

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** La renaissance du télémark  
**Autor:** Zurbuchen, Matthias / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995979>

### **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](#)

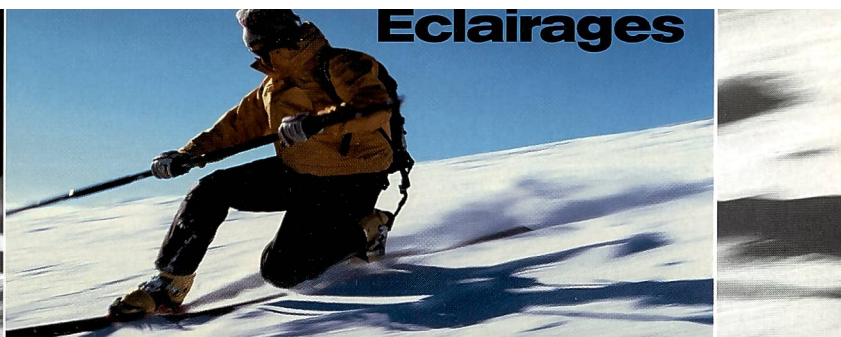
### **Terms of use**

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:** 26.01.2026

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





Mouvements clés

# La renaissance du télémark

Sur les pistes suisses, on croise de plus en plus de télémarkers. Les plus mordus se disent fascinés par l'élégance de la discipline, ainsi que par la fluidité et le dynamisme qui caractérisent le fameux virage du télémark. Les profanes trouveront ici quelques conseils pour s'essayer à cette gracieuse forme de glisse.

Matthias Zurbuchen, Ralph Hunziker

Tous les sports de neige ont pour dénominateur commun la résistance de la neige, résistance qu'il s'agit d'utiliser ou de surmonter pour virer, sauter et contrôler sa vitesse. Le skieur peut ainsi glisser, doser la prise de carre, provoquer la rotation, lester ou délester. Ces quatre fonctions sont

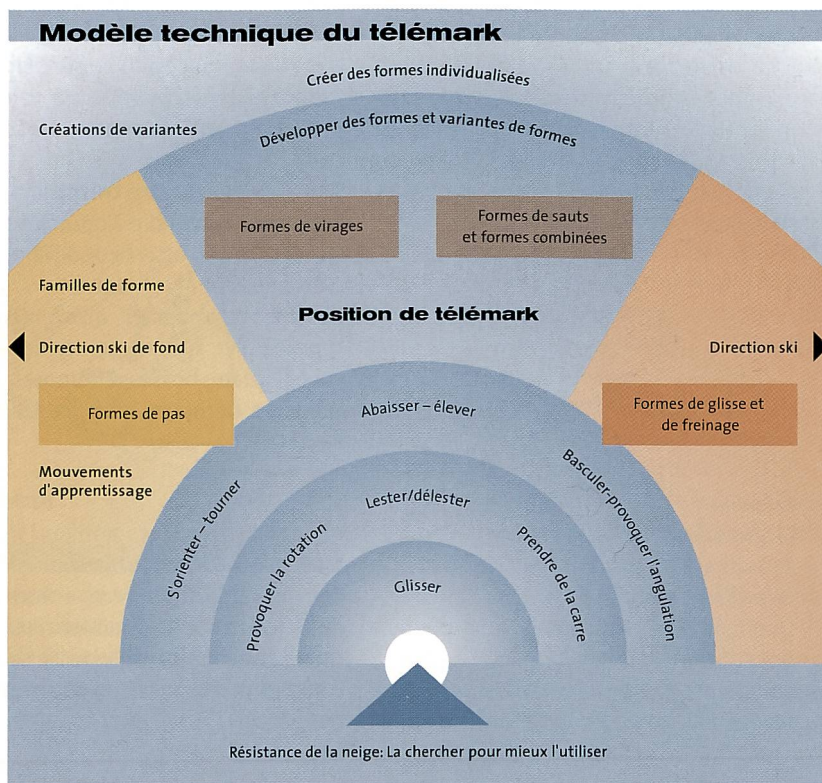
qualifiées d'éléments clés dans le modèle technique des sports de neige. Pour déclencher et conduire ces éléments clés, le skieur doit exécuter des mouvements spécifiques appelés mouvements clés. Ces mouvements synthétisent l'essence d'un mouvement et peuvent être considérés comme le plus petit dénominateur commun des sports de neige.

