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: 21 (1964)

Heft: 12

Artikel: La cheville du ski

Autor: Kopp, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996374

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: 17.05.2025

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

La cheville du ski

M. Kopp

La force du skieur efficace réside peu dans sa puissance musculaire : elle est surtout dans sa finesse, dans son habileté à équilibrer les influences agissant sur ses skis (la sienne, celles de la vitesse, de la pente, la résistance de la neige). Le point où se rencontrent ces diverses forces, où elles se combinent, et d'où émerge la force résultante, celle qui modifie la trajectoire du skieur, ce point, surtout en technique moderne, c'est la cheville du skieur (fig. 1).
Elle est le pivot, elle est le couplage d'entraînement, elle est le cliquet de blocage, elle est aussi le débrayage lors d'une chute. Bref, elle est la « cheville ouvrière » du ski moderne.

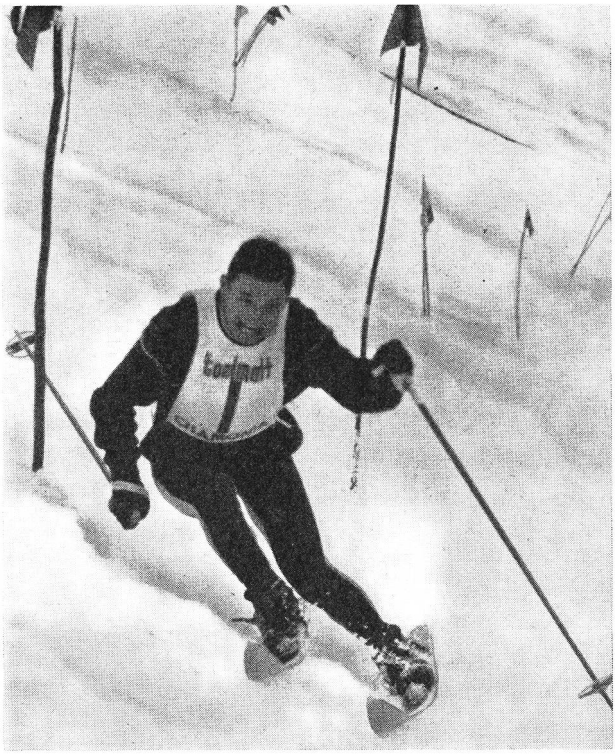

Fig. 1. Guy Périllat effectue un accrochage de carres maximum, qui fait fléchir son ski, au Grand Prix de Chamonix 1963.

Optique

On comprend le point de vue de l'enseignant qui ne dirige pas l'attention de son élève sur cette charnière qu'est la cheville, mais la porte sur les leviers que la volonté peut actionner, par exemple « poussez les genoux (extrémité du levier jambe) en avant, ou en amont ». Pourtant le moniteur est conscient que l'instruction et les exercices variés visent à inculquer le sens du réflexe au skieur, en particulier à ses chevilles. Et je suis tenté de renforcer : primordialement à ses chevilles. En effet, pour le skieur évolué, la cheville est devenue comme un centre nerveux : elle tâte la neige, la déclivité, la morsure de carre et elle réagit « en conséquence » : en se relâchant, en se raidissant juste à point (ce qui devient automatique), ou encore en transmettant au cerveau le sentiment de déséquilibre. Comme la volonté agit sur les leviers et non sur l'articulation, c'est précisément cet « en conséquence » que la cheville doit mémoriser. Le cerveau commande, mais l'organisation de nombreux ordres et le circuit de nombreux réflexes sont au niveau de la cheville. Voyons le descendeur dans les bosses, ou encore le slalomeur.

Mécanique

A. Le ski souffre d'un handicap sérieux : la cheville est une articulation généralement trop faible pour l'effort qu'on exige d'elle. Le montagnard, parcourant les mauvais terrains, prend l'avantage sur le citadin accoutumé aux chaussées d'asphalte. La technique de la chaussure vient à l'aide en fournissant des tiges montantes, rigides latéralement et souples longitudinalement. Et pourtant, qui n'a pas éprouvé, en début de saison, ce mal de la plante du pied ? Il provient d'une crispation générale en dessous du genou. Le varappeur connaît aussi, au début de son entraînement, ce manque d'harmonie au niveau de la cheville : un tremblement incontrôlable qu'il appelle « machine à coudre ».
B. Un autre inconvénient majeur : le muscle le plus puissant de la jambe, le mollet, reste pratiquement inactif en ski, et les muscles croisés qui servent à faire pivoter le pied et à lever la pointe sont faibles, très faibles ... et ce sont eux qui doivent diriger des skis lourds et longs !

C. Dans la pratique du ski, la cheville est soumise à trois sollicitations exigeant trois réponses distinctes qu'elle doit apprendre par l'exercice à ne pas mélanger :

1. fléchissement longitudinal — souplesse
   sauf raidissement exceptionnel : pas tournant, saut tournant, dégagement des pointes au déclenchement du virage ou en haute neige, position accroupie en descente, maîtrise des skis en vol dans le saut.

2. angulation latérale — rigidité
   sauf souplesse exceptionnelle : relâchement de carre, dosage de carre dans le dérapage, le feston, la conduite du virage, alternance de carre en godille.

3. entraînement de pivotement — raidissement complet en situation normale afin de garder le contrôle de la trajectoire et de transmettre aux skis les mouvements de pivotement du corps.

