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: 10 (1953)

Heft: 12

Artikel: Premier contacts avec la neige : l'équilibre : élément fondamental du ski

Autor: Joos, Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996280

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: 17.07.2025

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

Premiers contacts...

Une bosse... un trou... de la neige fraîche... de la glace... et nous voici les quatre fers en l'air, complètement désarçonnés et résignés à la chute fatale. On en rit, on en pleurerait presque. A la centième, on vendrait son équipement à perte et sans regret aucun !

Nous oublions que lorsque nous étions gamins un faible souffle suffisait à nous renverser et que le moindre obstacle nous faisait trébucher. Jour après jour, nous affinions nos mouvements et éduquions nos muscles. Avec le temps, la sûreté grandissait.

Aujourd'hui, sur les skis, des forces invisibles nouvelles viennent démolir un équilibre que nous croyions imperturbable. Elles se liguent contre nous et renversent d'un seul coup tous les châteaux de nos rêves. On se convainc que nous sommes peu doués et que nos ébats hivernaux devraient se borner dorénavant à la partie de luge et aux promenades avec raquettes, mais... passons.

Un peu de raison... Comment ont fait les autres, ceux qui se jouent des obstacles et qui, non contents des embûches naturelles, recherchent chaque jour des difficultés nouvelles ? A grande allure ils se faufilent entre les perches coloriées d'un slalom agrippé à une pente abrupte.

De toutes les lois physiques desquelles dépend en grande partie notre échec, il en est une qui nous intéresse tout particulièrement. Et pourtant le ski s'apprend en skiant tout comme l'escrime ou n'importe quelle autre discipline sportive. Aussi, avant de pouvoir jouir pleinement des joies qu'apporte le ski, avant de ressentir l'enivrement, avant de se laisser griser par la vitesse et de trouver dans la pratique du ski une détente ou la gloire — restons toutefois modeste — il y a une base, mieux encore une pierre d'angle propre au ski et dont dépend la rapidité des succès, c'est *l'équilibre*.

Marcher, tourner, monter, descendre, virer et sauter avec la même aisance que celle qui nous caractérise dans la rue ou dans la salle de gymnastique ; jouer avec notre corps et se jouer des difficultés : voilà la réalité de l'équilibre.

L'équilibre est un état à réaliser pour réussir n'importe quelle action corporelle. Lorsque nous avons un point d'appui (le sol par exemple), la loi de l'équilibre énonce que l'équilibre existe lorsque la projection verticale du centre de gravité tombe sur la base de sustentation (plante des pieds ou semelle des skis) sur laquelle le corps exerce une pression. Plus la base d'appui est grande, meilleur est l'équilibre.

En l'absence d'un point d'appui (un saut) l'équilibre est réalisé lorsque les différents segments corporels demeurent rigoureusement en aplomb sur la trajectoire décrite par le centre de gravité. Tous les mouvements non compensés détruisent irrémédiablement l'équilibre.

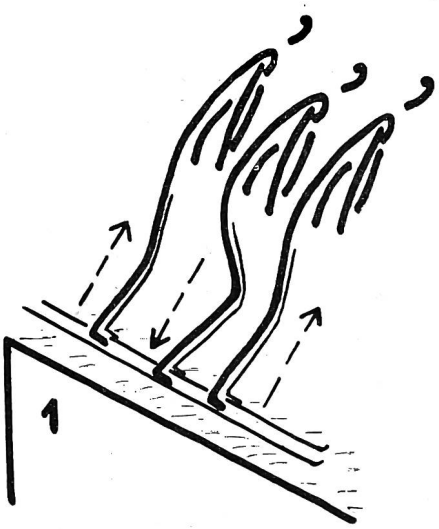
Fort de cette loi, nous pouvons maintenant choisir les exercices propres à développer en nous le sens de l'équilibre, capables aussi d'améliorer un équilibre précaire.

