

# Le ski : technique - jeu et méthode d'enseignement

Autor(en): **Baumgartner, P.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **3 (1946)**

Heft 28

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996835>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# LE SKI

## Technique - Jeux et Méthode d'enseignement par P. BAUMGARTNER

L'Interassociation pour le ski a édicté des instructions et des directives spéciales pour l'enseignement du ski en Suisse. Tous les professeurs et instructeurs suisses de ski brevetés enseignent sur la base de cette méthode. Nos cours I. P. auront tout à gagner si par un enseignement rationnel et conforme à ces règles, nos jeunes gens acquièrent les éléments techniques exacts qui leur permettront d'enseigner lorsque leur tour sera venu.

La méthode d'enseignement I. P., basée entièrement sur les nouvelles directives de l'Interassociation pour le ski doit être intégralement appliquée dans nos cours. Elle est en tous points adaptée aux capacités et aux besoins des élèves I. P., elle tient compte de la courte période d'instruction et contient **l'essentiel** de la technique du ski. Suivre judicieusement nos directives est une garantie certaine de faire de vos élèves de bons skieurs.

La méthode résumée que nous présentons ci-après contient tous les éléments techniques :

de la **marche** : pas marché - pas glissé, pas de montée, conversion, demi-tour sur place, pas de patinage ;

de la **descente** : les positions habituelles, de biais, fendue, le passage des mouvements de terrain et des dépressions, les sauts ;

du **freinage** : stem, dérapage latéral, chasse-neige ;

du **changement de direction** : pas tournant, stem, christiania amont et aval, stemchristiania.

Ces directives sont spécialement destinées aux chefs-instructeurs de ski, elles comprennent :

1. La technique (exécution),
2. Le travail méthodique,

3. Les jeux et leur application pratique qui permettent de présenter aux élèves un enseignement varié et plaisant répondant à leurs besoins de changements et de mouvements.

4. Les photos et dessins démonstratifs.

Nous attachons une importance toute particulière au choix des terrains d'exercices ; sans délaissé entièrement les pistes battues, il faut encourager nos élèves à préférer les excursions et ballades en pleine nature, où ils pourront jouir de toutes les merveilleuses beautés de l'hiver. Notre programme comprend également des randonnées et des ascensions que le train et les tire-flemmes ne sauraient nous faire oublier.

### **Pas marché - pas glissé**

**Exécution** : En traces normales (largeur des hanches), les skis sont poussés en avant, le poids du corps est porté sur la jambe avant et retombe doucement sur le genou plié. Ainsi avons-nous constamment dans l'exécution de chaque phase du mouvement, une position avancée plus ou moins prononcée. La jambe d'appui est fléchie dans l'articulation du pied et au genou. Pour amorcer le pas, pousser fortement en avant sur le ski lesté, puis ramener doucement en avant la jambe arrière. Les bâtons ne servent qu'à seconder la progression et sont placés immédiatement en avant du pied. La tête reste souple dans une position normale, le regard dirigé en avant. Les épaules exécutent un contre-mouvement.

Selon l'état de la neige, la nature du terrain et le but recherché, chaque pas se prolonge — en accentuant le mouvement de poussée en avant — par un glissement plus ou moins pro-

noncé. L'accélération particulièrement énergique du mouvement de poussée, obtenue par l'extension vigoureuse d'un côté du corps, lance le coureur dans le nouveau pas glissé. Le ski délesté peut être légèrement posé derrière la jambe de propulsion, mais il ne sera chargé à son tour qu'une fois le mouvement en avant de la phase initiale du nouveau pas entièrement exécuté. Déplacement complet et prononcé du poids du corps ; il faut accentuer le mouvement en avant et non pas l'abaissement et le redressement du corps.



Poids du corps entièrement porté sur la jambe propulsive.

**Travail méthodique :** Débuter par la gymnastique sur skis. Puis, dans une neige conduisant bien, tracer soigneusement une piste assez longue. Sur un terrain légèrement en pente exercer ensuite le pas marché à la montée et le pas glissé à la descente. Nous devons exiger des débutants le strict minimum et ne pas les lasser en exagérant la répétition des exercices. Par contre, reprendre chaque jour le pas marché et le pas glissé, que nous exercerons également sans bâtons et sur un ski. Entre temps, alterner avec de petites promenades autour du terrain d'entraînement.

#### Pas tournant sur place

**Exécution :** Lever un ski, le tourner légèrement, le poser, le charger, puis ramener l'autre ski parallèlement. Répéter le mouvement jusqu'à ce que la direction désirée soit obtenue.

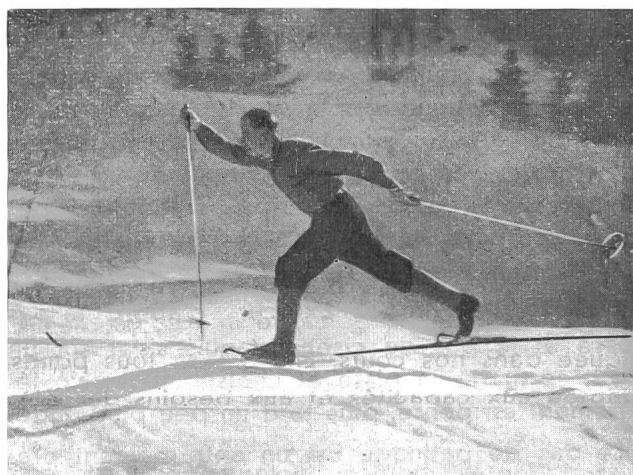
**Travail méthodique :** Tourner de côté, exécuter

les mouvements avec le ski levé ; tourner en arrière ; tourner en ouvrant les spatules ou les talons.

