

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le sentier qui mène au sommet  
**Autor:** Weber, Urs / Lörtscher, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997657>

### **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:** 15.03.2025

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



## Le sentier qui mène au sommet

Texte et photos: Urs Weber et Hugo Lörtscher

Traduction: Noël Tamini

Sport d'élite! une formule courante en matière de sport de compétition, source aussi de multiples discussions, au cours de ces dernières années, entre experts et « casse-tout ». Depuis longtemps, des articles de presse, des critiques radiodiffusées ou télévisées ont contribué à mélanger vérités et absurdités. L'appel en faveur d'un plus grand soutien a déclenché une multitude de petits foyers. Et l'on siège, l'on établit des plans, l'on débat et l'on disserte, l'on bouche çà et là des trous, tant bien que mal. Nous devrions, nous pouvons, nous devons... et l'on discute comme ceci, comme cela, avec une véritable objectivité parfois, mais souvent aussi avec une copieuse naïveté. Le sport de compétition moderne s'est certes dépouillé d'une bonne part du romantisme de jadis, de sa spontanéité, de son charme. Un parallèle avec la vie actuelle? Cantique des cantiques naguère, il est maintenant devenu complainte. Etonnant que parmi ce concert de lamentations il se trouve encore des athlètes qui, imperturbablement, avec ou sans succès, acceptent toutes les peines et les privations que requiert l'entraînement moderne. C'est à eux, aux athlètes, que nous dédions ce numéro spécial.

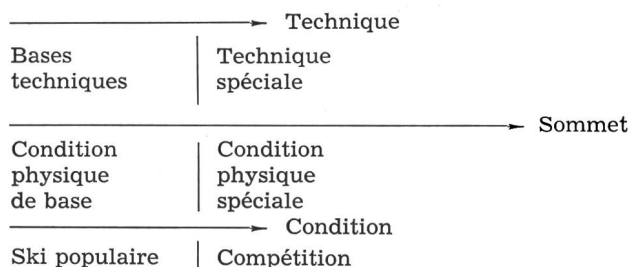
Puissent les illustrations de ce texte « parler » assez haut pour rappeler à tous ceux qui manient trop aisément la critique négative, destructive, que la voie qui mène au sommet est un sentier abrupt et caillouteux. Beaucoup de jeunes acceptent encore de gravir ce pénible chemin, au risque même de ne jamais parvenir au but, de ne jamais réaliser le rêve de victoires internationales, de succès olympiques. Ne subsistent « que » la victoire sur soi-même, l'abnégation et l'épreuve endurée. N'est-ce pas là déjà une grande récompense au seuil des difficultés de l'avenir?

Nous voici au début d'un nouvel hiver, d'un hiver olympique. Dans quelques semaines, des millions de regards se tourneront vers Grenoble. Préparés durant des mois selon les dernières découvertes, des athlètes s'y affronteront à la conquête de la palme du vainqueur. Quelques fractions de secondes suffiront à combler ou anéantir tant d'espoirs.

Pour le moment, de tous côtés les espoirs sont intacts; d'immenses efforts déployés sur tous les plans tendent à créer des conditions favorables. La dernière phase de la préparation des skieurs « alpins », basée sur une mise en condition physique et un entraînement sur neige quotidiens et rigoureux, vient de se terminer.

Et les illustrations de ce numéro spécial offrent de cet entraînement un témoignage convaincant. Puissent-elles également stimuler tous les jeunes désireux de réaliser des performances sportives, puissent moniteurs et entraîneurs y trouver d'utiles indications. Ou bien l'un ou l'autre de nos lecteurs se laissera-t-il tout simplement séduire par la qualité des photos.

Voici une représentation schématique destinée à nous remémorer les principes fondamentaux.