## Combiner pour virer

Tous les sports de neige reposent sur quatre mouvements clés: «rotation», «élévation-abaissement», «bascule» et «angulation». Le virage proprement dit est toujours une combinaison de ces différents mouvements. Sa forme dépend donc de la façon dont ils sont dosés, selon la consigne donnée, la configuration du terrain ou l'intention du skieur.

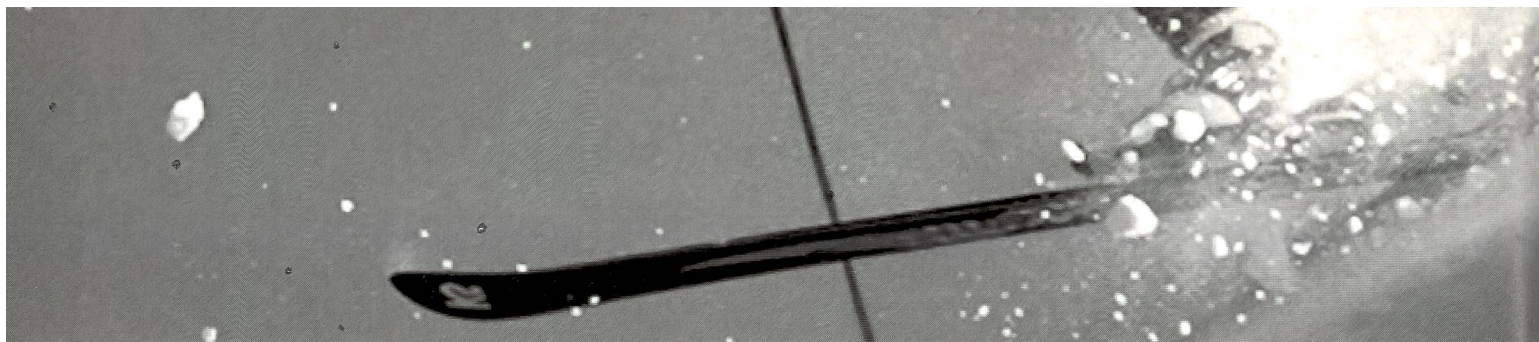
Le télémark a ceci de particulier qu'il se base aussi sur une forme clé: la position télémark. Cette position correspond à la fois à la position qui précède le déclenchement du virage et la position finale qui en résulte.

Les pages qui suivent présentent le modèle technique du télémark, avec des propositions d'exercices – échelonnées en fonction des niveaux d'apprentissage (A-A-C).



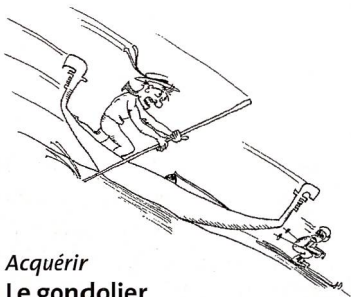
La technique télémark est le maillon qui permet de relier les formes de pas spécifiques au ski de fond et celles de glisse et de freinage typiques du ski. Plus d'informations sur le manuel aux pages 40 et 41.





## Rotation

La rotation du corps influe en premier lieu sur la fonction «provoquer la rotation», fonction qui permet d'orienter le ski dans la direction voulue. Les impulsions nécessaires pour cela peuvent être déclenchées par la tête, par les bras et le buste ou par le bassin et les jambes. La dynamique de la rotation et sa combinaison avec les autres mouvements clés déterminent sa forme finale: virage ou pirouette.



