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: 14 (1957)

Heft: 12

Artikel: Réflexions sur l'enseignement du ski

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996745

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

Réflexions sur l'enseignement du ski

Les aspirations vers ce qui est mieux et plus élevé sont enracinées au plus profond de la nature humaine. La pensée et le sentiment ne peuvent toutefois s'extérioriser qu'au moment où la forme d'expression est trouvée, où est créé l'élément nouveau, conforme aux circonstances, tout comme une nouvelle vie demeure cachée dans le secret, afin de pouvoir mûrir à l'abri, avant de s'épanouir à la lumière.
Cette remarque trouve aussi son application dans le domaine de l'enseignement du ski. Après un calme relativement long, nous nous trouvons actuellement, dans une période d'agitation, d'épanouissement, où la nouveauté va faire son chemin. L'enseignement du ski est aussi entraîné dans les flots du courant de la vie moderne et ce serait une erreur que de vouloir lui résister. L'enseignement actuel est basé sur les connaissances physiologiques. Il comporte de nouveaux traits et suit d'autres voies que celles qui furent siennes jusqu'à ce jour.

L'élève

La personne humaine — dans le cas qui nous occupe l'élève — doit être au premier plan, au centre de nos préoccupations et de notre activité. La psychologie défend, avec raison, le principe selon lequel la personne humaine est l'élément primordial auquel tout le reste doit être subordonné. Et quand l'homme fait un pas en avant, l'enseignement doit le suivre ; il s'agit alors de trouver des formes et des méthodes correspondant aux données nouvelles.
Il est également important que l'enseignement soit adapté à l'âge des élèves. Une autre exigence, née des nouveaux principes psychologiques, concerne la liberté. L'enseignement doit, autant que possible, n'avoir aucune servitude. L'homme ne peut s'épanouir pleinement que dans la liberté.
« Deviens qui tu es ».
C'est en se conformant à cette idée directrice que le maître devrait agir à l'égard de ses élèves.
L'élève doit — c'est son droit — « devenir ce qu'il est » et non pas ce que le maître a en tête.

Mobilité

Il est donc important que le maître n'ait pas que la technique en vue, mais aussi ses élèves en tant que personnalités. Que son but ne soit donc pas d'apporter à l'élève une certaine technique ou forme de mouvement, mais surtout de lui faire vivre le mouvement. Les mouvements que l'élève exécute ne doivent pas être uniquement des formes prescrites d'une doctrine technique donnée, mais l'expression d'une chose réellement vécue. Ils doivent correspondre à un besoin de créer, de façonner quelque chose et de faire ses preuves dans un cadre déterminé. Le but psychologique profond de l'enseignement doit donc être de rendre l'élève capable de « vivre » le ski et de se mouvoir dans la neige en toute sécurité. La mobilité est une condition fondamentale du ski, voir la condition « sine qua non » pour skier correctement et avec sûreté. La mobilité naturelle s'obtient essentiellement par l'action complète et non par du travail de détail et de technique. L'action complète procure à l'élève la plénitude du sentiment de l'événement « vécu » qui seul garantit le sens du mouvement juste et améliore la réceptivité.

La forme vitale

Dans le mouvement total réside la caractéristique essentielle de chaque sport. Qu'on le mette donc toujours au premier plan. L'élève, l'enfant surtout, considère le mouvement comme un tout, comme une synthèse et non pas de façon analytique, dans ses détails. C'est pourquoi, nous devons enseigner en des formes complètes et libres, jusqu'à ce que le mouvement soit assimilé, vécu. Il importe d'être actif, d'exercer, d'expérimenter, sans souci de la forme extérieure fixée et normalisée. N'apportons pas de trop nombreuses corrections au début. L'élève aura ainsi la possibilité de parvenir à une forme personnelle correspondant à sa nature.
Cette forme vitale est importante, plus importante même que la technique qu'on possèdera plus tard, parce qu'elle est animée, vivante et parce qu'elle contient l'essentiel. Sur la base de cette forme vitale, il est ensuite possible de construire et de progresser.

L'analyse et la forme finale

Quand l'élève a vraiment vécu le mouvement, croît alors en lui le désir de mieux posséder ce qu'il a appris, de vraiment le dominer. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse du mouvement, l'exercice technique, qui conduisent à une connaissance plus approfondie. Le succès des exercices techniques dépend surtout du fait que l'élève a ou n'a pas atteint un certain niveau psychique correspondant à cet enseignement: a-t-il ou n'a-t-il pas la volonté, le désir d'approfondir cette matière ? Grâce à cette façon de procéder, l'élève parviendra bientôt à une forme supérieure du mouvement, qu'il domine et par laquelle il peut vivre et s'extérioriser pleinement. Nous appelons ce dernier stade : la forme finale personnelle.

Travail en profondeur

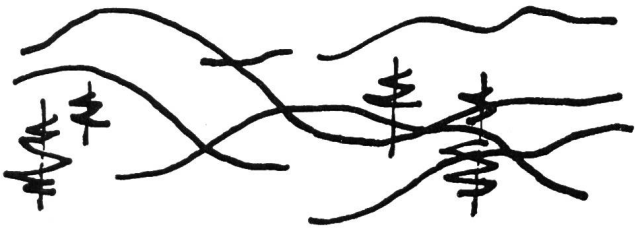
Nous distinguons donc trois stades dans l'enseignement : mobilité générale, forme vitale, forme personnelle. L'essence du sport du ski réside en ces mots : glisser et descendre.
De ce point de vue et aussi pour des raisons psychologiques, l'excursion-promenade est la meilleure forme d'enseignement. Par l'utilisation simple des éléments du terrain, le mouvement découle naturellement d'une participation active, il répond à une nécessité intérieure de donner libre cours aux besoins de vie et d'activité. La mobilité naturelle est ainsi éveillée. Dans la lutte avec le terrain, grandissent la réceptivité et la disposition au mouvement, d'où le résultat : l'élève a réellement vécu ce qu'il a acquis.