Laissons de côté les exercices de marche, de course, de montée et de conversion qui appartiennent à la catégorie des exercices propres à l'initiation, et concentrons notre travail sur la descente. Le choix d'une pente d'exercice ne peut être fait à la légère, mais recherchons celle qui convient exactement à notre force et sur laquelle nous n'éprouverons aucune peine et aucune crainte. Avec le temps, nous pourrons alors choisir des déclivités plus fortes, un terrain irrégulier même.

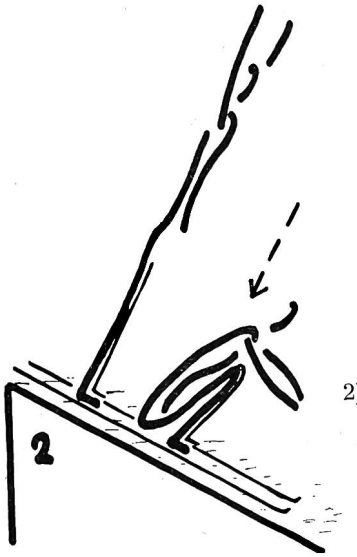
PIERRE JOOS.

L'ÉQUILIBRE... ÉLÉME

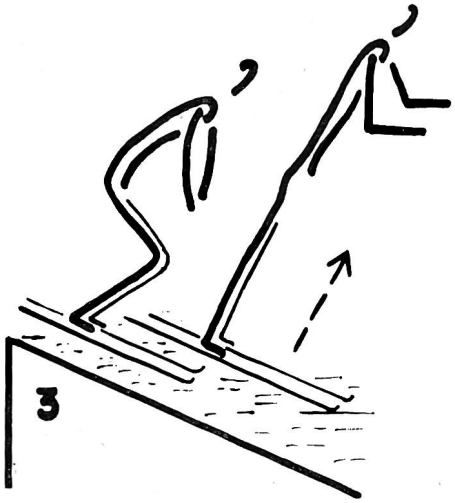
PIERRE JOOS, ma



1) petites et souples flexions des membres inférieurs.



2) bras levés en haut : s'accroupir et plusieurs mouvements de ressort.



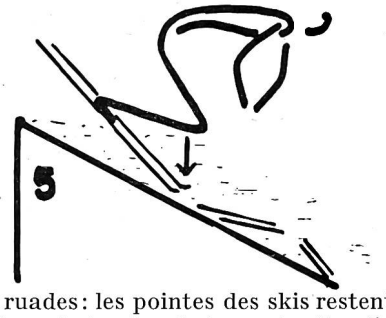
3) Même position initiale que pour 1) : après plusieurs petites flexions des jambes, sauter (jambes en extension).

FONDAMENTAL DU SKI

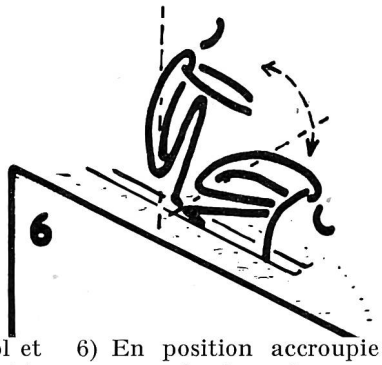
...avec la neige

Sport et I. S. S.

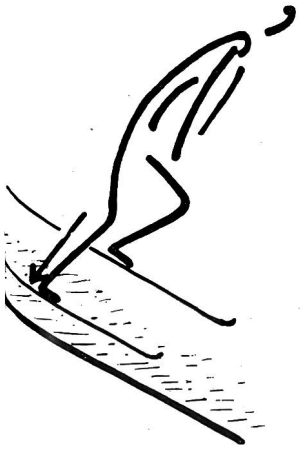
omme 3, mais : sauter et echir les jambes.



5) Petites ruades: les pointes des skis restent au sol et sur la ligne de la plus forte pente; l'arrière des skis est déplacé latéralement. Cet exercice est exécuté d'abord avec un sursaut puis sans sursaut.