### Acquérir

#### Le gondolier

**Pourquoi?** Soutenir le déclenchement du virage par la rotation.

**Quoi?** Déclencher le virage en s'aidant du bâton.

**Comment?** Imaginer qu'on se trouve sur le Canale Grande à Venise. Dans la phase de conduite, planter à chaque fois un long bâton dans la neige, à l'intérieur du virage. La traînée du bâton sur la neige soutient également le mouvement de rotation.



### Appliquer

#### Main dans la main

**Pourquoi?** Soutenir le déclenchement du virage par la rotation et stabiliser la position télémark.

**Quoi?** A deux: guider l'autre dans le virage en la tirant vers soi.

**Comment?** Descendre une piste l'une en-dessous de l'autre en position de télémark et en se donnant la main. La skieuse en

aval tire l'autre de manière à la faire tourner. Une fois le virage terminé, les deux partenaires doivent se retrouver l'une en face de l'autre.

### Créer

#### Pas de deux

**Pourquoi?** Affiner le sens de l'harmonie et l'esprit de coopération.

**Quoi?** Danser ensemble.

**Comment?** A deux, composer un programme libre basé sur des valse en essayant de coordonner le plus harmonieusement possible les mouvements.

## Élévation/abaissement

### (extension/flexion)

La flexion, de même que l'extension des jambes, facilitent la conduite du virage (fonctions «lester-délester»). Ces deux mouvements clés permettent, s'ils sont bien dosés, de rester en contact avec la neige, notamment dans les passages de bosses. Ils entrent également en jeu dans les sauts, l'appel présupposant une extension et l'atterrissage une flexion.

Le mouvement de «glissement» au niveau des hanches qui caractérise le télémark (la jambe avant est ramenée en arrière et la jambe arrière poussée en avant) permet le changement de pas et remplit la fonction «glisser».



### Acquérir

#### La gazelle

**Pourquoi?** Acquérir le mouvement clé «élévation/abaissement».

**Quoi?** Sauter comme une gazelle, skis aux pieds.

**Comment?** Seulement en traversée: essayer à chaque occasion de sauter comme

une gazelle et d'atterrir en respectant le style du télémark.



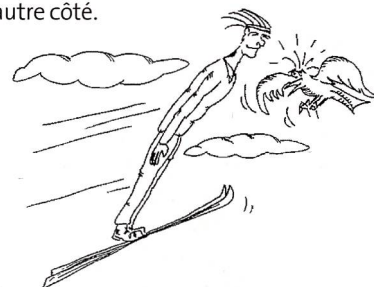
### Appliquer

#### Le basketteur

**Pourquoi?** Soutenir le virage (virage basé sur le mouvement d'élévation) en exploitant son expérience du basket.

**Quoi?** Le tir au panier déclenche le virage.

**Comment?** Démarrer en traversée, puis dribbler en amont, genoux pliés, avec la main amont. Tendre ensuite les jambes et lancer le ballon par-dessus la défense en visant la corbeille située en aval (déclenchement du virage). Faire de même de l'autre côté.



### Créer

#### Tournée des quatre tremplins

**Pourquoi?** Apprendre à doser les sauts.

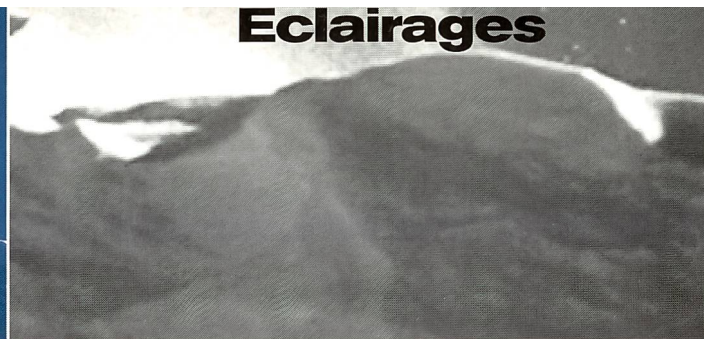
**Quoi?** Sauter et atterrir de différentes manières en variant les sauts.

**Comment?** Imaginer qu'on dispute la tournée des quatre tremplins. Chacun choisit quatre bosses différentes pouvant servir de tremplins, puis les franchit en sautant.

## Basculé et angulation

Pour doser la résistance, il faut prendre de la carre. Cette fonction requiert un mouvement de bascule de l'ensemble du corps et une angulation des hanches ou des genoux.





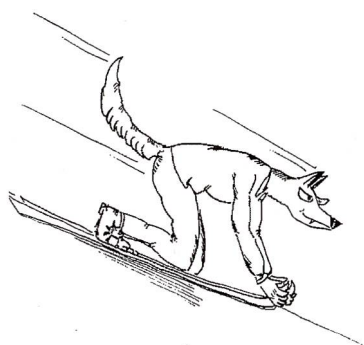
## Acquérir

### La pendule

**Pourquoi?** Se familiariser avec le virage carvé.

**Quoi?** Sur terrain plat, faire basculer latéralement tout le corps.

**Comment?** Adopter la position télémark et descendre en suivant la ligne de pente. Dans le virage, osciller de droite à gauche et de gauche à droite comme le balancier d'une pendule. Cette image provoque un mouvement de bascule du corps, qui a pour effet de renforcer la prise de carre et, finalement, de déclencher le virage.



## Appliquer

### Le télédog

**Pourquoi?** Provoquer un grand mouvement de bascule vers l'avant et sur le côté.

**Quoi?** Descendre à quatre pattes.

**Comment?** S'agenouiller sur les deux skis et en saisir les pointes avec les mains. Conduire les skis en les faisant basculer.



## Créer

### La graveuse

**Pourquoi?** Expérimenter des situations de bascule extrêmes.

**Quoi?** Exercice de freestyle réservé à des télémarkers chevronnés.

**Comment?** Essayer de basculer de façon extrême de manière à frôler la neige pendant le virage.

## LE POINT

### A quoi servent les «mouvements clés»?

*S'il fallait ne retenir qu'une thématique centrale parmi la multiplicité des thèmes liés à la méthodologie d'entraînement, ce serait sans aucun doute «l'entraînement technique». Car la technique est la forme de présentation qui rend compte de la façon dont le problème posé a été résolu. Elle représente une forme de solution qui réunit tous les aspects énergétiques et moteurs à l'origine de cette conception:*

- du point de vue physique: les facteurs de condition et les aspects liés au système moteur et à la coordination
- du point de vue psycho-émotionnel: la force mentale et la tactique.

*Analyse: l'acquisition d'une technique s'apparente à une combinaison systématique d'éléments qui la déterminent. Dans le modèle clé des techniques des sports de neige, le modèle d'action pédamoteur a pour la première fois permis de montrer comment une forme technique – principalement dans une perspective motrice et technique – peut se construire dans une logique d'apprentissage.*

*La construction systématique d'une technique – et cela va bien au-delà des sports de neige – est structurée de la façon suivante (cf. méthodes spéciales d'apprentissage des sports de neige):*

- orienter selon la fonction
- différencier dans la structure
- intégrer dans la forme

*Première question: quelles fonctions la forme de solution technique doit-elle remplir? Réponse: les éléments clés caractérisent les différentes fonctions sur lesquelles la forme s'oriente prioritairement.*

*Deuxième question: avec quel assemblage d'éléments clés, c'est-à-dire avec quelle structure les fonctions peuvent-elles être remplies*

*et la technique organisée? Réponse: l'assemblage d'éléments clés est la structure différenciée (et aussi différenciante) qui s'exprime dans le mouvement clé.*

*Troisième question: à ce stade, il manque encore la forme. Il s'agit, en quelque sorte, de donner de la substance à la structure, de lui insuffler une vie concrète! Ce qui signifie qu'il faut intégrer la/les structure(s) à la/aux forme(s) de solution, par exemple à la/aux forme(s) de référence ou à la/aux variantes formelles(s).*

*Remarque personnelle: le mouvement clé joue un rôle essentiel dans le processus d'apprentissage technique. Du point de vue terminologique, le choix de l'expression «mouvement clé» ne me semble pourtant pas le plus heureux. Dans la fonction telle qu'elle est décrite ci-dessus, le mouvement clé n'est en effet pas visible dans la mesure où il s'agit d'une structure qui nécessiterait un examen radiographique pour être observée. Je suis pour ma part d'avis que l'expression «modèle clé» est plus claire et plus correcte pour désigner une structure. Lorsqu'il est question de «mouvements», on part en effet toujours du principe que ce mouvement est visible, ce qui, dans le modèle clé des techniques de sports de neige, n'est pas le cas. J'en conclus que les «mouvements clés actuels» sont des modèles clés et que les «nouveaux mouvements clés» pourraient par exemple être les premières formes véritables d'exécution, qu'il s'agit ensuite d'approfondir individuellement pour en faire des «variantes formelles».*

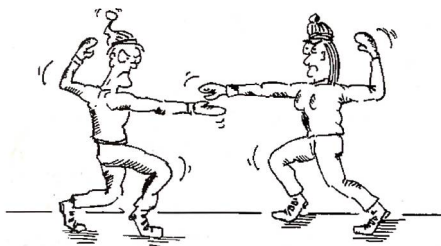
Arturo Hotz  
art.hotz@bluewin.ch





### Forme clé: la position télémark

La position télémark est la première forme avec laquelle les débutants doivent se familiariser. Elle ressemble à un grand pas fendu en avant. Bien que le talon soit libre et le ski intérieur ramené en arrière, il faut lester ce dernier (règle de base pour les débutants = 50 : 50). La distance optimale entre le talon de la chaussure avant et la pointe de la chaussure arrière devrait correspondre à peu près à une chaussure.



#### Acquérir Duel

**Pourquoi?** Se familiariser avec la position du télémark et découvrir certaines métaphores.

**Quoi?** A deux: se mettre dans la peau d'une escrimeuse et croiser le fer avec une adversaire, sans les skis.

**Comment?** Se mettre en garde (pied arrière orienté dans la direction de l'adversaire). Qui arrive en premier à toucher dix fois l'autre (les touches à la tête et au bras portant l'arme ne comptent pas)?

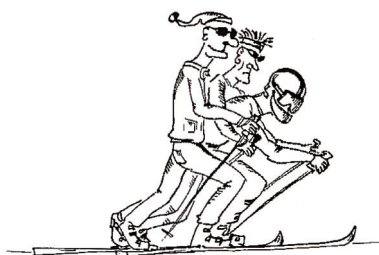


#### Appliquer Le peintre

**Pourquoi?** S'exercer à lester les deux skis dans la même proportion.

**Quoi?** En déplaçant les skis alternativement, adopter la position du télémark.

**Comment?** La jambe amont est bleue, la jambe aval est jaune. Qui arrive à obtenir du vert en mélangeant les deux couleurs (en station debout, en légère traversée)? La pression ne doit pas se concentrer sur le ski extérieur, mais s'exercer aussi, selon la règle 50 : 50, sur le ski intérieur.



#### Créer L'inventeur

**Pourquoi?** Trouver la position idéale, compte tenu de ses propres critères, pour skier en position groupée.

**Quoi?** Tester trois positions de descente différentes.

**Comment?** Tester les positions suivantes: la position du skieur du dimanche (position très haute, petit pas fendu, peu de pression sur le ski amont), la position du bon vivant (position moyenne, flexion plus prononcée des genoux) et la position du champion (position basse, flexion très prononcée des genoux, les deux skis lestés).