#### Pas de montée

**Exécution :** Le pas marché s'exécute à la montée comme en plaine. Si la pente est trop raide, montée de biais ; éviter de glisser en arrière en posant le ski énergiquement à chaque pas ; travail asymétrique des bâtons.

**Travail méthodique :** Laisser à l'élève le soin d'exercer le pas de montée pendant l'enseignement normal ; lui confier aussi le soin de tracer une piste.



Extension vigoureuse d'un côté du corps.

#### Pas en escalier

**Exécution :** Placer les skis parallèles, horizontalement en travers de la pente. La position de l'arrête amont empêche le dérapage. Monter et descendre de côté et de biais en s'aidant des bâtons.

**Travail méthodique :** Exercices pendant l'entraînement général.

#### Conversion

**Exécution :** Conversion **aval** : placer les skis horizontalement à la pente, puis charger le ski **amont**, lancer en avant l'arrière du ski aval de façon d'en placer le talon à la pointe du ski d'appui, le faire ensuite pivoter dans la direction nouvelle et le charger, ramener finalement le ski amont parallèlement en le soulevant.

Conversion **amont** : De la montée de biais, déplacer le ski amont dans la direction désirée, le charger et ramener le ski aval.

**Travail méthodique :** Exercer d'abord en plaine, puis progressivement à la montée et à la descente. Les bâtons servent de point d'appui. Faire exercer et exécuter lentement d'abord, puis de plus en plus rapidement.

### Pas de ciseaux

**Exécution :** Ecarter l'arrière des skis, les pointes restant rapprochées. Soulever l'un des skis, en le passant par dessus l'arrière du ski d'appui le poser très en avant. Veiller au changement décidé du poids du corps et au travail asymétrique des bâtons.

**Travail méthodique :** Après avoir démontré et fait exercer au plat, application dans le terrain en liaison avec d'autres exercices.

### Pas de patineur

**Exécution :** Soulever un ski et le tourner dans la direction voulue, déplacer vigoureusement le poids du corps du ski chargé sur le ski délesté. Le ski arrière délesté est alors ramené dans l'angle désiré. Le poids du corps est déplacé par une vigoureuse détente; le genou chargé est plié. Position avancée (corps incliné en avant).

**Travail méthodique :** Exercer d'abord le pas glissé et le pas de ciseaux; puis skier sur un pied; sortir de la piste et choisir un terrain légèrement en pente, plus tard un peu plus raide.

Le pas de patinage est un entraînement précieux pour exercer le courage et l'équilibre. Il exige une connaissance complète du glissement sur un pied et doit être exercé à chaque occasion dans tous les terrains s'y prêtant.

## Jeux et applications pratiques

### Jeux et mouvements :

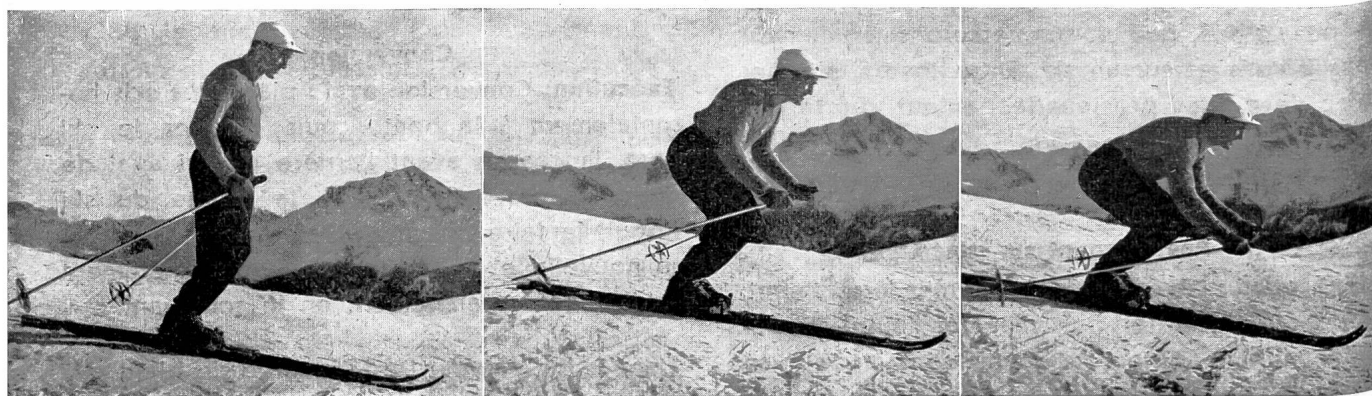
1. Les élèves forment le cercle et numérotent par 2 ou 3. A l'appel du numéro, les élèves désignés se poursuivent à l'extérieur du cercle en partant à gauche ou à droite, tandis que leurs camara-

des restés sur place marquent le terrain (avec ou sans bâtons).

