

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Créativité sur les pistes  
**Autor:** Chapuisat, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995474>

### **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:** 14.01.2026

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

# Créativité sur les pistes

**Ski de fond //** Désuet? Réservé à quelques papys dynamiques? A voir les jeunes skieurs de Bex, on en doute. Du fun, du ludique, des tenues branchées! Le plaisir transcende les entraînements. À la source de cette pépinière de champions, deux couples d'inconditionnels.

Marianne Chapuisat

► Voyage dans un univers où la glisse se décline à toutes les formes selon les saisons: ski de fond bien sûr (classique et skating), mais aussi rollers et skis à roulettes. Car, comme le rappelle Carole Kaeser, entraîneur: «C'est un sport d'hiver qui se prépare l'été». Et d'enchaîner, enthousiaste: «C'est magnifique, tout y conduit: vélo, course, patin...» Malgré la diversité des efforts, elle évoque néanmoins, admirative, le mérite de ses jeunes protégés, des «gamins courageux» qui passent bien des heures seuls sur leurs lattes. Rien de tel pour s'en faire une idée que de les suivre dans la neige un après-midi d'entraînement.

» C'est un sport d'hiver qui se prépare l'été. «

## Mercredis au grand air

Devant la gare de Bex, le minibus est rapidement chargé. À la taille des bambins – entre 6 et 15 ans –, on pourrait croire à une course d'école; mais les minois décidés, les housses de ski et les petites combinaisons composent une atmosphère sereine et sportive. Carole, au volant, surveille son convoi. Rien n'échappe à son œil attentif: un bouton de fièvre ou des joues trop pâles, un bonnet qui manque... Elle adresse à chacun une remarque gentille, à la fois ferme et maternelle. Avant de mettre le cap sur les Mosses en quête d'une neige rare cet hiver.

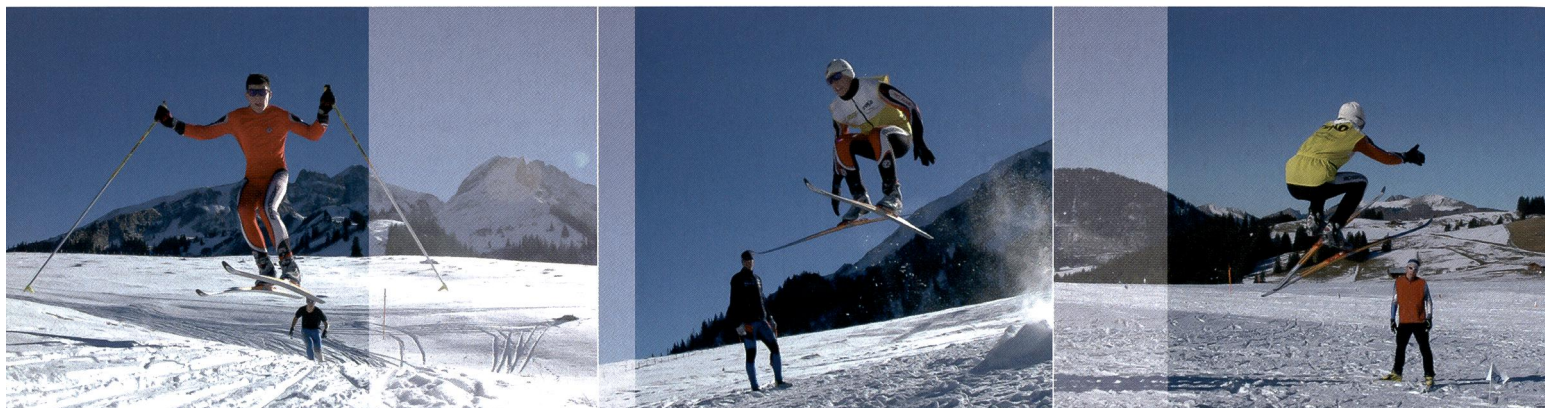
La séance de classique débute par l'opération de fartage. «Mets trois couches Alec et passe lisser vers ton frère». Derrière le jargon d'initié – «Carole, on met du bleu extra?» - une activité toute simple: donner aux skis la meilleure glisse possible en fonction de la neige et de la température.

Ce rituel obligatoire conditionne aussi l'esprit des petits skieurs, rendus attentifs à leur environnement. Alors que Mathilde du haut de ses dix ans teste le choix du fart, Jérémie part déjà s'entraîner seul 45 minutes pour préparer les championnats suisses M16 du samedi.