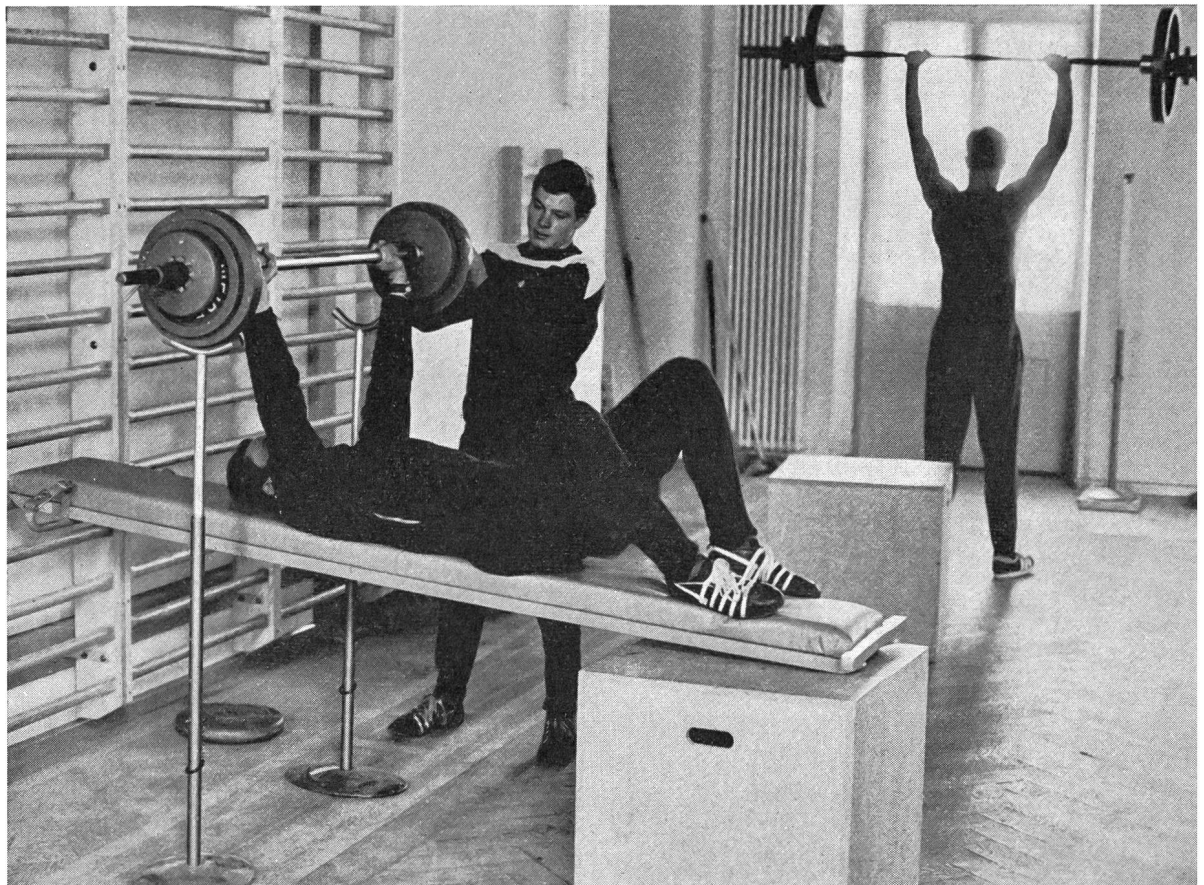


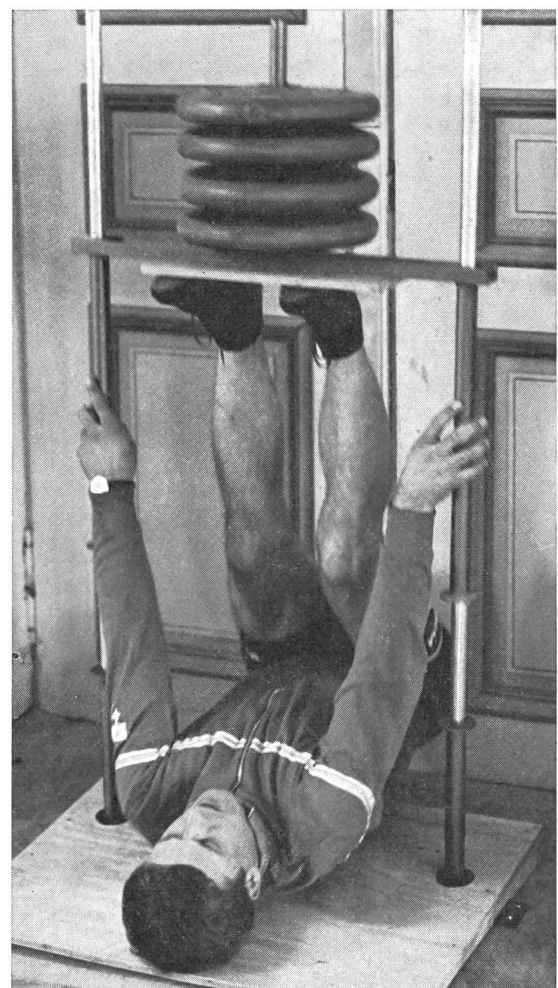


## Force

La force doit être entraînée en corrélation directe avec l'endurance musculaire locale. C'est bien en définitive la force, doublée d'une indomptable ténacité, qui aide à maintenir constante une vitesse ultra-rapide.