2. Sur un rang : Concours de vitesse sur un parcours déterminé.
3. Deux équipes se poursuivent. Choisir éventuellement un terrain légèrement en pente.
4. Blancs et noirs. Les deux équipes dos à dos. A leur appel blancs (ou noirs) s'enfuient, aussitôt poursuivis par leurs adversaires.
5. Concours de vitesse sous forme d'estafettes; une fois entre les bâtons (slalom), une autre fois directement au but, etc.
6. Course aux numéros. Les intervalles et les distances doivent être suffisants. Egalement sous forme de slalom.
7. Poursuite dans un secteur limité et sans les bâtons.
8. Estafettes en circuit sur plus grandes distances avec obstacles et exercices d'adresse.
9. Course de patrouilles sur parcours divers par groupes de 4 coureurs.
10. Course d'estafettes-relais.

## La descente

**Généralités :** Les trois positions du corps, selon la nature du terrain et les conditions de la neige, peuvent être **haute**, **moyenne** ou **basse**. Dans toutes ces positions, le corps reste toujours souple, élastique, les chevilles particulièrement souples et les genoux fortement poussés en avant procurent au corps l'élasticité naturelle lui permettant d'amortir les chocs provoqués par les irrégularités du terrain et de maintenir l'équilibre. Le skieur regarde devant lui et scrute le terrain dans la direction de la descente; le haut du corps est en général redressé sans raideur, les bras tombent librement devant le corps, ils sont légèrement relevés; les mains arrivent à la hauteur des cuisses et s'avancent automatiquement lorsque le corps s'abaisse. Les bâtons sont maintenus en arrière du corps, à peine soulevés. Le skieur maintient son équilibre par sa position soit avancée, soit reculée.



haute

moyenne

basse

### Position de descente normale

**Exécution :** Sur un fond dur, les skis sont normalement écartés (largeur des hanches); dans une neige conduisant bien, traces serrées, conduite naturelle. Les deux skis sont également chargés, un ski légèrement avancé.

**Travail méthodique :** Exercices préparatoires d'abord au plat, étudier les trois positions du corps séparément, puis passer rapidement de l'une à l'autre. Du pas glissé, passer à la descente, sur un terrain légèrement en pente avec un emplacement suffisant pour préparer le départ et pour s'arrêter. Dans une neige conduisant bien, exercer alternativement la position du corps avancée et reculée, les différentes positions de descente. Descente sur un pied, petits sauts en soulevant l'arrière des skis, sauts pour changer de direction, pas de patinage.

### Position de descente de biais

**Exécution :** Position naturelle des skis, haut du corps amont légèrement incliné, ski amont avancé d'un demi-pied, ski aval plus fortement chargé. En principe les hanches sont déversées amont et le haut du corps penché dans la pente. Ne pas exagérer ce mouvement et garder toute sa souplesse et liberté de manoeuvre. Regard dans la direction de la descente. Ne pas trop écarter les skis.

**Travail méthodique :** Exercer la position sur place dans la pente et contrôler les élèves. Puis, dans une neige conduisant bien, entraîner des deux côtés; passer ensuite sur la neige dure et plus tard dans un terrain de plus en plus en pente, également sur neige dure. Il faut aussi prévoir de longues descentes et contrôler toujours la position. Intercaler des exercices de diversion, tels que balancements, soulever le ski amont et position avancée.

La descente de biais doit être sans cesse exercée, car elle prépare à tous les exercices de changements de direction. L'exécution correcte d'un virage dépend toujours d'une bonne **position initiale**.

### Position fendue

**Exécution :** Traces serrées, un ski fortement avancé et le genou fortement plié, talon sur le ski. La cuisse de la jambe arrière demeure à peu près perpendiculaire au ski.

**Travail méthodique :** Après avoir exercé la position en plaine, descendre en position fendue sur une pente pas trop forte pour débiter; ensuite pente plus raide. Choisir aussi un terrain bosselé, exercer la position avancée et reculée, aussi sans les bâtons.

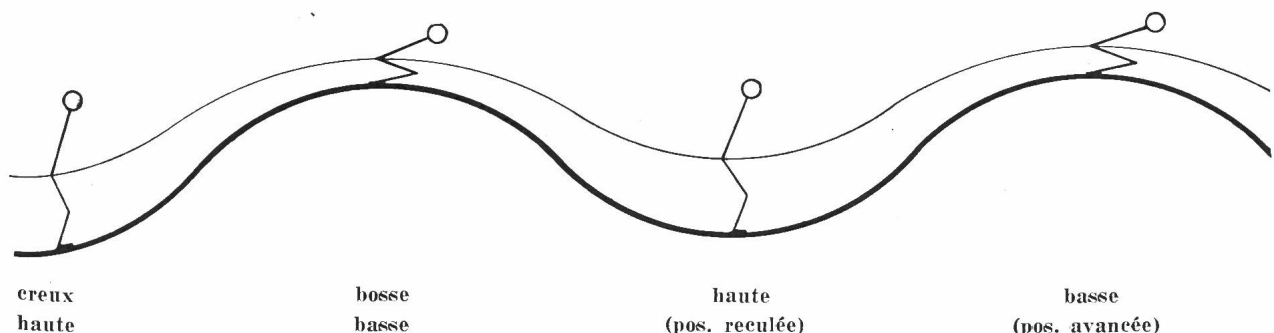
### Passage des mouvements de terrain Bosses

**Exécution :** Avant la bosse, position **haute**; sur la bosse, position **basse**; après le passage le corps se **redresse** de nouveau en position haute. De plus sur la bosse position avancée. Abaisser le corps le plus possible pour avoir l'impression que les pieds écrasent le terrain. Le passage transitoire du plat ou d'une légère pente à une forte descente s'exécute avec la même technique.

