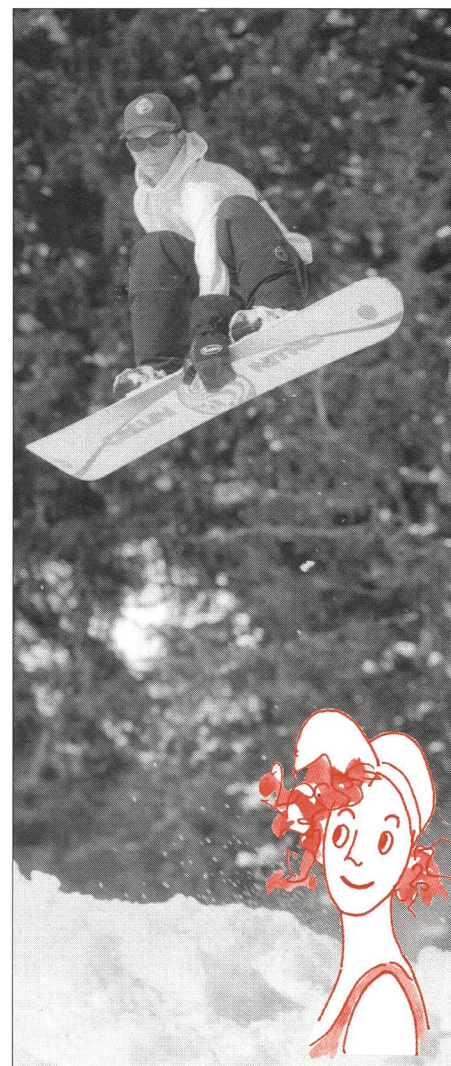
cice qui pourrait leur permettre d'améliorer encore leur technique. A la descente suivante, ils essaient de mettre cette forme d'exercice en pratique. En fait, tout en se sentant très libres, mes élèves ont la possibilité, pendant cette phase d'entraînement, de me faire part de leurs impressions et de décider de la suite de leur apprentissage.

Toto: *Et cet après-midi, qu'y a-t-il au programme?*

Cyril: Nous avons décidé d'entraîner le super-G. Cet entraînement permettra à mes élèves de se familiariser avec cette discipline rapide tout en exploitant, sur un parcours piqueté cette fois, les expériences qu'ils ont faites ce matin dans le domaine du carving.

Toto ne résiste pas à l'envie d'essayer à son tour une paire de skis paraboliques. Midi, déjà? Comme les élèves de Cyril, Toto n'a pas vu le temps passer. Après un pique-nique bien mérité, il se remet en piste en compagnie de Vincent...

Vincent: Cher Toto, je te présente Valérie. C'est elle qui a la tâche la plus difficile, puisqu'elle dirige un groupe mixte, composé à la fois de skieurs et de snowboarders. Quand nous avons constitué les groupes, nous avons, pour des ques-



tions d'organisation, dû faire un compromis et réunir en un groupe des adeptes des deux disciplines.

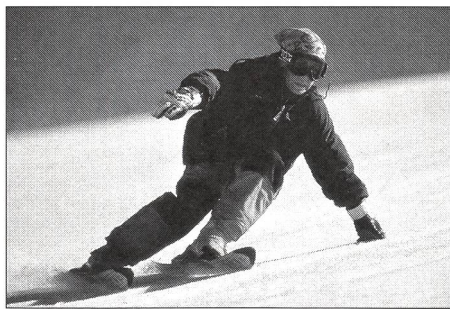
Valérie: En fait, ma tâche n'est pas aussi difficile que Vincent le laisse entendre. J'essaie de me concentrer davantage sur les mouvements du corps et de reléguer au second plan l'équipement utilisé. Je me suis rendu compte que ces disciplines apparemment très différentes étaient plus proches qu'il n'y paraît.

Toto: *Ce matin, il me semble t'avoir vue passer avec une caméra vidéo. Est-ce que je me trompe?*

Valérie: Non, c'était bien moi. Nous avons décidé de filmer des grands virages avec extension, comme disent les snowboarders, et ensuite de comparer les différentes prises de vue. Pour ce faire, j'ai esquissé un tracé en plantant des «champignons» dans la neige. Et j'ai demandé à chacun de mes élèves de descendre une première fois seul. Ensuite, nous avons planté une deuxième série de champignons et j'ai fait descendre, en parallèle, un snowboarder et un skieur.

Toto: *A midi, vous avez pu visionner ce que vous avez enregistré sur la TV du restaurant. Qu'est-ce que vous en avez retenu?*

Valérie: Nous avons décidé de nous concentrer sur la comparaison ski/snowboard. Et nous nous en sommes tenus à cela. Nous avons regardé les descentes individuelles sans faire de commentaires et j'ai demandé à chacun d'essayer de cerner mentalement les mouvements clés du virage large avec extension. Mes élèves ont été surpris de voir que les virages en ski et en snowboard se ressemblent beaucoup – en fait beaucoup plus qu'ils ne pensaient. Nous avons ensuite défini, tous ensemble, les mouvements clés du virage et ce sont eux que nous entraînons maintenant.



