

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 8 (1951)
Heft: 12

Artikel: Ton meilleur partenaire : le terrain
Autor: Wolf, Kaspar / Eusebio, Taio
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996586>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

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

TON MEILLEUR PARTENAIRE : LE TERRAIN

par Kaspar Wolf et Taio Eusebio, Macolin.

Le terrain est notre meilleur partenaire pour apprendre à skier. Bien choisi, il nous facilite l'apprentissage des divers procédés de freinage et de virage. Tu trouveras ci-après quelques précieuses indications à ce sujet.

Les amusantes silhouettes de ces skieurs lilliputiens s'exprimeront mieux que de longs commentaires sur ce que tu dois faire et ce que tu dois éviter. Pénètre-toi bien de ces formes de terrain et tâche de les découvrir dans la nature, lorsque tu seras appelé à enseigner à skier à tes élèves.

Nous avons renoncé à reproduire ici un terrain « normal » et c'est pourquoi la série de photos que nous reproduisons ici ne prétend pas te donner une exacte idée d'une leçon méthodiquement construite.

I. EXERCICES DE L'AVANCÉ.

1. Déplacement du poids du corps. Position de recul et léger avancé. Pente de neige profonde, par endroit, battue.

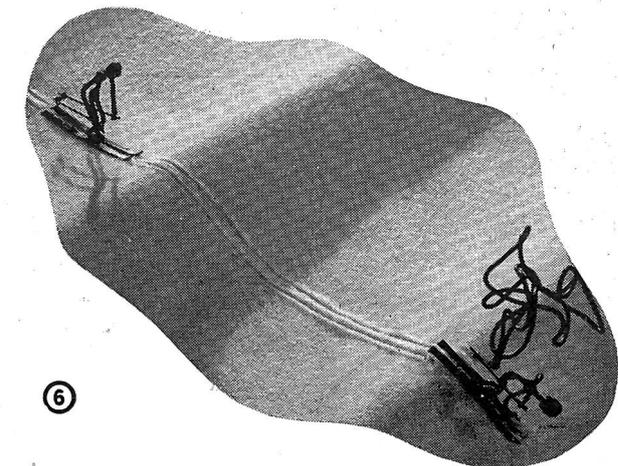
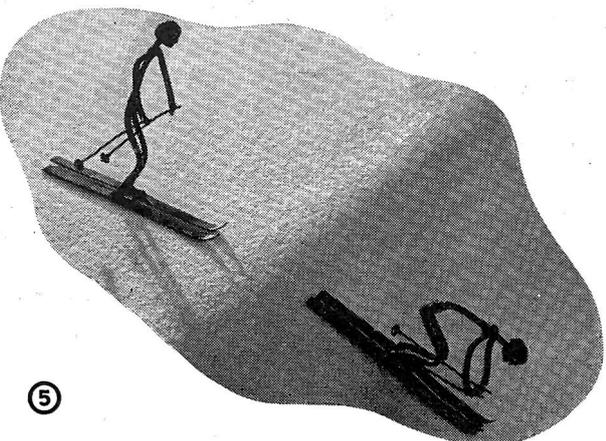
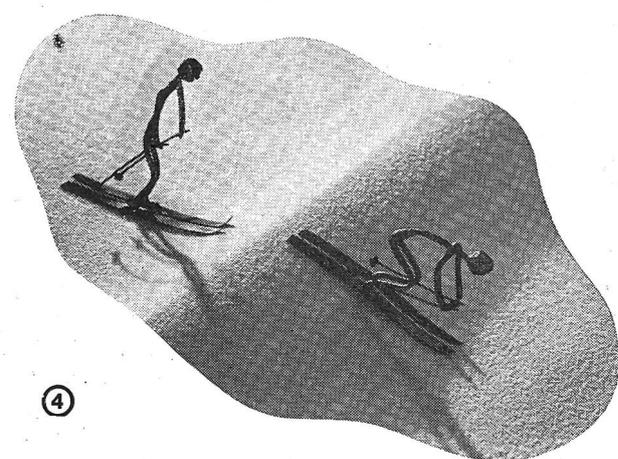
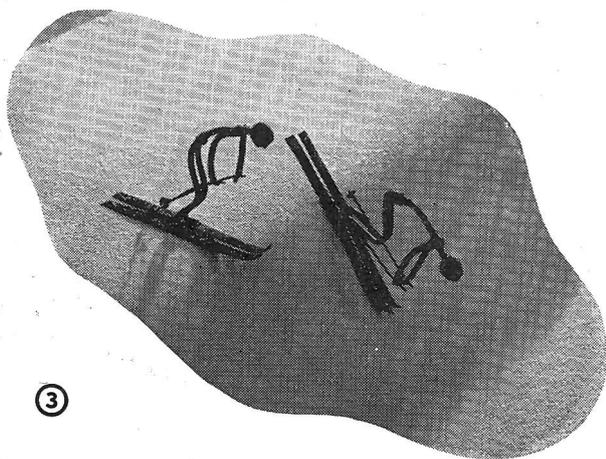
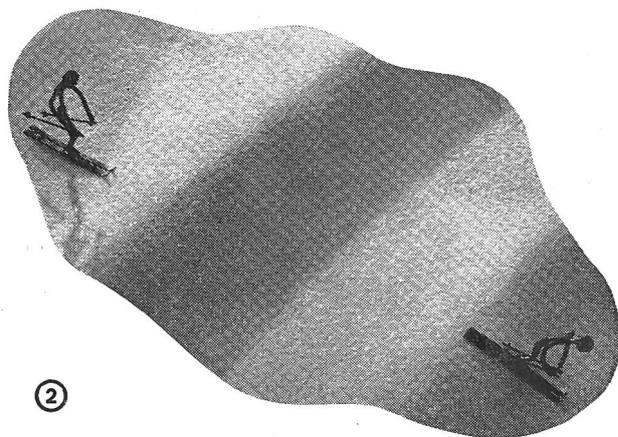
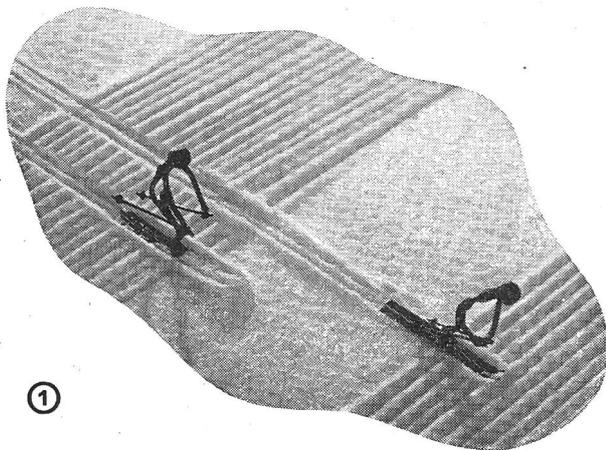
2. Jeu de l'avancé et du recul. Pente légèrement ondulée.

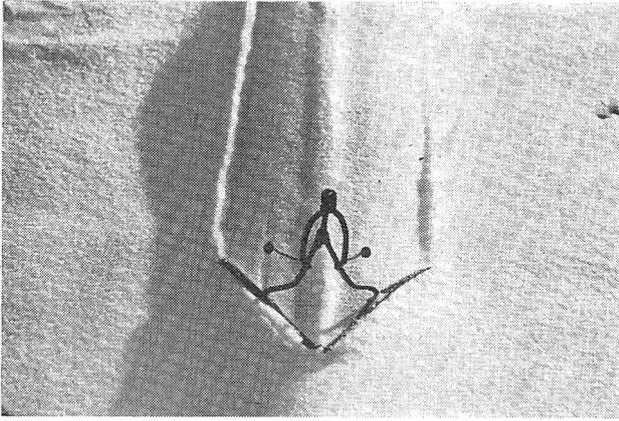
3. Passage d'une arête suivie d'une forte déclivité. Fort avancé dès le franchissement de l'arête.