Mais il existe une situation, anormale il est vrai, où la réponse à l'entraînement de pivotement doit être fondamentalement différente : la cheville doit absolument se relâcher, puis se ressaisir rapidement de façon à ramener les skis parallèles et en travers de la pente ... C'est la chute « en soleil », la plus sûre probablement : par une pirouette on dégage les skis, on les ramène sous soi par réflexe et on est prêt à repartir, souvent même on ne s'est pas arrêté. Parce que cette situation ne se présente pas dans la pratique normale, il ne faudrait pourtant pas craindre de l'entraîner aussi. (Et je n'y manque pas en début de saison.) Ce réflexe (un « instinct de conservation »), parce qu'il permet de redresser une situation dans l'air en ne comptant que sur les seules forces internes du corps, est capable de résoudre d'autres problèmes : se trou-

ver à la descente face à une profonde tranchée de luge à foin, réagir à la rupture d'un pont de neige sur une crevasse ... deux exemples probants.

Pratique

Puisque cette cheville est si faible, raisonne-t-on, commençons par donner confiance à l'élève en lui faisant appliquer des mouvements plus grossiers mais sûrs (ceux de chasse-neige). Malheureusement, trop d'élèves s'en satisfont. Il nous faut l'éviter. Peut-être en passant plus tôt aux exercices à flanc de côteau (maîtrise de carre : les chevilles s'unissent et se soutiennent). La montée à flanc à peaux de phoque a, outre l'avantage de mettre l'organisme en forme, celui d'entraîner les chevilles à tâter séparément, à réagir de façon identique sans qu'elles doivent être serrées. L'instruction au plat reste nécessaire (sautillement : en soulevant également les spatules, maîtrise des mouvements de pivotement de la jambe, balancement pivotant et contrôlé d'un ski soulevé, conversion, marche en S, tout cela de préférence en haute neige).
Presque tous les exercices classiques visent sans le dire à fortifier la cheville (fig. 2). Il faut s'attacher à faire surmonter les handicaps A, B et C et notre élève, devenu un skieur sûr de soi, pourra s'acheminer vers le stade de l'efficacité.

Fig. 2. Un exercice classique.

Et si nous avons pouvoir sur notre élève hors neige — en particulier sur l'élève nous-même — nous avons le devoir de parfaire sa forme : mettons en bonne place la marche en mauvais terrain ou en rocaille, le cross en forêt vallonnée, l'escalade qui oblige le pied à tant de positions qu'il doit maintenir sûres, ou même la simple volée d'escalier qu'on gravit sur l'arête des marches. Le ski est un sport complet. Si nous choisissons une gymnastique préhivernale, faisons-la sur skis. Le gazon, la paille ou l'écorce offrent plus de résistance au glissement que la neige, c'est donc plus avantageux pour affermir « la cheville du ski ». Et, puisque tout s'y fait au ralenti, le meilleur exercice est assurément d'enseigner le ski.

Gymnastique scolaire et appréciation des performances

H. Kupferschmid

Pour l'ensemble des branches scolaires hormis la gymnastique, il semble tout naturel d'apprécier régulièrement travail et prestation de l'élève. Pourquoi donc la gymnastique fait-elle ici exception à la règle ? Plusieurs motifs bien connus paraissent plausibles. Il ne reste pas moins que la faute — car faute il y a — n'est imputable qu'à celui à qui incombe l'enseignement de la gymnastique. Or, le maître de sport est responsable de l'éducation physique de ses élèves ; force lui est donc de se tenir régulièrement au courant des capacités de ses élèves et donc de faire subir des tests périodiques. Malheureusement, ces examens sont souvent délaissés ; ou bien, ils sont irréguliers, parce qu'ils constituent pour le maître de sport une charge très lourde.
Cependant, nous savons par expérience que l'effort est rentable ; nous possédons d'ailleurs en ces tests de performance un excellent moyen d'éducation. Pour qu'ils soient fructueux, ils doivent être pratiqués tous les 10 jours, et régulièrement appréciés. Le jour suivant déjà, les résultats doivent figurer au tableau d'affichage. L'appréciation des résultats selon le barême de Macolin (très bien — bien — suffisant — faible) exerce auprès des élèves, mais surtout auprès de leurs parents, les meilleurs effets.
En été, les exercices sont tirés de l'athlétisme. Lorsqu'on travaille en salle, c'est le test de grimper (perche-corde) qui donne les résultats les plus satisfaisants. Ce test, qui s'insère très bien dans la leçon de gymnastique, nous offre un nombre suffisant de points de repère quant au niveau momentané des performances individuelles, ainsi qu'au résultat d'ensemble de la classe.
Le simple fait d'afficher ces résultats ne permet pas de réaliser le but désiré, à moins que l'on en tire également les conclusions qui s'imposent. L'élève dont les progrès réalisés en trois périodes de tests sont trop faibles reçoit des tâches spéciales à accomplir chez soi sous la forme d'exercices d'entraînement physique, et cela en ce qui concerne le domaine considéré (force, vitesse, etc.). Lorsque cela ne suffit pas, les parents en sont avertis et l'élève est astreint à suivre un entraînement spécial. D'autre part, le bon élève, et celui qui se signale tout particulièrement par son application, méritent récompense. En leur permettant quelquefois de jouer, alors que leur condisciples suivent l'entraînement spécial, nous provoquons émulation et enthousiasme.
L'application de ces méthodes a donné d'excellents résultats ; les performances moyennes de la classe se sont ainsi sensiblement améliorées.

Traduction : Noël Tamini