### Dépressions

**Exécution :** Avant la dépression, position **basse**; dans la dépression, position **haute**, puis aussitôt position **basse**. Même technique pour le passage de la descente en terrain plat.

**Travail méthodique :** Choisir pour débiter un terrain peu bosselé et exercer les différentes positions du corps. Ensuite augmenter les difficultés, passages de biais et en position fendue (creux très prononcés).



### Saut de terrain

(saut d'un petit tremplin)

**Exécution :** De la position basse de saut, après avoir eu soin de ramener les skis à la même hauteur, poussée énergique des jambes et détente **en avant en haut**; puis retomber souple-

ment. Pour les sauts exécutés lentement, détente avec l'aide des bâtons.

**Travail méthodique :** Exercer sur place la détente et l'arrivée souple au sol; petits sauts pendant la descente, ensuite sauter par dessus une petite bosse (bien tasser la neige). Exercer depuis un petit tremplin que les élèves construisent eux-mêmes; ne pas dépasser les 8 m.

## Descente et jeux

1. Légère pente — qui va le plus loin ?
2. Skier sans bâtons avec mouvements variés des bras (flexions à fond) ou ramasser des objets sur le sol.
3. Descente sous forme d'estafettes. Le coureur prend le départ lorsque le précédent a atteint le but.
4. Descente avec sauts. Qui en fait le plus ? Pour varier, désigner aux élèves les endroits où ils doivent sauter.
5. Descente sur un pied.
6. Descente délimitée avec exercices de flexions et redressements.
7. Passage de petits obstacles.
8. Descente par groupes en se donnant les mains.
9. Petit concours de saut, élan limité.
10. Tous les genres d'estafettes peuvent aussi se combiner avec de petits concours de descente.

## Freinage

### Chasse-neige

**Exécution :** De la position de descente moyenne, genoux très fortement avancés, écarter par une pression les talons des skis, les deux pointes restent rapprochées. Les skis en conduite naturelle sont également chargés, le haut du corps reste droit, sans raideur; les bâtons ramenés en arrière.

**Travail méthodique :** Etudier d'abord à fond la position dans la neige légère, puis exercer l'ouverture plus ou moins prononcée du chasse-neige. Alternier avec exercices de flexion dans la position de stem. Plus tard, descente en chasse-neige, tout en variant les angles de freinage.

### Dérapiage latéral

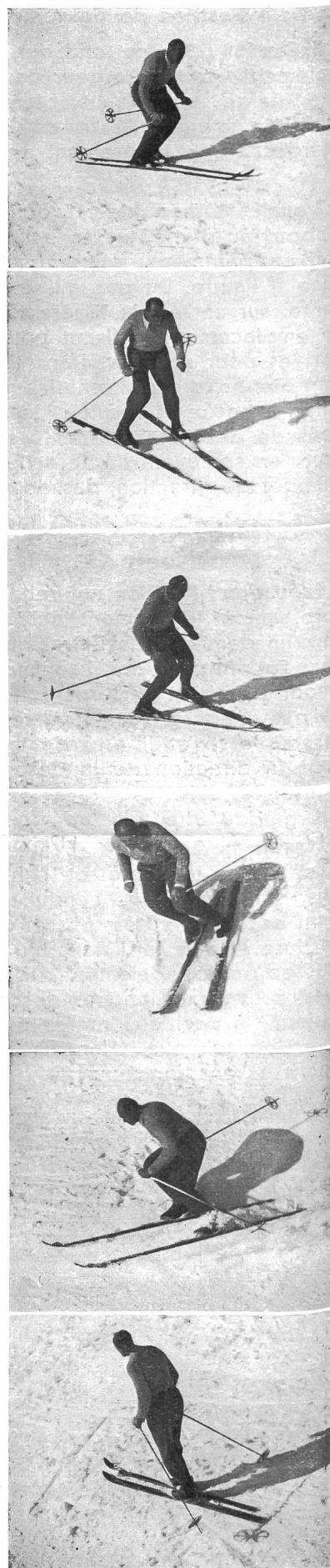
**Exécution :** On obtient le dérapage en prenant la position de descente de biais, les bois maintenus à plat, le ski aval plus fortement chargé. La position avancée favorise un dérapage en avant, le recul, un dérapage en arrière.

**Travail méthodique :** Exercer d'abord le dérapage en descente de biais, puis en descente directe. Alternier le dérapage-arrêt et le dérapage avec position avancée-reculée. Choisir au début une faible pente bien battue, passer plus tard sur un terrain plus raide et dans une neige molle.

## Freinage et jeux

Les exercices de stem ne sourient guère longtemps aux élèves, aussi devons-nous entreprendre dès les débuts l'entraînement sous forme de jeux. N'insistons jamais longtemps, bien que le stem doive être étudié à fond et répété souvent, à chaque occasion.

1. Tous les élèves sur un rang, face à la pente — descente en chasse-neige. Qui peut s'arrêter le premier ?
2. Idem. S'arrêter devant un mur marqué par des bâtons.
3. Subdiviser la piste en divers compartiments et attribuer des points pour les arrêts à temps. Sous cette forme, l'exercice peut s'organiser en concours de groupes.
4. Qui peut descendre le plus lentement ?
5. Déraper entre deux bâtons, placés verticalement l'un sous l'autre, en position avancée ou reculée.
6. Déraper et s'arrêter au point fixé.
7. Dérapage en descendant de biais et arrêt au point fixé.



Stemchristiania

## Changement de direction

### Le pas tournant

**Exécution :** Soulever un ski et le tourner dans la direction voulue, le déposer en délestant l'autre ski qui sera ramené et déposé parallèlement. Répéter jusqu'à ce que la direction choisie soit obtenue. Le corps précède le mouvement, position avancée. Si la vitesse est élevée, l'angle est plus petit et les mouvements sont exécutés plus rapidement.

**Travail méthodique :** L'élève apprend d'abord à tourner rapidement au plat, ensuite dans une pente douce, en même temps il exerce le pas de patinage et à descendre sur un pied. Plus tard, exercice du pas tournant amont, puis aval sur terrain incliné d'abord, ensuite descente plus rapide et enfin neige profonde.

### Virage en stem

**Exécution :** En position de descente de biais, pousser les genoux en avant, délester le ski extérieur au virage et le placer en position de stem. De cette position charger le ski extérieur au virage en avançant le haut du corps, ramener le ski intérieur et reprendre la descente de biais. Au moment de transférer le poids du corps, ce dernier suit naturellement le sens du virage.

**Travail méthodique :** Exercer la position de stem et le transfert du poids du corps d'abord au plat. Pour commencer ne pas trop s'écarter de la ligne de la plus forte pente et attacher la plus grande attention au transfert correct du poids du corps sur le ski extérieur au virage. Augmenter progressivement les difficultés.

### Christiania amont

**Exécution :** Descendre obliquement ou dans l'axe de la pente. Le déclenchement du christiania s'obtient par un mouvement tournant du corps, dans le sens du virage, dans la première phase du mouvement s'**abaisser en avant** et charger fortement le ski extérieur, à la fin du mouvement se **redresser en avant**, pour prendre la position de descente de biais. Les mouvements des bras ou des bâtons sont à éviter.

**Travail méthodique :** Exercer l'avancé pendant la descente; dérapage latéral dans la descente de biais, en position avancée également. Mouvement tournant du corps en avant en bas, sur légère pente se terminant par le plat.

### Stemchristiania

Le stemchristiania s'emploie presque dans toutes les circonstances et toutes neiges. Il faut accorder à l'étude de ce mouvement une très grande attention.

**Exécution :** De la position de descente de biais porter le ski amont (délesté) en position de stem, puis transférer le poids du corps par un mouvement tournant en **avant en bas** sur le ski de stem; ramener le ski intérieur en le glissant en position de descente de biais. A la fin du mouvement redresser le corps **en avant en haut**. Dans la neige profonde, accentuer le mouvement de stem, sur piste et à grande allure, le christiania.

**Travail méthodique :** Exercer séparément :

flexion des genoux, attaque en stem, l'avancé. Une fois le mouvement de stem et le dérapage latéral parfaitement au point, exercer le virage proprement dit. On augmentera progressivement le nombre des christianas consécutifs dans une descente (1, 2, 3, etc.)

### Christiania vers l'aval

**Exécution :** Amorcer de la position de descente de biais normale. Déclenchement du virage :

- a) par un simple mouvement tournant du corps dans le sens du virage,
- b) comme a), avec un élan préalable amont,
- c) comme b), en accentuant l'élan amont de manière à esquisser un christiania amont plus ou moins prononcé. En cas de nécessité, ce christiania amont permet de ralentir et de préparer le christiania aval.

**Décharger les skis** à l'instant du mouvement tournant avec un élan du mouvement en bas. La position avancée libère les talons des skis; le mouvement en bas libère momentanément les skis entièrement. Par neige profonde ou allure lente, diminuer la résistance due au frottement de la neige en accentuant l'allègement des talons.

**Charge des skis :** L'avancé provoque une charge spéciale sur l'avant des skis qui forment alors pivot. En passant la ligne de la plus forte pente délester le ski intérieur, le ski extérieur est fortement chargé en pliant le genou.

**Fin du mouvement :** Ne pas exagérer le virage, reprendre la position de descente de biais en redressant le corps **en avant en haut**.

**Travail méthodique :** Comme pour le christiania amont répéter les mêmes exercices, en les complétant par celui de l'allègement des skis. Exercer d'abord le christiania amont, puis de la ligne de la plus forte pente et enfin dans la pente; exercer chaque mouvement séparément et passer ensuite à l'exécution complète. D'abord sur piste battue, puis neige profonde.



Plongée avec rotation dans le sens du virage

### Jeux - virages

1. Former des groupes et exercer le chasse-neige.
2. Descendre en stem à travers des portes.
3. Concours de changements de direction (portes).
4. Simple slalom.

### Les jeux dans le terrain

1. Chasse au renard. Terrain délimité avec bois. Le renard a quelques minutes d'avance. Les chasseurs recherchent sa piste et doivent l'attraper dans un temps déterminé.
2. Course d'orientation avec plusieurs postes de contrôle.
3. Course d'orientation combinée avec une mission spéciale, lecture de carte, etc.
4. Rallye avec carte, départ des groupes de points divers et rassemblement en un point central.
5. Concours de patrouilles, distance et difficultés diverses.

Et maintenant, voyons quelques principes généraux relatifs à la :

## MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT DU SKI

Pour répondre aux vœux de nombreux moniteurs, j'ai entrepris de compléter les données concernant la technique du ski en publiant à leur intention, les directives ayant trait à la **méthode d'enseignement du ski**. Celle-ci est entièrement basée sur les données de l'Interassociation du ski et elle est le fruit d'expériences personnelles faites depuis de nombreuses années.

Elle est, à proprement parler, le produit du travail d'une multitude d'instructeurs chevronnés. En outre, l'excellent ouvrage de M. Hugo Brandenberg, m'a rendu de précieux services.

### PRINCIPES GÉNÉRAUX

1. **Attitude du moniteur de ski.** — Les connaissances techniques seules ne suffisent pas pour devenir un bon moniteur de ski. Le succès de l'enseignement dépend pour une grande part de l'attitude du moniteur. Il n'est pas toujours indiqué de se montrer trop modeste, pas plus que de donner un enseignement empreint de présomption et d'orgueil.

Une calme sûreté alliée à une modestie toute naturelle est certainement l'attitude la plus recommandable.

Un moniteur plein d'entrain et d'un abord agréable aura du succès, même s'il n'est pas une « vedette » du ski.

2. **Équipement du moniteur de ski.** — La question de l'équipement ou si vous préférez de la tenue du moniteur est étroitement liée à son attitude.

C'est ainsi qu'il est psychologiquement absolument faux de se présenter, devant une classe modestement équipée, avec un équipement « dernier cri » et le matériel ski le plus moderne. En effet, les élèves ainsi mis en état d'infériorité manifeste n'admettront peut-être pas des performances qui n'ont pas été effectuées dans les mêmes conditions. Il est préférable dans ce cas, de se présenter avec un équipement et un matériel pratique et rendre les élèves discrètement attentifs aux avantages d'un équipement approprié. Ils seront ainsi plus enclins à vous écouter et s'efforceront sans cesse d'améliorer leur équipement.

3. **Prise de contact avec la classe.** — La prise de contact est souvent déterminante pour assurer les bonnes relations et l'étroite collaboration

qui doivent régner entre moniteurs et élèves si l'on veut que l'enseignement soit profitable.

La communauté de travail et certains événements vécus en commun facilitent généralement la prise de contact.

Les moniteurs de ski qui dirigent leur propre groupe I. P. ne rencontrent aucune difficulté sur ce point. Le moniteur doit travailler le plus naturellement possible avec sa classe et ne pas présenter sa leçon comme le ferait un professeur d'université.

Il doit se donner corps et âme à sa tâche et se dire que, si les belles paroles enflamment, l'exemple et l'action entraînent.

4. **Instruction théorique.** — Il est toutefois indispensable de bien savoir expliquer chaque mouvement et chaque exercice qui devront ensuite être exécutés par les élèves. Mais il faut à tous prix, éviter les conférences oiseuses sur la technique, la mécanique et la physique. Ne donner que les explications qui ont trait à un exercice ; celle-ci doivent être courtes et précises ; quelques mots bien placés durant l'exercice font toujours plus d'effet que de longues tirades, les observations doivent être personnelles et nécessitent de la part du moniteur un coup d'oeil sûr et une juste appréciation des fautes commises.

Combien de moniteurs se sont rendus impopulaires parce que soit par excès de zèle ou justement par recherche de la popularité, ils n'ont pas su contrôler leur langage et se sont permis des trivialités de mauvais goût qui dénotent à coup sûr un manque d'éducation.

5. **Démonstrations.** — Qu'un moniteur doive posséder une bonne technique, cela va de soi. Il doit s'efforcer de donner à ses élèves l'enseignement le meilleur et la technique la plus actuelle. Mais les élèves ne seront convaincus que par une parfaite démonstration du maître. Les jeunes gens aiment à imiter, ne l'oublions pas ; une bonne démonstration stimule l'intérêt des élèves qui tous voudront faire de même. Les moniteurs qui ne sont pas en mesure de faire une parfaite démonstration sont contraints de combler cette lacune par des explications plus ou moins longues qui ne contribueront certes pas à rendre l'enseignement vivant et attrayant. Il est donc de toute importance que le moniteur se prépare soigneusement à sa tâche afin



qu'il soit en mesure de faire la démonstration correcte des exercices qu'il veut faire exécuter à ses élèves ; il choisira pour cela un terrain approprié et il aura soin d'accentuer les phases importantes de l'exercice lors de sa démonstration. Quelques exercices effectués au ralenti, à titre de démonstration, augmenteront la portée de l'enseignement. Des démonstrations parfaites expliquées en termes clairs et précis vous assureront le succès le plus complet.

**6. Disposition de la classe.** (Voir clichés No 33 a et 33 b). — Si l'on veut que l'enseignement puisse se dérouler sans à-coup, il est nécessaire d'établir un ordre de circulation. Les tracés à suivre doivent être exactement déterminés en veillant à ce que la piste d'ébats ne soit jamais obstruée.

La classe sera disposée de telle façon que tous les élèves puissent suivre tous les détails des démonstrations. Le moniteur se placera lui-même de façon à pouvoir observer l'ensemble de la classe tout en suivant le travail de chaque élève.

Il faut éviter que les élèves ne se fatiguent inutilement ; pour cela il évitera de disposer sa classe sur une pente trop raide qui ne permettrait pas aux élèves d'avoir une position confortable pour suivre les explications et attendre leur tour. On disposera de préférence ses élèves sur une pente convenable, à l'abri des courants froids, le dos tourné vers le soleil.

Il y a une multitude de détails par lesquels on peut venir en aide à ses élèves et l'ensemble de ces « bagatelles » donne à ces derniers le sentiment d'être dirigés par un maître capable et prévoyant.

**7. Construction d'une leçon.** (Voir clichés No. 34 et 35). — Pour l'établissement du programme d'une leçon on s'en tiendra aux principes généraux suivants :

Tout d'abord ne jamais précipiter les choses et ne pas vouloir tout enseigner en même temps. Etudier les exercices les uns après les autres ; **ne pas craindre de répéter souvent les mêmes exercices.**

Il est, par exemple, inutile de vouloir débiter par un christiania aussi longtemps que la position de sortie... n'est pas connue. Il faut donc procéder par étapes et commencer par les exercices les plus simples, puis progressivement effectuer des exercices plus compliqués pour finalement arriver à l'exécution complète des divers exercices. On veillera cependant d'éviter la monotonie et la lassitude ; pour se faire, les exercices importants seront toujours repris et présentés sous une autre forme et comme le dit si bien M. Brandenberg, dans son ouvrage : « Faire du neuf avec du vieux ».

De cette façon on obtiendra une base d'instruction solide. Une bonne méthode consiste à débiter par un exercice connu pour ensuite passer insensiblement à un exercice nouveau. Éviter de se concentrer sur l'étude de détails qui risqueraient de faire perdre de vue le but fixé, c'est-à-dire l'exercice principal comme travail

d'application dans le terrain et non comme simple démonstration sur la piste d'entraînement.

L'enseignement sera animé et rendu intéressant par des exercices variés exécutés sur des terrains d'entraînement également variés.

S'il est clair que chaque moniteur doit avoir un but principal à atteindre, il ne doit pas négliger de se fixer des buts intermédiaires qui, une fois atteints, lui permettront de tendre plus aisément vers le but final.

J'attache une très grande importance à l'instruction donnée à nos jeunes gens sous forme de jeux. Dans le jeu les mouvements deviennent plus naturels et certains complexes disparaissent dans l'enjeu d'une lutte.

Le jeu pratiqué fréquemment est incontestablement plus profitable que de longues explications techniques, car les jeunes gens trouvent plus de plaisir dans la simple pratique du ski, que dans la recherche approfondie de la technique.

**8. Choix du terrain.** (Voir clichés Nos. 37 et 38)

— Quoi de plus beau et de plus enivrant que de partir avec sa classe à la recherche de champs de neige ! Evitons de prolonger l'enseignement dans un terrain par trop limité ; la monotonie ne manquerait pas de se faire sentir et l'intérêt à la leçon serait inévitablement diminué. Il faut au contraire changer le plus souvent possible le terrain d'exercice : c'est le seul moyen de pouvoir choisir celui qui s'adaptera le mieux aux exercices imposés. D'un terrain qui ne présente aucune difficulté on passera à celui plus accidenté ; les difficultés augmentant, les élèves auront certainement de nouveaux problèmes à résoudre. L'enseignement sur une piste dont on connaît chaque mètre carré n'est d'aucun profit.

On évitera également de se reposer sur place, mais on profitera, au contraire, de ces instants pour partir tout tranquillement à la recherche d'un nouvel emplacement.

Les diverses conditions de la neige permettront aussi au moniteur de varier son enseignement.

C'est une erreur, par exemple, que d'enseigner le christiania uniquement sur une piste battue. S'il convient de débiter sur la piste, il n'en est pas moins très indiqué d'intercaler l'exécution de quelques exercices dans une neige profonde. La joie de la réussite en vaut la peine.

Et maintenant, sortons nos lattes et mordons la... poudreuse.

Vive le ski, dispensateur de joie et de santé !

P. B.

---

#### ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

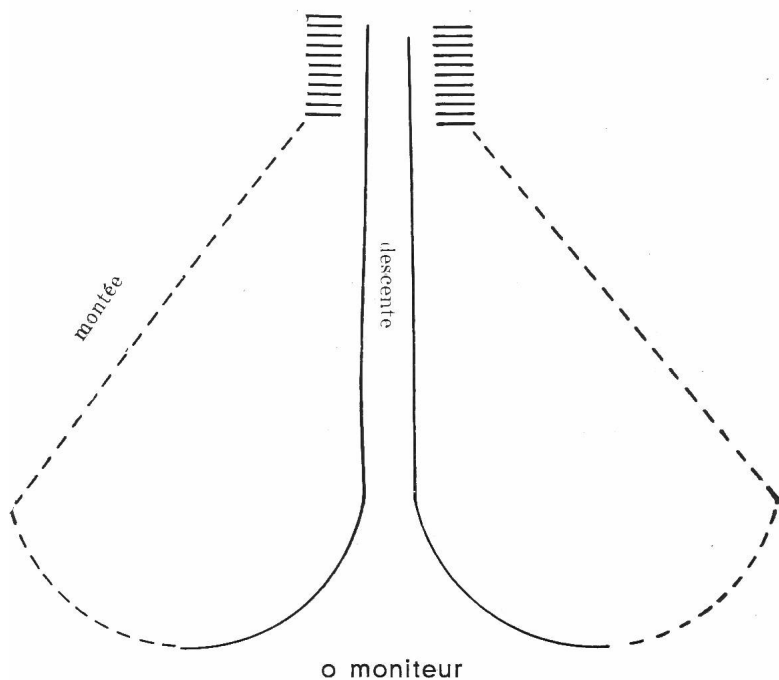
Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre »,  
Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :  
15 janvier 1947.

**Changements d'adresse :** Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

**Nouvelles adresses :** Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.

**Nos 33 a et 33 b**

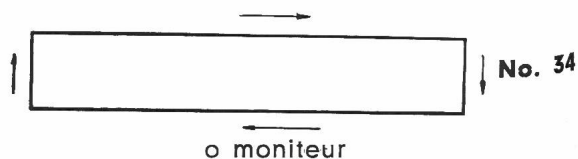


**Nos. 33 a et 33 b.**

**Double circulation.** Disposition très avantageuse. Les deux circuits peuvent être utilisés simultanément.

**No. 34.**

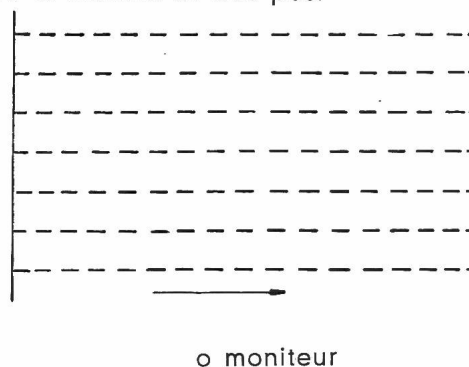
**Marche en rectangle.** Bonne disposition pour l'étude de la marche et des pas. Pendant la démonstration



les élèves se tiennent à la place du moniteur.

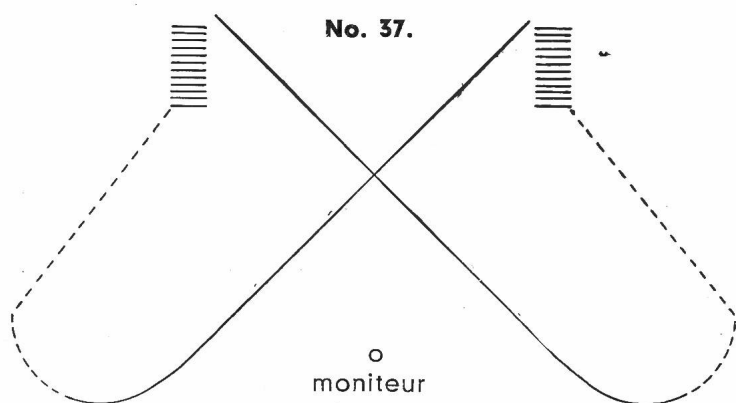
**No. 35.**

**Formation sur un rang.** Avec deux longueurs de bras comme intervalle. Autre solution pour l'étude de la marche et des pas.



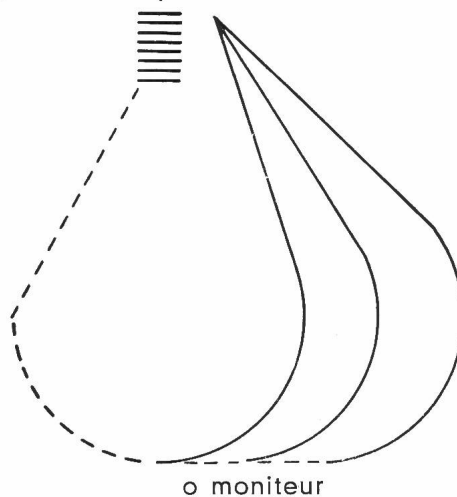
**No. 37.**

**Circulation en huit.** Pour l'étude de la descente de biais, ou des départs avec élan. Pendant la démonstration les élèves se tiennent à la place du moniteur.



**No. 38.**

**Formation en cercle.** Pour exercer les départs avec élan. Pendant la démonstration les élèves se tiennent à la place du moniteur.



Les clichés ci-dessus ont été obligeamment mis à notre disposition par la Maison EKKEHARD-Pressé & Cie., à St. Gall, par l'intermédiaire de l'Interassociation pour le ski.

**La Rédaction de " JEUNESSE FORTE PEUPLE LIBRE "**

est heureuse de présenter à ses fidèles lecteurs et collaborateurs l'expression de sa reconnaissance et formule à leur intention les vœux les plus sincères de bonheur et de prospérité pour **1947**