4. Tomber, fléchi à l'avancé. Bosse qui, par son action de freinage, lance automatiquement le skieur non averti en avant.

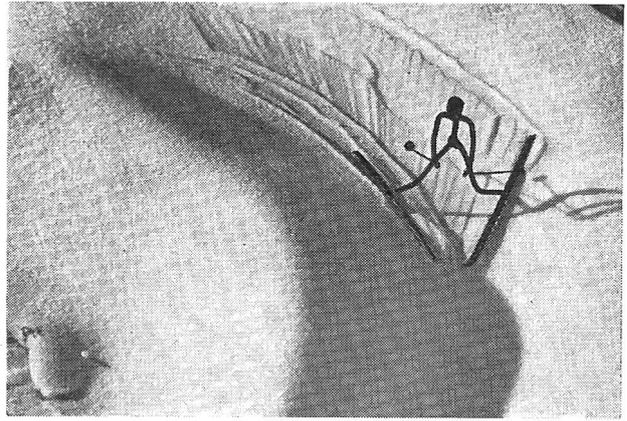
5. Tomber, fléchi à l'avancé. Crête suivie d'une faible déclivité.

6. Le passage successif de bosses et de dépressions ainsi que les branches d'arbres obligent le skieur à tomber plusieurs fois, fléchi à l'avancé.