Créer la confiance

La confiance croit parallèlement à ce développement. C'est même une condition indispensable au progrès que de maintenir l'intérêt en éveil et de susciter l'activité personnelle. La confiance s'obtient par la descente lente et tranquille, même en terrain difficile. L'élève va et n'a pas le temps de penser à ses appréhensions. Quand la tâche est résolue et les difficultés surmontées, la confiance remplace la crainte. Le chemin est aplani, le succès est proche. En même temps que le contrôle du mouvement l'élève acquiert de cette manière la joie à la descente, la sûreté et le désir d'en faire encore davantage.

Fixer des tâches

Une autre connaissance de la psychologie nous enseigne que l'on peut augmenter notablement l'intérêt de l'élève en le mettant devant des tâches à résoudre. Au lieu d'exiger, de prescrire ou de commander, qu'on essaie de lui proposer un but précis à atteindre chaque fois que les circonstances s'y prêtent. En recherchant lui-même une solution, l'élève vainc sa crainte et le mouvement devient organique, correct.



S'exercer librement

Pour pouvoir mieux tenir compte du degré de développement des élèves, divisons, lorsque cela est possible, la classe en petits groupes. L'exercice libre, supervisé par le maître, est un des sommets de l'enseignement. L'exercice libre est une nécessité permettant à l'élève de se connaître mieux. De nouvelles forces se font jour en lui grâce à notre observation et à notre part active à ses essais. L'individualité de l'élève est le but final, le point culminant d'un enseignement éducatif.

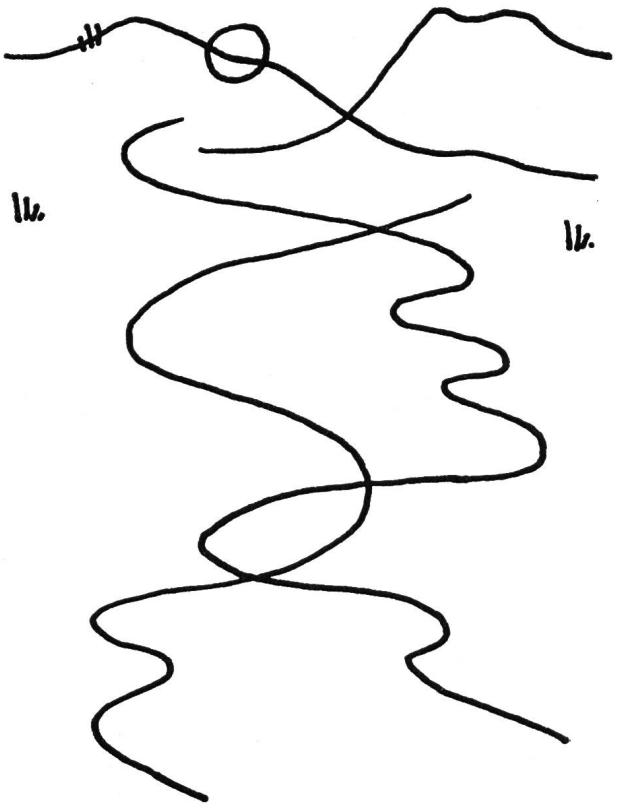
Travail plein de signification

Les exercices que nous exigeons doivent constituer un un travail plein de signification et d'une exécution agréable et vivante. Ils n'ont d'ailleurs tout leur sens que s'ils sont étroitement liés aux formes essentielles et fondamentales du ski et de la nature de l'élève et s'ils correspondent à son développement psychique. Ainsi, par exemple, l'élévation, les sautillés et les sauts sont des exercices conformes à la psychologie des jeunes. Par l'analyse, l'exercice technique, on aboutit très facilement sur la mauvaise voie. Skier, ce n'est pas faire de la gymnastique. Quoique la valeur de la gymnastique soit incontestable, elle n'a rien à faire ici ; nous avons mieux à faire : développer la faculté typique du ski dans des terrains et des neiges différents.

De la variété

Un autre point important est de ne pas s'attarder trop au même exercice. Il est, en effet, plus facile d'assimiler la matière lorsque l'on varie les exercices. Il s'agit donc d'une application du rythme régissant nos activités et notre vie. Grâce aux changements de rythme, l'organisme se fatigue moins et récupère plus rapidement. La meilleure forme d'entraînement est celle dite par intervalles. Cette forme peut être appliquée de différentes façons selon l'état et le but de l'enseignement qui, sans rythme, demeure sec et aride.

Le but

Le maître doit toujours avoir présente à l'esprit l'idée qu'il travaille, non pas pour la technique, mais pour la personne au développement des qualités de laquelle il doit aider. De la recherche de la personne, de l'expérience vécue découle le mouvement qui, petit à petit, se laisse ranger dans la forme générale que nous nommons technique.
Dans l'enseignement, que notre but le plus élevé soit donc la recherche de la personne.

> Comme skieur, il faut savoir renoncer à beaucoup de choses pour arriver au geste, à l'attitude simple, naturelle, belle, à la forme classique qui a ses attributs. Mais il est une chose à laquelle il ne faut jamais renoncer, c'est à son individualité, à sa personnalité.
>
> † Taio Eusebio.