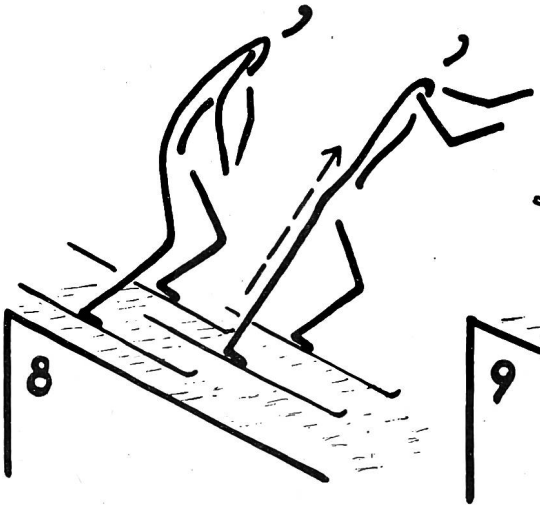


6) En position accroupie : avancée et recul.

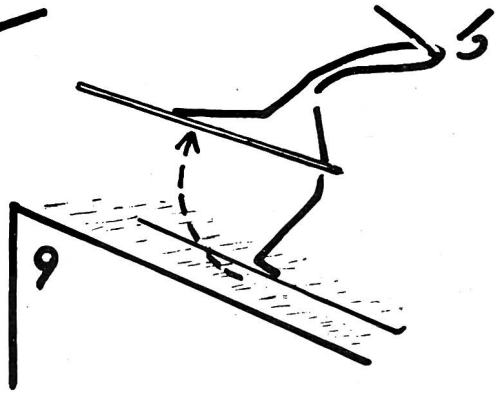


7) alternativement be gauche puis be droite.

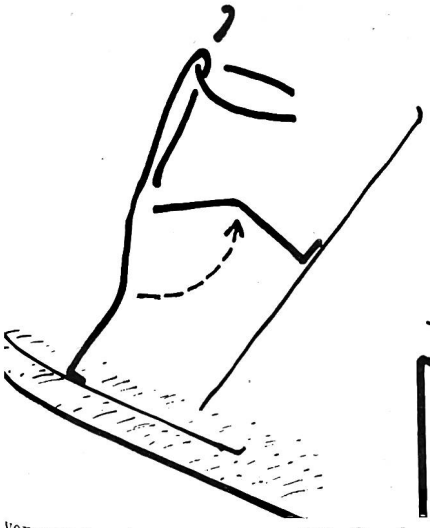
b. descendre le plus longtemps possible sur une jambe.



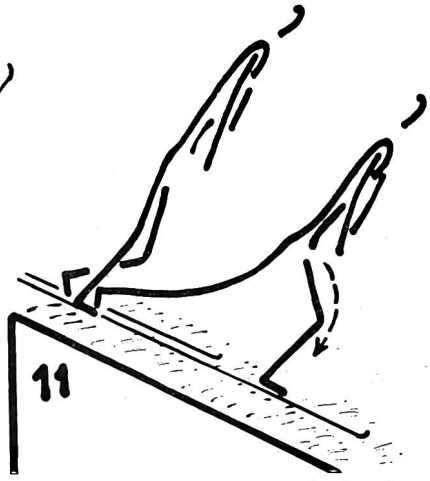
8) Sautiller sur une jambe.



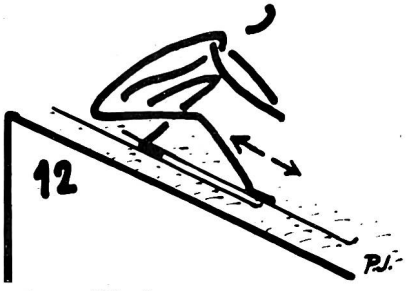
9) Lever une jambe de côté.



ver une jambe avant en haut.



11) Pendant la descente : avancer la jambe gauche puis la droite pour atteindre la position fendue.



12) danse cosaque.