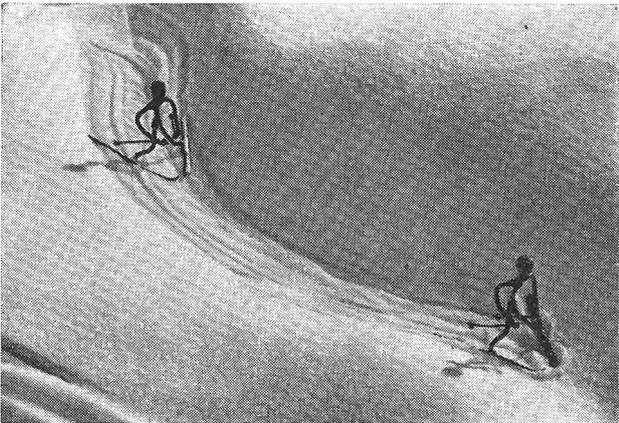




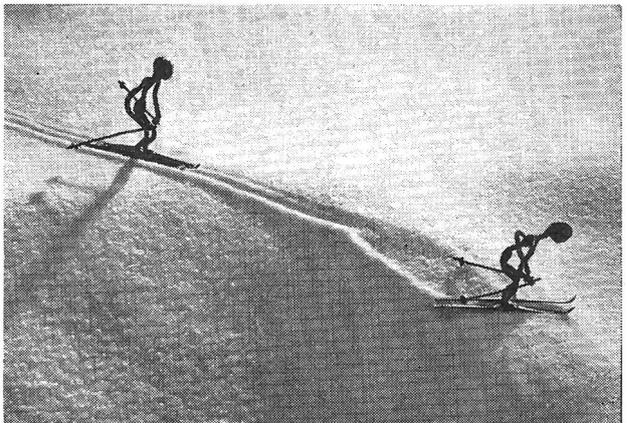
7



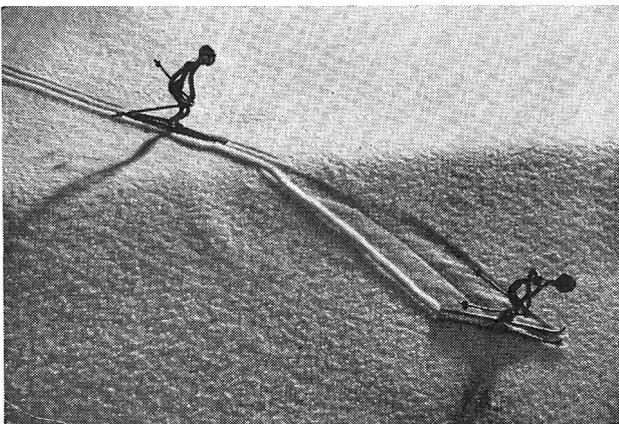
8



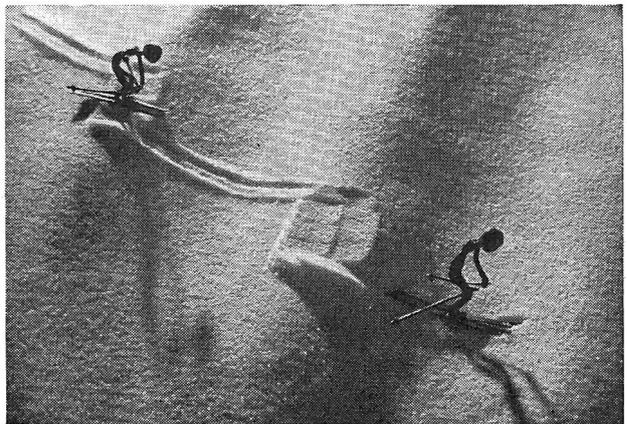
9



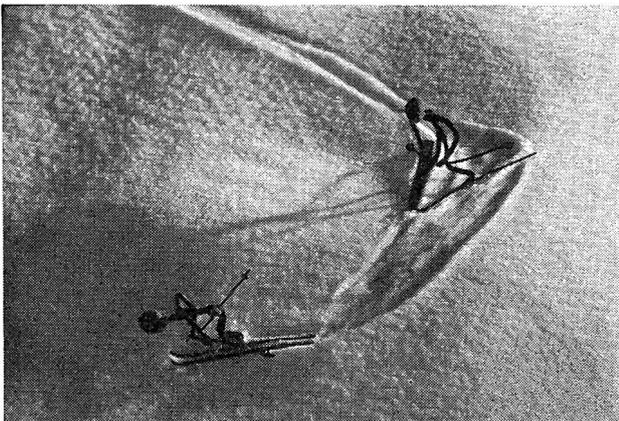
10



11



12



13

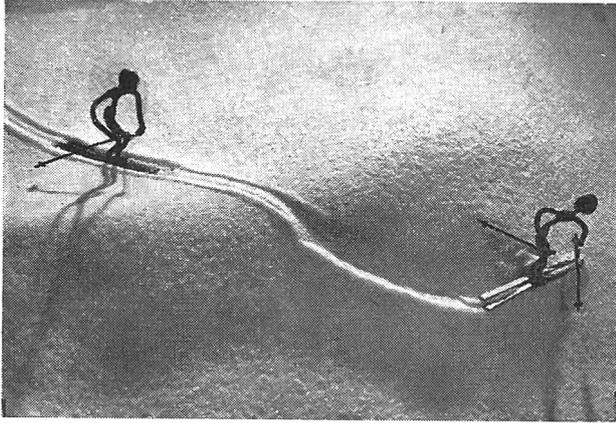
II. CHASSE-NEIGE (FREINAGE DES DEUX JAMBES)