Il s'agit donc de développer soigneusement et systématiquement, à l'aide de tous les moyens disponibles (barres à disques et gymnastique spéciale avec charges lourdes), la force des jambes, et celle des muscles abdominaux et dorsaux.

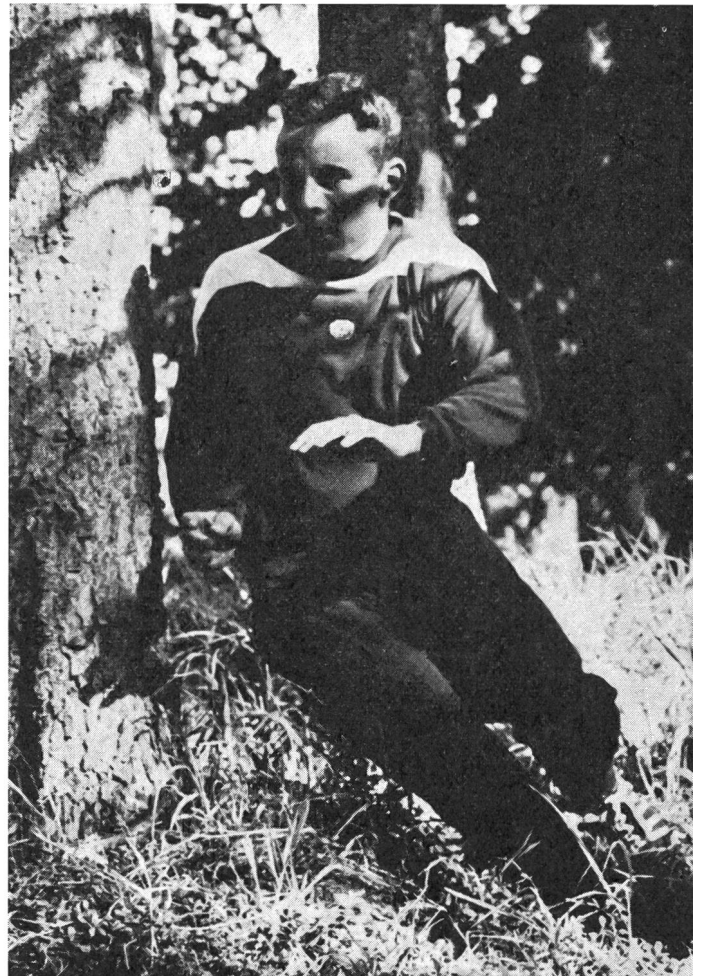






### **Endurance**

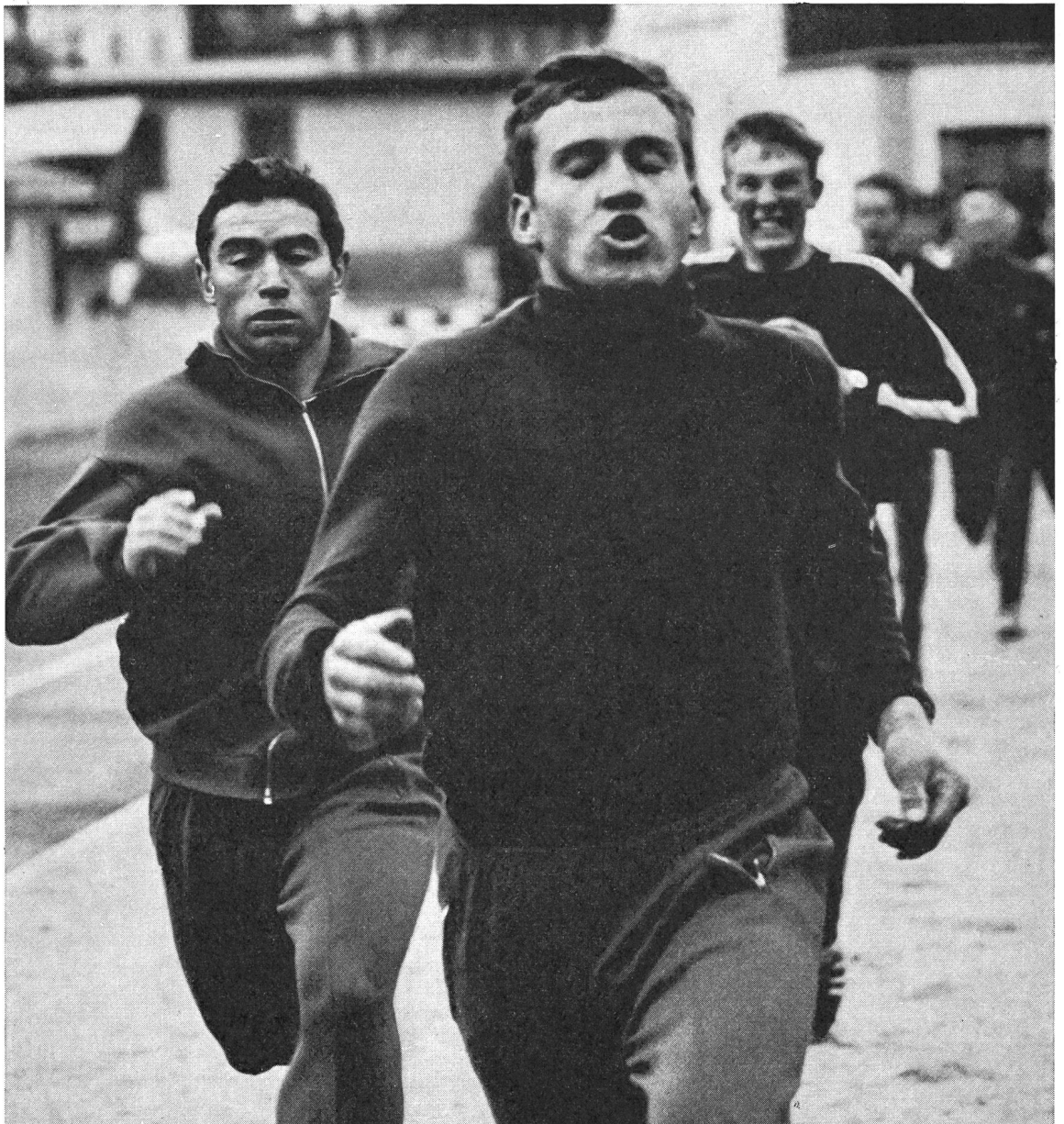
Le ski de compétition alpin ne constitue pas, à proprement parler, un examen de l'endurance. L'endurance musculaire locale, celle de groupes de muscles bien déterminés (muscles des cuisses, muscles abdominaux, muscles dorsaux), n'en est pas moins de la plus haute importance. Dans toutes les disciplines, le skieur alpin contracte une dette d'oxygène élevée, favorisée encore par sa position physiologiquement non judicieuse (« en œuf »), qui l'empêche en effet de respirer profondément.





### Esprit d'équipe

La « force de frappe » d'une collectivité de différents sportifs hypersensibles dépend dans une large mesure d'un bon esprit d'équipe. Aussi, dans toute la rigueur et la systématisation de l'entraînement, la saine joie, l'entente cordiale et la camaraderie naturelle nées à l'épreuve commune de peines de toutes sortes, sont-elles d'une immense importance.





## Résistance

La capacité de donner en compétition le meilleur de soi-même durant 1 min. (slalom spécial), 1 min. 50 (slalom géant) ou 3 min. (descente) ne peut s'acquérir qu'en un long et dur travail: un entraînement de fer selon le principe de l'interval-training. C'est pourquoi il faut donner une grande importance à un entraînement dans des conditions proches de celles de compétition, basé, en ce qui concerne le temps, sur la durée des épreuves de concours.





# Organisation de l'entraînement

(Exemple d'un plan d'entraînement annuel)

Epoque	Période d'entraînement	But	Matière d'entraînement
mai/juin/juillet	« Récupération active »	Maintien de la forme. <b>Condition de base par entraînement complémentaire.</b>	Course (entraînement organique, respiration, circulation) gymnastique (mobilité), jeux (joie) Sports complémentaires: — Natation, aviron — athlétisme — randonnées, excursions alpestres — jeux de balle
août/septembre	Période de préparation I	Amélioration des <b>éléments de base</b> de la condition physique — vitesse — endurance, résistance — mobilité — force  Mettre l'accent sur certains de ces éléments.	Course (interval-training, côtes, cross-country). Exercices de réaction, gymnastique de performance. Formes de parcours, circuits, gymnastique spéciale (interval-training). Gymnastique de décontraction, d'extension, gymnastique spéciale, exercices d'équilibre. Entraînement avec poids, gymnastique spéciale avec charges.
octobre	Période de préparation II	Amélioration de la condition physique spéciale (lente, judicieuse et individuelle acquisition de la force de compétition optimale).	Course (comme pour la période de préparation I). Gymnastique de performance, formes de parcours « <b>Skier sans neige</b> » — Exercices spéciaux — Gymnastique spéciale sous forme de circuits. Renforcement de l'équilibre, décontraction/extension. Gymnastique spéciale avec charges.
novembre/ décembre		Entraînement technique. Amélioration de la technique individuelle.	Entraînement sur neige: descente, slalom spécial, slalom géant.
janvier/ février	Période de compétition	<b>Maintien de la forme par complément judicieux de l'activité de compétition.</b>	<b>Décontraction / extension</b> par gymnastique quotidienne, « jeux de course » (course décontractante), judicieuse organisation des loisirs.
Intensité d'entraînement		Si possible, s'entraîner chaque jour!	<b>Mieux 30 minutes par jour, que deux heures une fois par semaine!</b> <b>Maintenir constant le rythme d'entraînement!</b>



## La préparation

Honoré Bonnet, le célèbre entraîneur de l'équipe nationale française, a défini ainsi l'ensemble de la préparation athlétique et technique :

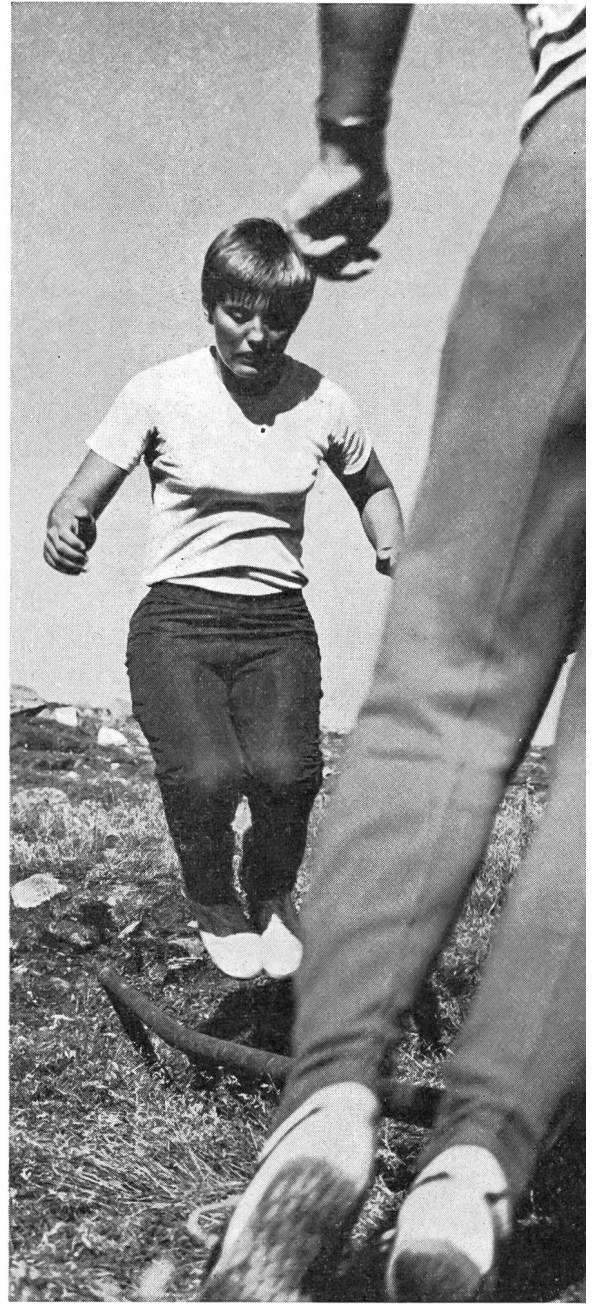
« Tout est fait dans le sens du ski ». Et voilà ouverte la voie du strict rationalisme. Mais l'autre mot de Bonnet est encore bien plus effrayant :

« Le ski de compétition, ce n'est plus un plaisir, c'est une souffrance ».

Une lutte de chaque jour à la recherche de la forme. Il s'agit en premier lieu de bâtir les fondements athlétiques, les réserves de condition physique, afin d'affiner ensuite les détails techniques. Et cela en étroite collaboration entraîneurs—équipe de camarades. La préparation des skieurs alpins débute au mois d'août, après une courte phase de récupération active (mai-juin-juillet). On s'attache tout d'abord, au moyen de nombreuses courses à travers champs, conçues selon le principe du jeu de course, à constituer les réserves organiques nécessaires. L'entraînement quotidien (1 à 2 heures) devient quelque chose de tout naturel. Puis, lorsqu'au début de septembre les premières brumes planent dans les vallées et sur les plaines, commence pour le skieur de compétition une judicieuse mise en condition physique. Tout exercice a sa raison d'être, qui s'oriente vers le ski : gymnastique spéciale en terrains accidentés, sur le sol mou des forêts, parmi les cailloux et les blocs de rocher, avec ou sans charge. Ainsi l'on tend systématiquement à fortifier les articulations et les groupes de muscles durement mis à contribution par l'exercice du ski. Pratiquée une ou deux fois par semaine au moyen de lourdes charges, la musculation procure les réserves de force nécessaires durant l'éprouvante période de compétition. Mobilité et souplesse sont développées par des slaloms en forêt et

des exercices de réaction, ainsi que par des exercices d'extension quotidiens. Et sans cesse il faut courir. Il s'agit de cette manière, par des courses fractionnées, adaptées à la durée d'effort requise par la compétition (1 à 3 minutes), d'entraîner la résistance, c'est-à-dire la capacité de « tenir » jusqu'à l'arrivée. A la fin octobre, on se trouve en forme athlétique, et l'on attend la première neige avec impatience. L'entraînement sur neige proprement dit, systématique, débute aux premiers jours de novembre. Les entraînements sur neige d'été, qui se sont répandus ces dernières années, servent à conserver une forme technique aussi bonne que possible. L'arrivée de l'hiver réintègre les athlètes du ski dans leur véritable élément. Comme de jeunes loups, les voilà précipités dans la neige fraîche, tout à la joie des premières longues descentes. Le moment est venu de « consommer » des kilomètres de descente, d'acquiescer en slalom une précision centimétrique au passage des portes et, grâce à une agilité de chat, de tenter de venir à bout des obstacles les plus compliqués. Des exercices de concentration et de décontraction viennent compléter fort à propos cet entraînement extrêmement rigoureux. D'autre part, des courses éliminatoires et des courses-tests contre la montre et entre équipiers permettent de se faire peu à peu une image exacte de l'état de la préparation. A la fin décembre, les dés sont jetés. Les compétiteurs apparaissent de nouveau sous les feux de la rampe, avec la conscience d'avoir accompli la meilleure préparation physique et psychique possible; commence dorénavant pour les « alpins », en un combat sans merci à la conquête de fractions de secondes, la chasse aux points FIS tant convoités.

Tant d'espoirs secrets vont-ils maintenant devenir réalité?



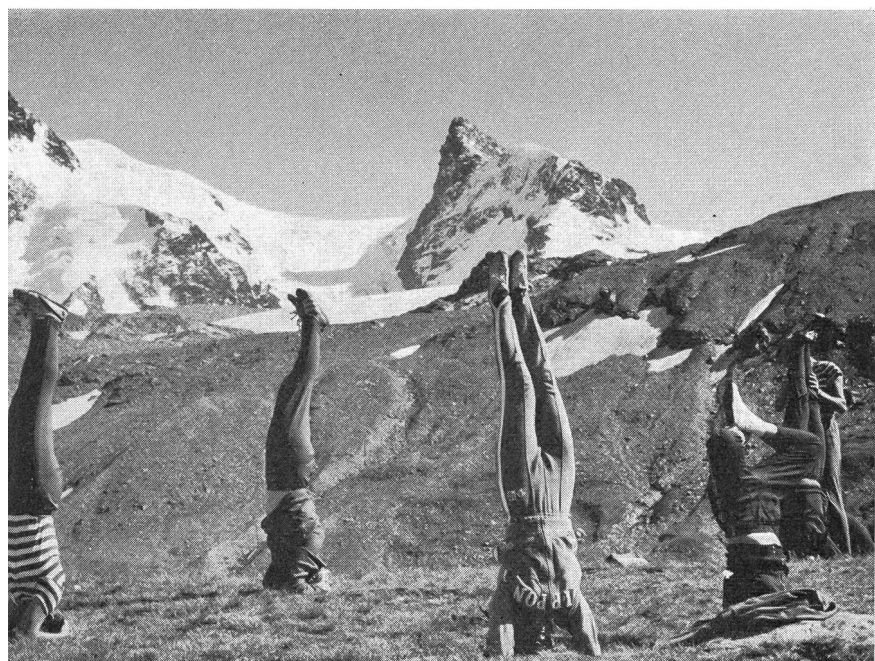


**Vitesse —  
Capacité de réaction**

Réagir à la vitesse de l'éclair et posséder un subtil instinct du terrain, prendre conscience en un réflexe et à très grande vitesse d'une succession de situations.

**Mobilité — Agilité —  
Équilibre**

Gymnastique d'élongation ou d'assouplissement et gymnastique spéciale pratiquées avec infinies patience et ténacité garantissent, à skis, le sens subtil et capital du dosage. La souplesse des articulations hanche-genou-cheville détermine l'acquisition d'une subtile technique.





### Technique

Le perfectionnement individuel de la technique dans les trois disciplines (slalom spécial, slalom géant et descente) constitue la base de l'entraînement sur neige. Il s'agit alors, et surtout, d'améliorer chacun selon ses propres possibilités, afin de lui inculquer l'assurance de pouvoir tirer le meilleur de soi. Cela exige de l'entraîneur du tact et de la compréhension. C'est à lui que revient donc la lourde responsabilité d'observer, de conseiller, de corriger. Il lui faut une grande expérience pour examiner et apprécier judicieusement les possibilités techniques de ses protégés.





## L'expression de l'humain dans le ski de compétition

Propos hérétiques d'un naïf enfant de profanes



Nous vivons dans un monde totalement, totalement fou. Et, comme chacun le sait, le ski de compétition alpin, moderne et total, s'est transformé en une guerre totale. Dans quelques années, seuls pourront encore la gagner des pilotes de skis assez fous pour offrir leurs os pour le renom de la nation, et sacrifier absolument tout sur l'autel du succès sportif. De plus en plus, et dans le monde entier, un skieur total ressemble physiquement à un autre skieur total; et ce qui différencie encore l'un de l'autre se trouve aboli à l'analyse filmée ou télévisée de leurs mouvements. D'autre part, médecine et technique ont fait en sorte qu'aucun secret ne subsiste sur la piste de compétition. Prêt au départ, le skieur de compétition ressemble manifestement à une fusée explosive, méticuleusement préparée, placée sur sa rampe de lancement, et qui va suivre une trajectoire conforme à des lois physiques appliquées avec précision. S'il n'y avait le trac, les nerfs « en boule »,

les émotions, et les problèmes de skis ou de fart, le ski de compétition alpin s'étierait bientôt dans une uniformisation sans âme. Que médecine et technique viennent à s'attaquer aussi au problème humain, et le temps ne sera plus très loin où l'on pourra tout aussi bien propulser en piste, affublé d'un dossard, un sac de farine électroniquement guidé.

De fait, celui qui s'intéresse vraiment à un futur champion du monde de ski ne l'envie pas du tout. De la larve au papillon, il le verra passer par tous les degrés; rien ne lui sera épargné. Et en fin de compte, s'il garde sa raison et qu'il vienne à « craquer » en compétition parce qu'il est lui aussi de chair et de sang, qu'il possède une âme, qu'il n'est pas un robot parfaitement huilé, le voilà aussitôt transformé en cible, déchiré dans les colonnes des journaux et jeté en pâture à une meute perfide.

Un skieur d'élite doit être tout. Une chose semble toutefois lui être refusée: le droit d'être tout simplement un homme, avec la peur au ventre et le cœur en peine. Car un gladiateur n'a pas d'âme. Dans la Rome décadente tout comme en ce décadent vingtième siècle. Le peuple ne le permet pas. Aveuglement, indifférence envers les problèmes humains, dureté de la masse, tout cela a fait dépérir chez le skieur alpin l'audace, et puis la franche joie née du libre épanouissement de ses forces. Longtemps, trop longtemps les compétitions de ski n'ont obéi qu'à des impératifs physiques, et l'on a, semble-t-il, oublié la part de cœur qui s'y trouvait. Si, régulièrement, des skieurs en pleine forme renoncent à la compétition, il n'en faut accuser ni la condition physique, ni la technique. Dans tous les cas, c'est bien sur le plan des relations humaines que réside la cause de cet abandon.

Ce n'est pas la technique qu'il faut modifier, mais bien l'homme. Le ski de compétition total fait appel à l'homme total: il y faut une nouvelle conception et une nouvelle conscience. Tant chez les compétiteurs que chez les entraîneurs et les officiels. Le renouvellement doit provenir de l'intérieur, pour se propager vers les articulations et les muscles. Le ski de compétition alpin ne survivra que si l'on reconnaît à l'« humain » la même valeur qu'au « physique ». Voilà ce que l'on a tenté de concrétiser au fil des pages précédentes, illustrant un ski de compétition idéal. Le renouvellement de l'homme à partir de l'intérieur, à travers le flux de la vie, nous le découvrons dans la pratique du yoga. Et ce n'est pas simple hasard que les Français ont précisément incorporé le yoga au programme d'entraînement de leur équipe, et qu'ils accordent en outre la plus grande attention au « coaching » de l'équipe nationale.

En Suisse, pays où pullulent rouspéteurs et petits savants, on a, ces dernières années, brandi sans le moindre discernement, dans la presse et l'opinion publique, le mot « débâcle ». On ne s'est pas pour autant donné la peine d'en approfondir les raisons, mais l'on guillotina allégrement. Et en masse: c'est moins coûteux. Ensuite, chaque fois que les nouveaux balais ne nettoyaient pas mieux que les précédents, les petits malins souriaient sous cape. Si l'on avait alors ausculté un peu plus les profondeurs humaines, on n'aurait pas, ou presque pas, eu besoin d'utiliser le couperet. Autre point auquel on n'a guère prêté attention: nos meilleurs éléments furent du mieux possible informés de la lutte impitoyable qu'on se livrait en vue de la sélection, dans l'équipe nationale française par exemple. De même, ils connaissaient l'existence de ces centaines de jeunes coureurs qui peuplent les hôpitaux d'Europe, apprenant à survivre, mais à l'aide de béquilles ou sur une chaise d'infirme.