## Jongler avec les niveaux

C'est qu'il faut moduler entre les âges, les besoins, les niveaux. Les parcours de chacun sont si différents. Erwan, l'aîné, a quinze ans et une solide expérience en compétition. Les quatre plus jeunes ont mis les skis de fond pour la première fois cet hiver. À les voir aussi agiles, difficile de croire qu'ils viennent de débiter ce sport d'équilibre... Cet encadrement souple et sérieux porte ses fruits. Les journaux locaux évoquent d'ailleurs cette belle progression «Le SC Bex d'argent et de bronze, du jamais vu!»,

Photos: Daniel Hediger







titre le 24 Heures du 14 février 2007. Les plus âgés s'illustrent en compétition et servent de modèles pour les benjamins. Quelle est donc la recette magique?

### Une histoire de famille

Mélangez énergiquement une bonne dose de passion, deux tasses d'amour inconditionnel des enfants, un zeste de rigueur... Saupoudrez d'humour et arrosez le tout d'inventivité et d'originalité! En effet, ce tout petit club est porté à bout de bras par trois adultes convaincus. «Mon mari fait les pistes». Reto Kaeser tient les comptes et bichonne avec passion le circuit des Plans sur Bex. C'est que, a priori, le site des Plans, avec ses 1000 mètres d'altitude et son terrain encaissé, est loin des grandes étendues du Jura. Atypique? Qu'à cela ne tienne! Grâce aux efforts incessants du pisteux, un parcours sinueux, ingénieux, vallonné, épouse les bosses avec intelligence et offre une boucle technique, parfaite pour l'entraînement, les changements de rythme et la recherche de l'équilibre.

Quant à Carole, elle quitte son travail (la gérance d'un petit café animé) chaque mercredi, été comme hiver, avec une fidélité implacable, pour rejoindre ses deux fils et animer leur entraînement. Mais la cheville ouvrière, l'impulsion et l'âme du club, c'est son champion de beau-frère, Daniel Hediger, également père de deux skieurs.

### «Notre chance, c'est Daniel!»

«Tu ne peux pas avoir envie d'arrêter quand tu as la chance d'être à ses côtés». Carole

ne tarit pas d'éloges pour cet athlète modeste au parcours brillant. Il est respectueux, organisé, minutieux. Génial en effet de voir la motivation et le dévouement qui l'animent. Aux plus jeunes du club, il transmet son amour du sport et de la nature. Son vécu n'est pas mis en avant, mais sert de conviction. En fin pédagogue, il s'enthousiasme en évoquant la course d'orientation, cœur du dernier entraînement. Les plus petits n'ont pas su lire la carte? «Peu importe, ils ont fait équipe avec Carole.» Jongler avec les paramètres et les contraintes, improviser, inventer sont ses mots-clés. Flexible, il s'adapte aux conditions du jour. Tout stimule son imagination – ski en haute neige, au clair de lune, jeux d'équipe et de stratégie, slaloms, estafettes, conduite de balle avec les skis. Ce programme varié, ponctué par les courses, s'étend de mai à mars et comprend aussi deux camps.

### Sauts et freestyle

À discuter au bord de la piste, l'après-midi s'est envolé sans crier gare. Les jeunes n'ont pas arrêté. Après la technique (position de recherche de vitesse, pas alternatif) et le travail par deux (un petit, bouche bée, accompagne un grand aussitôt valorisé), l'heure de la récompense a sonné. Un chocolat chaud? Non, dans une superbe lumière de fin de journée, la joyeuse équipe gagne dans la poudreuse les hauts du plateau de Pra Cornet. Un tremplin, l'aubaine. Il faut les voir s'envo-

ler puis mesurer leurs sauts, les analyser et se donner des conseils. L'émulation est toute naturelle. Les chutes finissent dans des éclats de rire. L'intensité est maximale. Joues rouges, schuss de départ, saut et remontée en escaliers. Superbe. Mais la zone de réception se tasse et l'heure s'affole. Carole veille au grain.

Je les regarde descendre dans la haute neige. La petite Mathilde en chasse-neige tente de suivre Erwan qui godille. Antoine file tout droit en schuss, Romain s'est transformé en bonhomme de neige, Isaac et Ismaël évitent de justesse la collision... Monotone le ski de fond? Un petit tour du côté des Plans un mercredi après-midi convaincrat du contraire les plus incrédules! //

### Portrait express

- Début du ski de fond à 16 ans après une solide formation polysport grâce au sport scolaire. Equipe suisse junior dès 19 ans.
  - Deux participations aux championnats du monde (89-91)
  - Biathlon dès 1992. Championnats du monde en 1993, Jeux Olympiques en 1994
  - Huit participations à la Patrouille des Glaciers, victoire en 1988 et trois secondes places.
  - Daniel Hediger entraîne les plus jeunes du SC Bex par pure passion et par reconnaissance pour ce qu'on lui a donné.
- **Contact:** Daniel Hediger, Rte de Châtel 50 1880 Bex, [hediger.d@freesurf.ch](mailto:hediger.d@freesurf.ch)