7. Freinage des deux jambes, arête douce et orienté dans le sens de la plus forte pente, facilite l'ouverture des skis.

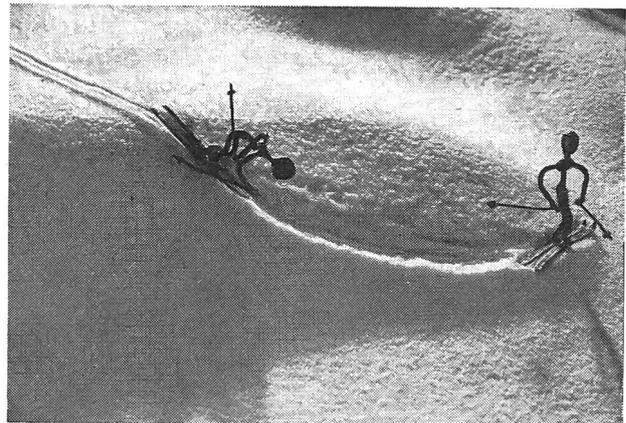
III. STEMMBOGEN.

8. Chasse-neige. — Virage dans une pente légèrement déclinée. Le ski extérieur se heurte à la résistance de la contre-pente.

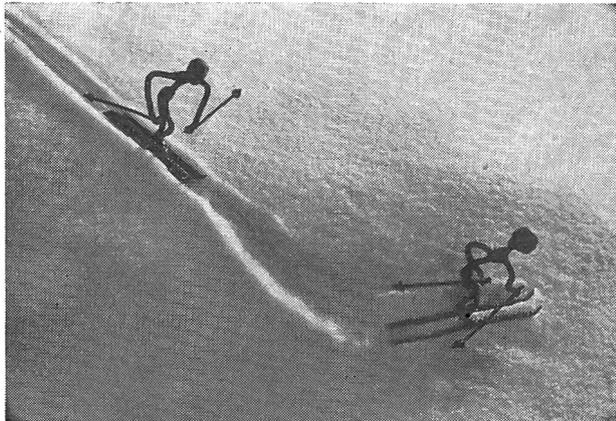
9. Virage en stem successivement à gauche puis à droite. Dépression de terrain en forme de S.