Et, comparé à ce que fut jadis notre ski de compétition, ce prix leur semble trop élevé. Voilà pourquoi, avec le plus grand sérieux, j'ose poser cette question hérétique: ne faut-il pas voir dans le bien modeste

classement obtenu par nos skieurs d'élite au cours de ces dernières années, comme une toute petite protestation contre le manque de mesure dans le ski de compétition alpin? Alors, la débâcle ne signifiait-elle pas, somme toute, louable bon sens, ou bien était-ce là haute trahison, parce que le bon sens est chose interdite, là où, méprisant la mort, le vainqueur jette ses dernières ressources sur le plateau de la balance?

Répondre à cette question, c'est tout d'abord s'en poser une autre: « Qu'est-ce que le skieur de compétition suisse ? »

Une bonne partie de nos skieurs d'élite sont fils d'une terre avare. Mais, artistes du slalom et de la descente, ils sont pour la plupart de surcroît hypersensibles, ils réagissent vivement aux influences du milieu ambiant, et sont à cet égard des êtres très influençables. Habités au silence de leurs montagnes, ils ne savourent généralement guère leur vie de nomades, le carrousel des halls d'hôtel et le climat typiquement touristique. Et lorsqu'on ne veille pas suffisamment au maintien de leur équilibre moral, ils se transforment peu à peu en apatrides; leurs performances baissent, telle l'aiguille d'un baromètre annonçant une zone de basse pression.

C'est là que se situe le foyer de la détérioration des performances, elle-même avivée encore par d'autres facteurs. Il existe d'ailleurs un nombre suffisant d'exemples propres à corroborer cette assertion. Des skieurs comme Jos Minsch, Edmund Bruggmann, Willy Favre et Stefan Kaelin qui, tels des météores, parvinrent un jour, par de sensationnelles victoires, au firmament du ski international, n'ont plus guère réussi à renouveler leurs succès. Ce n'est pas qu'ils utilisent de mauvais skis, mais bien plutôt parce qu'ils avancent comme tourne un moteur pourvu d'une bougie « noyée ». Par bonheur, après l'« ostracisme » de Portillo, lorsqu'on s'est mis à reconstruire l'équipe nationale de ski, on n'a pas oublié son équipement psychologique. Et c'est ainsi que l'on a désigné un « coach »,

un assistant, en la personne d'Urs Weber. Depuis longtemps responsable de la mise en condition physique des skieurs, Urs Weber connaissait parfaitement les besoins et les difficultés de nos garçons et de nos filles. En tout cas, voilà de quoi retrouver foi en l'avenir. En effet, les rendez-vous de l'été et de l'automne ont non seulement révélé un admirable esprit d'équipe, mais ils ont aussi laissé une magnifique impression, tant sur le plan de la condition physique que sur celui de la détermination personnelle. Le profane lui-même constate à l'évidence que, moralement et physiquement, une nouvelle équipe nationale de ski est en train de naître, désireuse de gravir groupée le sentier qui mène vers le sommet. Et de payer le prix que cette marche exige absolument de chacun.

Ainsi demeure en suspens cette question: le bon sens peut-il donner le jour à la débâcle, et donc la rendre louable? La limite de l'engagement personnel s'élève de plus en plus, c'est sa loi. C'est peut-être là où survient aujourd'hui l'abandon que se situera demain le simple bon sens. Un skieur moralement accompli, en excellente forme athlétique et technique, devrait toujours être capable de tendre, avec les dernières bribes de bon sens, vers la limite absolue. A l'heure actuelle, où toutes les valeurs se trouvent en transformation, le grave problème de la débâcle ne saurait être complètement résolu. On ne saura peut-être lui apporter une véritable réponse qu'au moment où les skieurs se retrouveront, tels des astronautes sur la piste de lancement, occupés à disputer quelque part dans l'univers la dernière épreuve de descente, le regard fixé vers une étoile lointaine.

J'aime et j'admire l'engagement total. Et pourtant, je trouve quelque chose de très rassurant dans une défaite sportive. Car en sport d'élite, c'est elle l'expression de l'humain. Et cela doit nous frapper aussi intensément que la part d'humain inhérente à une victoire.

Hugo Lörtscher