Toto: *Donc, si j'ai bien compris, tu cherches des possibilités de transfert d'une technique à l'autre. C'est une idée géniale! Ce qui me frappe, c'est que, toi aussi, tu laisses tes élèves s'exercer individuellement.*

Valérie: Ce n'est pas un hasard si nous procédons tous de la même manière. Tout comme mes collègues, je suis convaincue que les élèves progressent plus rapidement si on leur laisse suffisamment de temps pour s'entraîner individuellement. Mais, dans mon cas, il y a

une autre raison qui plaide en faveur de cette méthode d'enseignement: quand on fait des enregistrements vidéo et qu'on procède à des feed-back, il faut veiller à ce que les élèves puissent dans les plus brefs délais mettre individuellement en pratique les remarques qui leur ont été faites. Cette phase de transfert doit avoir lieu juste après le feed-back vidéo ou au plus tard le lendemain matin. Les élèves ont, sur la base des images qu'ils ont vues, découvert un tas de détails dont ils n'étaient pas conscients et ils se sont fixé des objectifs précis. Il leur faut du temps pour les atteindre. Et c'est volontiers que je le leur accorde, car je sais que ce n'est pas du temps perdu.

Toto: *Est-ce que tu vas faire autre chose avec ton groupe cet après-midi?*

Valérie: Oui, bien sûr, mais le thème traité ne va pas changer. Je vais enchaîner avec une séance de groupe et proposer des exercices imagés à mes élèves de façon à ce qu'ils puissent bien assimiler les mouvements clés du virage parallèle ouvert ou ceux du virage avec extension.

Toto: *Des exercices imagés? Qu'entends-tu par là?*

Valérie: Eh bien, pour leur faire comprendre le principe du mouvement vertical par exemple, j'utilise l'image d'un ascenseur. Pour la rotation, je leur demande d'imaginer qu'ils ont un phare à la place du nombril et pour terminer, en guise de synthèse, je leur propose d'imaginer qu'ils descendent un col à vélo. Toutes ces images permettent aux élèves de se représenter plus concrètement les différents mouvements à entraîner, et souvent aussi de mieux les sentir et d'améliorer leur exécution. Parfois, cette méthode fait des miracles, mais il ne faut pas croire qu'elle est infaillible.

Toto: *Alors que fais-tu quand ça ne marche pas?*

Valérie: J'essaie de ne pas me décourager, je persévère. Il y a tant d'images qu'on peut utiliser pour faire progresser un élève. A force d'essayer, il arrive toujours un moment où l'élève s'écrie: «Ça y est! J'ai pigé!» Et puis, les élèves eux-mêmes ont souvent de très bonnes idées. Si tu leur demandes de te raconter leurs impressions, tu verras que souvent ils te répondent en utilisant un langage très imagé.

Toto: *Merci pour toutes ces explications et bonne fin de journée, Valérie!*

Vincent descend avec Toto jusqu'à la station et, juste avant de dire au revoir à notre jeune ami, le chef de camp lui confie en aparté: «Tu sais, je suis très fier de mes moniteurs. Ils utilisent d'autres méthodes d'enseignement que moi, mais je suis impressionné par leur engagement et par les résultats qu'ils obtiennent auprès des jeunes, ce d'autant plus que les élèves sont de plus en plus critiques.»

Toto: *Tu as raison d'être fier! J'ai passé une journée magnifique en votre compagnie et je regrette beaucoup de devoir déjà partir. Ça m'aurait plu de rester sur les pistes avec vous. Encore merci pour ton accueil et à bientôt j'espère!*



Bibliographie et médias

Sécurité

- Faire du snowboard, sûrement! Dépliant du bpa, Berne.
- Faire du snowboard, sûrement! Vidéo EFSM (V 77.149), Macolin 1995.
- Attention danger d'avalanche! Dépliant du bpa, Berne.
- No risk, but fun! Vidéo du bpa, Berne 1996.
- Deky smokton. Bande dessinée de prévention. Nidecker S.A., Rolle 1996.

Freestyle

- Ride freestyle – Style freeride. Editions de l'ASEP, Berne 1996. (N'existe qu'en allemand)
- Ride freestyle – Style freeride. Vidéo EFSM (V 77.252), Macolin 1996.

Carving

- Chevalier, Ph.: «Carving» et «racing», article publié dans la présente revue.
- «Carving evolution», vidéo et brochure, IASS, Berne 1997.

Feed-back vidéo

- Les moyens audiovisuels dans la formation des moniteurs Jeunesse+Sport. EFSM (form. 30.91.400 f), Macolin 1988.

Le langage imagé dans l'enseignement

- Hari, H.P.; Mathis, C.; Rüdösühli, U.: «Skier comme Tomba...», article publié dans la présente revue.

Sports de neige

- Skwal, Just do it! Vidéo EFSM (V 77.242), Macolin 1995.

Adresses utiles

bpa:
Bureau suisse de prévention des accidents, Laupenstr. 11, case postale 8236, 3001 Berne. Tél. 031/390 22 22.

EFSM:
Ecole fédérale de sport de Macolin 2532 Macolin.

Vidéothèque:
tél. 032/327 63 62
fax 032/327 64 04
Documentation J+S:
tél. 032/327 62 56
fax 032/327 64 04.

ASEP:
Association suisse de l'éducation physique à l'école, secrétariat, Neubrückestr. 155, case postale, 3012 Berne.

Tél. 031/302 88 02
Fax 031/302 88 12.

IASS:
Interassociation suisse pour le ski, secrétariat, Thunstr. 5B, 3628 Uttigen.
Tél. 033/345 50 44. ■