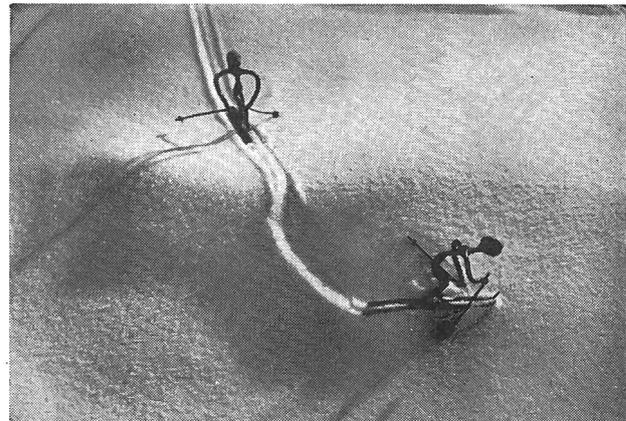
14



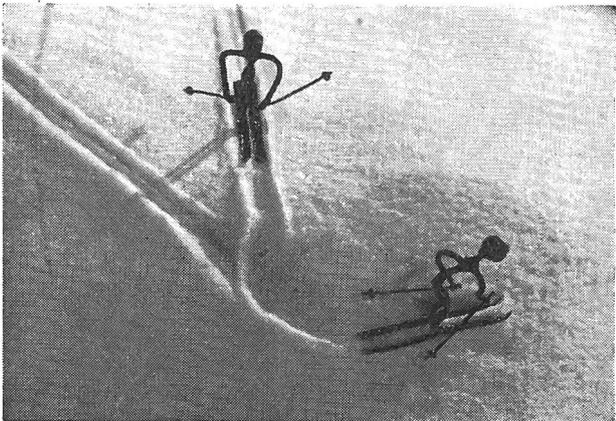
15



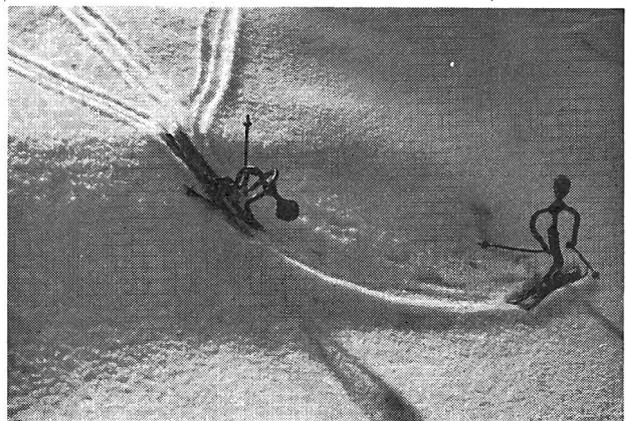
16



17



18



19

IV. DÉRAPAGE LATÉRAL.

10. Descente de biais, flexion du torse, dérapage latéral dans le sens de la progression. Pente légèrement déclive coupée, en oblique, par une arête.

11. Dérapage latéral oblique en avant. Pente légère, arête, puis pente plus accentuée.

12. Dérapages latéraux successifs. Bosses parallèles à la ligne de la plus forte pente.

V. STEMM-CHRISTIANIA.

13. Stemm-Christiania sur la contre-pente — arête terminée par un dos d'âne.

VI. CHRISTIANIA.

14. Christiania amont — Dépression suivie d'un dos d'âne.

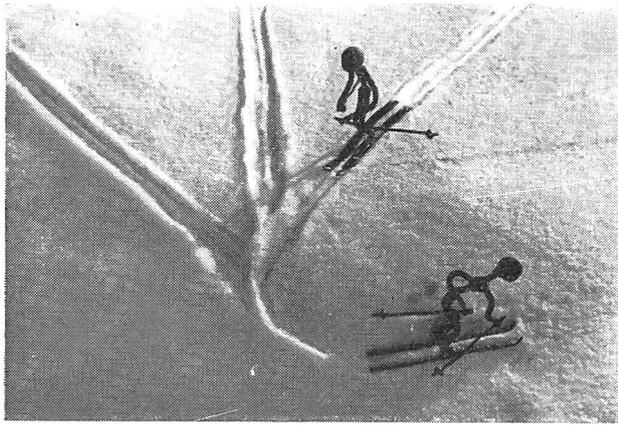
15. Christiania amont — Arête terminée par un dos d'âne.

16. Christiania amont — Dos d'âne dans la pente.

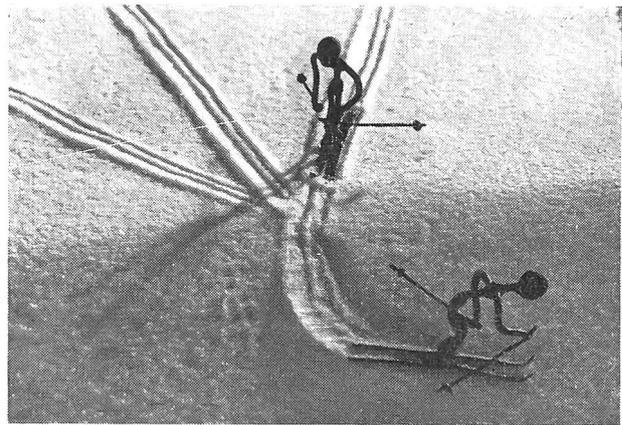
17. Christiania dans la ligne de la plus forte pente.

18. Christiania dans la ligne de la plus forte pente. Dos d'âne dans la pente.

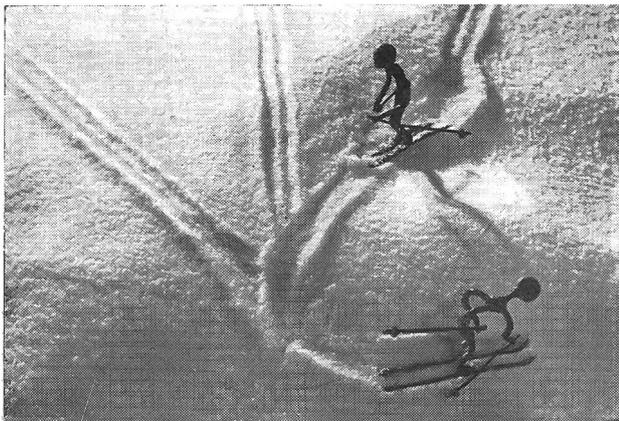
19. Christiania aval — Arête suivie d'un dos d'âne.



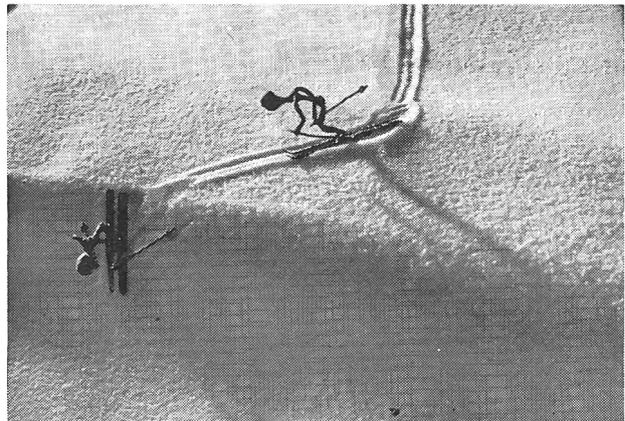
20



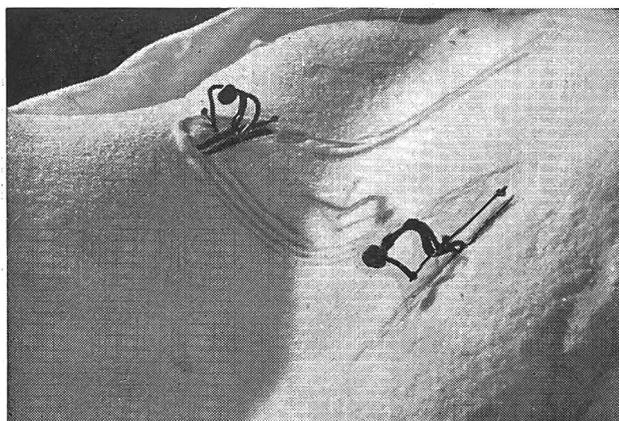
21



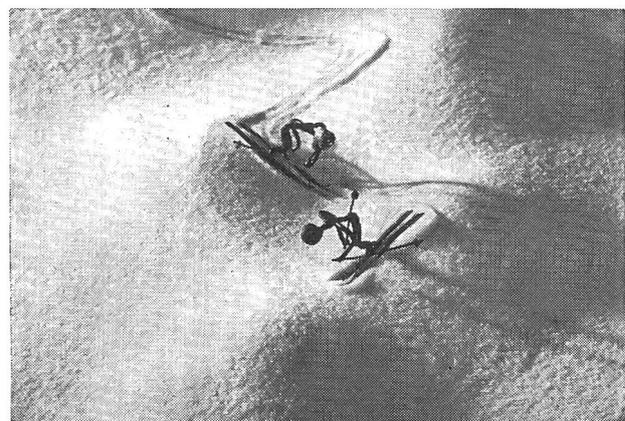
22



23



24



25

20. Christiania aval — Dos d'âne dans la pente.

21. Christiania aval — Arête — pente.

22. Christiania aval — Petits dos d'âne dans la pente pour contre-virage.

23. Christiania aval — Deux arêtes successives — virage et contre-virage dans la pente.

24. Christiania sur la contre-pente dans de petites combes.

25. Christiania contre de petits dos d'âne dans la pente.

Présentation de la maquette :
Ralph HANDLOSER.

Photographie :
Walther BROTSCHIN.

Administration: Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte chèques postaux III. 520

Rédaction : Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud.