

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: 34 (1977)

Heft: 2

Rubrik: Chez nous

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: 19.07.2025

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



Université de Lausanne

Formation des maîtres d'éducation physique

Diplôme fédéral no 1

Un nouveau cours débutera le 24 août 1977.
Concours d'admission: Avril - mai 1977.

Les inscriptions doivent être adressées sur formulaire ad hoc à: Université de Lausanne, formation des maîtres d'éducation physique, Route cantonale 11, 1025 Saint-Sulpice jusqu'au 1er mars 1977.
Téléphone (021) 25 06 36, le matin.

Le tennis universitaire genevois en Bulgarie

M. Jean Brechbühl, directeur technique de l'Ecole d'éducation physique et de sport de l'Université de Genève, s'est rendu en Bulgarie au début de décembre à l'invitation de l'Académie d'éducation physique et de sport de l'Université de Sofia.

Il a fait une série d'exposés destinés aux enseignants de tennis bulgares dans le cadre d'un congrès consacré aux problèmes de l'enseignement moderne des techniques sportives.

Les crampes musculaires

La plupart du temps les crampes musculaires surviennent chez un sujet sportif et elles ne sont pas manifestes d'un état pathologique. Néanmoins leur répétition doit faire envisager un examen médical afin d'établir si elles ne sont pas dues à une maladie sous-jacente. Cette recherche devrait, en tout cas, être entreprise chaque fois que la personne qui en est victime a dépassé un certain âge, en l'occurrence la cinquantaine.

Les crampes musculaires désignent des contractions paroxystiques et douloureuses survenant à une certaine époque de la vie, de façon répétée, chez un même sujet, sans horaire fixe. Ces contractions touchent soit un muscle isolément, soit plusieurs muscles simultanément.

Fatigue

Lorsqu'il s'agit de crampes sportives, quatre grandes causes peuvent être avancées sans que le mode d'apparition soit connu. La plus évidente et aussi la plus fréquente est la fatigue musculaire; surtout chez le jeune sportif. Il semble que dans ce cas il faille faire intervenir des «toxines de fatigue». Celles-ci seraient produites en grande quantité et seraient surtout insuffisamment éliminées. Ces toxines seraient distinctes de l'acide lactique, métabolite classique de l'activité musculaire. On connaît bien ce type de crampe qui survient à l'occasion d'un travail musculaire localisé et souvent répété. Dans les exercices sportifs ces crampes typiques se rencontrent principalement lors d'im-

mobilisations dans la lutte, aussi bien que dans le judo, et lors d'exercices de musculation. En dehors du sport, ces contractures douloureuses marquent le début d'un travail qui fait jouer des muscles habituellement au repos. La sténodactylo a des crampes dans les épaules et surtout dans le dos.

Insuffisance circulatoire

Les métabolites de l'effort physique sont produits au niveau de la cellule musculaire d'où ils doivent être éliminés par le courant sanguin. Une insuffisance circulatoire localisée peut donc être aussi cause de crampes ou tout au moins contribuer à leur apparition. L'apport nutritionnel peut être aussi perturbé par l'insuffisance circulatoire. C'est la raison pour laquelle, si des crampes surviennent chez une personne d'âge mûr, il faut faire pratiquer un examen veineux et un examen artériel, voire un examen capillaire pour déterminer la part prise par chacun de ces éléments.

A ces causes on peut ajouter des facteurs métaboliques ainsi que des facteurs neurologiques. Les facteurs métaboliques sont variables. Il s'agit, soit de perturbation de l'équilibre en minéraux, soit de perturbation de l'équilibre hydrique ou encore de multiples perturbations enzymatiques.

Au niveau de ces facteurs il faut ranger les perturbations de l'oxygénation du sang et des cellules. La poliomyélite nous a appris à connaître l'élément nerveux intervenant à la période de récupération. Chez le sportif en activité, on a pu mettre en évidence, lors de crampes, des modifications de l'activité électrique du muscle. Il y aurait modification de l'excitabilité des fibres musculaires sous le contrôle d'une même unité motrice. Cette modification de l'excitabilité serait en rapport avec des variations de la polarité membranaire. On peut admettre que si la crampe est purement musculaire, la cause déclenchante pourrait être nerveuse.

Certaines maladies peuvent donner lieu à des crampes musculaires. C'est le cas du diabète, du myxœdème localisé, de la maladie de Mac Ardle et de beaucoup d'affections neurologiques. Les troubles vasculaires, témoins d'une insuffisance circulatoire, occasionnent des crampes d'un type particulier, la claudication intermittente. Des troubles hydro-électriques sont aussi générateurs de contractions musculaires, surtout lorsqu'ils sont associés à une grande déperdition de sel comme on peut les rencontrer lors d'une marche en pays désertique ou d'une compétition en pays tropical. Un état pathologique peut se voir chez la femme cellulitique qui associe un traitement salidiurétique à des séances de remusculation trop intenses. Lorsque les crampes musculaires, par leur intensité et leur répétition, conduisent le sujet à consulter un médecin, différentes vérifications semblent devoir s'imposer au préalable. Lorsqu'il s'agit d'un sportif, il sera bon de vérifier la technique de la discipline sportive

pratiquée et de rechercher si celle-ci est exécutée rationnellement. En effet le sportif doit savoir pratiquer des mouvements de compensation musculaire ainsi que des intervalles de relaxation ou simplement des temps de pause. L'apport hydrique doit être suffisant. A cet égard il faut savoir que chaque calorie apportée dans l'alimentation doit être associée à la prise d'un ml d'eau. En ce qui concerne le catabolisme azoté, on admet que l'apport hydrique pour chaque calorie protidique devrait être de 7 ml. Des troubles de la statique peuvent entraîner, principalement au niveau de la colonne dorso-lombaire, des crampes musculaires. Il en est de même au niveau des membres inférieurs.

Prévention et traitement

Si toutes ces vérifications préalables et l'examen médical ne permettent pas d'objectiver la cause, un traitement symptomatique peut être envisagé. Tout d'abord on songera aux vitamines, principalement la vitamine B2 qui est surtout très intéressante dans les crampes nocturnes. On pourra y associer des acides aminés et des décontractants, bien que ceux-ci semblent donner peu de résultats.

Des médicaments contre le paludisme ont donné des résultats très satisfaisants car ils ont la propriété de diminuer l'excitabilité de la plaque motrice, laquelle commande à la fibre musculaire. En général, avec cette thérapeutique, la crampe cède rapidement. Malheureusement cette thérapeutique peut être accompagnée d'effets secondaires telles que des nausées et des douleurs abdominales. Des médicaments participant au métabolisme énergétique de la cellule musculaire ont aussi été envisagés.

Quoi qu'il en soit, là comme toujours, la prévention doit primer. Le sport doit être pratiqué avec mesure en tenant compte des facteurs d'environnement (le froid, surtout). L'alimentation doit être saine et l'hydratation suffisante.

«24 heures édition nationale et vaudoise Lausanne»

Des «bébés amphibiens» à Rolle

On tente à la piscine du Martinet à Rolle une expérience intéressante: faire de nourrissons des «bébés amphibiens». Il s'agit d'un cours d'une vingtaine de leçons mis au point par M. Jean Fouace, qui a d'ailleurs l'exclusivité de cette méthode. Ces cours sont assez spectaculaires, c'est le moins que l'on puisse dire, puisque les gosses à qui l'on apprend le contact avec l'eau sont âgés de quatre mois à trois ans.

La méthode dans ses grandes lignes? C'est de jeter carrément à l'eau des enfants qui n'ont encore (ou alors très peu) de réaction d'auto-défense! Elle est, il faut le dire, d'autant plus difficile qu'ils avancent en âge.

Il ne s'agit aucunement de leur apprendre à nager, mais de les habituer à l'eau et à rester en

surface en se mettant sur le dos; à regagner éventuellement le bord grâce à quelques mouvements de jambes et de bras.

Les cours ont débuté le 13 octobre dernier, après une démonstration effectuée par M. Fouace avec des enfants de Villars – c'est là qu'il a éprouvé sa méthode. Si la première réaction des gosses jetés à l'eau est de pleurer, les résultats obtenus depuis le début du cours sont positifs.

Le nombre de nourrissons inscrits? 28 à raison d'une, deux ou trois fois par semaine. Il faut signaler que la chaleur de l'eau d'une piscine couverte – en l'occurrence 26 degrés – convient mieux à ce genre de cours que celle qui correspond aux piscines non couvertes en été – 22 ou 23 degrés.

Cette méthode a un intérêt énorme dans la mesure où elle peut prévenir le danger que l'eau constitue pour un enfant. Il doit pouvoir se débrouiller une fois dans l'eau en se tournant automatiquement sur le dos plutôt que de paniquer.

Le cours peut devenir un jeu extraordinaire dès que l'enfant se sent dans son élément. La nage, elle, s'apprendra plus tard. A 4 ou 5 ans, lorsqu'il sera capable de comprendre les gestes qu'il doit effectuer. Alors qu'un «bébé amphibie» est tout à fait instinctif...

C'est évidemment une excellente préparation à la natation pour autant que l'on n'arrête pas les séances de piscine avec l'enfant pendant un certain temps. Dans ce cas-là tout est à refaire, les réactions d'auto-défense venant automatiquement.

«24 heures, édition nationale et vaudoise Lausanne»

Une œuvre réalisée en un temps record

Toute la population du Mont-sur-Lausanne a été conviée à la grande manifestation d'inauguration des salles de gymnastique et de la piscine. Ce nouveau complexe sportif a été réalisé dans un temps record, environ quatorze mois, et il représente l'une des réalisations les plus intéressantes de la région.

Dans le cadre de cette journée «portes ouvertes» le public, accouru en grand nombre, put circuler dans tous les locaux, puis assister à diverses présentations de leçons de gymnastique scolaire. L'après-midi, après un match de handball sur le terrain à l'extérieur des bâtiments, une rencontre de volleyball et un match de water-polo (équipes lausannoises), ce fut la partie officielle. Plusieurs orateurs prirent la parole, notamment M. Frédéric Brugger, architecte, et Jacques Lienhard, chef de service au Département de l'instruction publique, mais c'est M. Philippe Rauschert, syndic, qui rappela dans son allocution les principales phases qui conduisirent à cette réalisation.

«L'étude de l'ensemble de l'avant-projet fut entreprise dès le début de 1973 par une com-

mission réunissant une délégation de la commission scolaire, une délégation du corps enseignant et, enfin, des municipaux, MM. Florent Corbaz et Jean-Jacques Belet. Le 20 mai 1975, le Conseil communal prenait, à la quasi-unanimité, la décision de construire cet ensemble sur des plans établis par M. Frédéric Brugger. Le plan financier présenté prévoyait une dépense de 4 285 000 francs (chiffre qui n'a pas été dépassé). Le 3 juillet 1975, ce fut le symbolique coup de pioche qui marquait le début des travaux. Après quatorze mois de travail, c'est-à-dire le 2 septembre dernier, la salle de gymnastique était mise à disposition des élèves; le vendredi 5 novembre, la piscine a été ouverte aux classes, et, en soirée, au public.» Et M. Rauschert de préciser: «Il n'existait pratiquement rien, et subitement, presque d'un jour à l'autre, nous avons tout.»

On peut dire que les travaux ont été rondement menés et réalisés dans un temps record. M. Jean-Jacques Belet s'est beaucoup dépensé pour arriver à ce résultat. Dans sa conception, ce groupe sportif est rationnel. Des locaux annexes permettent aux utilisateurs de bénéficier de tout le confort nécessaire. Des WC-douches ont même été aménagés spécialement pour les handicapés, ceci aussi bien à la salle de gymnastique qu'à la piscine. Sitôt terminée la partie officielle, à laquelle l'Union instrumentale du Mont avait apporté son concours. le groupement des Paysannes du Mont, dans leur magnifique costume, s'est tenu à la disposition du public pour lui offrir une généreuse collation.

«24 heures, édition nationale et vaudoise Lausanne»

A Genève, en 1978...

Les grandes dates de la Fête fédérale de gymnastique

Depuis plusieurs mois, le Comité d'organisation de la Fête fédérale de gymnastique 1978 qui aura lieu à Genève et les différentes commissions, constituées par ce Comité, sont au travail sous la direction de M. André Ruffieux, président du CO et ancien président du Conseil d'Etat.

On sait qu'il y a quelques semaines, a eu lieu à Genève, l'exposition des projets d'affiche, présentés à l'occasion du concours mis sur pied par le Comité d'organisation avec le concours de l'Association suisse des graphistes. Le jury qui avait été constitué dans le but de désigner l'affiche officielle a porté son choix sur l'œuvre d'un graphiste zurichois M. Georg Almstaedt.

En ce qui concerne les terrains de Vessy, on peut annoncer que la Ville et l'Etat de Genève en ont terminé la préparation, soit le nivellement, le drainage et l'ensemencement. De sorte que les commissions de constructions et de gymnastique vont pouvoir en disposer pour

l'aménagement spécifique nécessaire au déroulement de la fête.

Le programme général sera le suivant:

Du 15 au 18 juin 1978:

Journées suisses de gymnastique féminine

Les concours auront lieu au Stade de Champel et à Vessy les 15, 16 et 17. Le dimanche 18 sera réservé aux préliminaires généraux à Vessy. Les soirées du jeudi 15 et vendredi 16 seront consacrées aux épreuves individuelles en gymnastique, gymnastique rythmique sportive et à l'artistique qui se dérouleront dans la grande halle de la Patinoire des Vernets où peuvent prendre place près de 10500 spectateurs.

Du 21 au 25 juin 1978:

Fête fédérale de gymnastique

Les concours de sections auront lieu du 21 au 24, les démonstrations et préliminaires généraux sont prévus pour le dimanche 25.

Les épreuves de la gymnastique artistique individuelle auront lieu durant les soirées des 22 et 23 à la Patinoire des Vernets.

Il faut encore noter que les disciplines du décathlon des athlètes se dérouleront au Stade de Champel, alors que le Stade de la Fontenette a été retenu pour les concours individuels des nationaux. Les divers tournois de jeux auront comme cadre Vessy. Chr. B.

Skieurs:

La prévoyance et la prudence s'imposent

Dans notre pays, le nombre des accidents dus à la pratique du ski est considérable: près de 80000 par année. Quant à leur coût, il est énorme, puisqu'il s'élève à plus d'un demi-milliard de francs.

Pourtant, avec une bonne préparation physique, un matériel en parfait état et le respect des règles les plus élémentaires de la prudence et du bon sens, la plupart de ces accidents pourraient être évités. La prévention des accidents est avant tout l'affaire des skieurs.

Comme le relève le Centre d'information de l'Association des compagnies suisses d'assurances (INFAS), à Lausanne, les statistiques révèlent que 90 pour cent des accidents sont dus à une chute et 10 pour cent à une collision. Les accidents se produisent généralement au début des vacances, le matin de bonne heure ou en fin de journée. Le manque d'entraînement ou la fatigue diminue considérablement la résistance des muscles et des os.

De graves accidents sont également dus à la témérité et à l'inconscience de nombreux jeunes skieurs, auxquels il convient de rappeler que la Fédération internationale de ski a édicté des règles que tout skieur est tenu de respecter, comme l'automobiliste doit se conformer aux règles de la circulation. Ces règles précisent, entre autres, que le skieur doit se comporter de

manière à ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice, qu'il doit adapter sa vitesse à ses capacités personnelles et aux conditions topographiques et météorologiques, qu'il doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes ou dans un passage dangereux, etc. Un skieur qui enfreint ces règles et provoque un accident en sera responsable. L'art. 41 du Code des obligations stipule en effet que: «Celui qui cause, d'une manière illicite, un dommage à autrui, soit intentionnellement, soit par négligence ou imprudence, est tenu de le réparer». L'importance d'avoir une assurance de responsabilité civile, à côté d'une assurance-accidents, est donc évidente.



D'autres normes

ont été fixées récemment par l'Association suisse des entreprises de transport par câbles à l'intention de ses membres, responsables de pistes de ski. Elles indiquent, entre autres, que la piste de ski doit être «aménagée, balisée, damée, entretenue, contrôlée et mise à l'abri des dangers par celui qui a l'obligation d'en assurer la sécurité» et qu'elles doivent être marquées de «telle manière que le skieur puisse trouver le chemin conduisant à la station inférieure même dans de mauvaises conditions de visibilité». Ces normes prévoient également que les responsables des pistes peuvent prendre des mesures contre les skieurs sans scrupules qui, par leur attitude, mettent en danger la vie des autres usagers de la piste. INFAS

Attention aux voleurs !

Vos skis les intéressent aussi

Le Centre d'information de l'Association des compagnies suisses d'assurances (INFAS), à Lausanne, attire l'attention des sportifs sur l'activité des voleurs, de plus en plus nombreux dans les stations de sports d'hiver, qui se spécialisent dans le vol de skis d'une certaine valeur.

Pour les mettre en échec ou, tout au moins, leur compliquer la tâche, INFAS donne les quelques conseils suivants aux skieurs:

- Si vous faites une pause en plein air, n'abandonnez jamais vos skis au hasard, mais choisissez un endroit que vous pouvez toujours avoir sous les yeux.
- Si vous vous arrêtez dans un restaurant ou une cabane, ne laissez pas vos skis par paire devant la porte, mais placez chaque ski à un endroit différent. Un voleur intéressé par le premier n'aura certainement pas le temps de chercher le second.
- Utilisez toujours les locaux ou les supports pour skis qui sont surveillés. Le prix modique que vous coûtera la consigne évitera que vos vacances ou votre excursion soient gâchées et, si vous n'étiez pas assuré, les frais pour l'achat d'une nouvelle paire de skis. INFAS

Un expert suisse de l'enseignement nous dit...

Questions à Roland Combe, expert à l'Inter-association suisse pour le ski (IASS), membre de la Commission technique des écoles suisses de ski et représentant de la Suisse aux congrès mondiaux de l'enseignement.

- Pouvez-vous situer la méthode d'enseignement suisse par rapport à celle des autres pays?

R. C. - La méthode d'enseignement pratiquée par l'ensemble des moniteurs en Suisse est unifiée, ce qui n'est pas le cas dans tous les pays. Cette méthode est simple. Elle a surtout pour but d'éveiller l'intérêt de l'élève et lui donner rapidement du plaisir par son autonomie. La série des exercices enseignés amène toujours l'élève à une forme finale qui lui permet d'évoluer dans le terrain en sécurité. Notre méthode est basée sur l'économie des forces physiques car tous les élèves ne sont pas des sportifs entraînés. La simplicité des mouvements est à la portée de chaque élève même des moins doués.

- Notre technique a-t-elle inspiré celle des nations venues récemment au ski?

R. C. - Dans une certaine mesure je pense que c'est le cas, parce que notre patron Karl Gamma est l'instigateur - et ceci depuis l'Interski d'Aspen - de l'unification de l'enseignement du ski dans le monde. La simplicité de nos mouvements techniques a fait école et on a vu

que des nations comme l'Italie, l'Allemagne, le Canada, les Etats-Unis en ont tiré des formes parallèles. Cependant la France et l'Autriche restent en dehors d'une technique universelle. J'ai eu le privilège de faire adopter la technique suisse de ski par la jeune Fédération de ski de Turquie, qui a même traduit notre livre «Ski suisse» dans sa langue.

- Notre enseignement est-il influencé par la technique des coureurs?

R. C. - Non, pas l'enseignement, mais les formes finales techniques. Chaque année, lors des séances sur neige des commissions techniques de l'IASS et de l'Association des écoles suisses de ski, nous étudions les mouvements qui sont apparus, exécutés par les coureurs de pointe.

Après étude, nous nous en inspirons, surtout pour l'enseignement des classes avancées 6, 7 et de compétition. Du reste, on peut constater que l'on a adopté des mouvements spécifiques d'Emile Allais, de Stein Eriksen, de Jean-Claude Killy, de Gustave Thoeni.

- La technique suisse est-elle unifiée?

R. C. - Oui, tous les moniteurs enseignent la même technique grâce au cours de répétition qu'ils doivent suivre chaque année. Là, des moniteurs ayant participé au cours central annuel de l'IASS leur inculquent les dernières nouveautés, aussi bien techniques que méthodiques et pédagogiques. Ils font surtout répéter les formes de base qui sont les plus utilisées lors des leçons avec les élèves.

- Pensez-vous que l'on doit inculquer la technique à un tout jeune enfant?

R. C. - Oui, car dès ses premières glissades il peut prendre de mauvaises habitudes, dont il aura de la peine à se défaire. Mais on ne lui parle pas un langage technique, on simplifie au maximum les explications et on utilise surtout la méthode de la démonstration, puis de l'application au moyen de jeux.

- Y a-t-il des nouveautés techniques cet hiver?

R. C. - Non. Nous avons simplement préparé les exercices méthodiques pour l'enseignement des virages de compétition dits virages pédalés, et mis à l'essai une nouvelle didactique de la méthode.

- Un conseil aux skieurs?

R. C. - J'aimerais donner un conseil aux futurs élèves des cours de ski: il faut s'adresser vraiment à des moniteurs, instructeurs ou professeurs de ski qualifiés en possession d'un certificat. Eux seuls ont été préparés pour pratiquer l'enseignement du ski. Cet enseignement est difficile. Il doit être donné par des gens qualifiés. Les progrès et la sécurité des élèves en dépendent comme éveil au plaisir à skier.

La Suisse Genève (CH)

Ski de fond:

Peu de nouveautés, mais des confirmations

Pour 200 francs une paire de bâtons ou un équipement complet de touriste

L'équipement pour les skieurs de fond traverse, depuis une année ou deux, une phase de transition. Les révolutions techniques sont digérées, les expériences (bonnes ou mauvaises) sont faites; il s'agit à présent de corriger les imperfections et d'améliorer la qualité du matériel, en attendant que de nouveaux modèles sortent des laboratoires d'essais... où l'on ne chôme pas ces temps-ci.

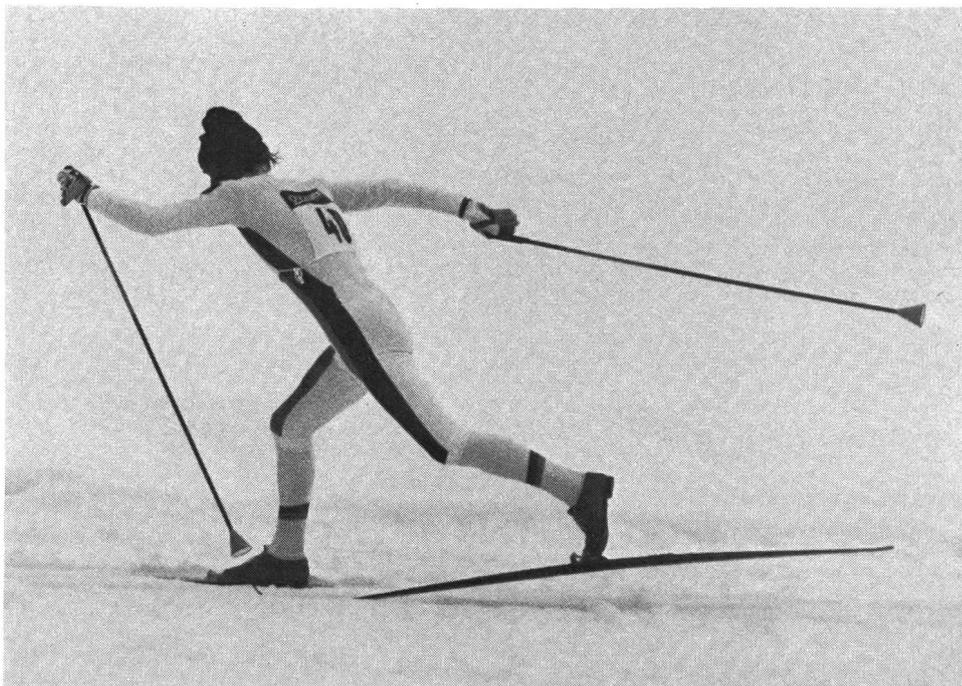
C'est encore au niveau de la compétition que les progrès dans l'équipement sont les plus rapides. Les plus coûteux aussi. Citons, à titre d'exemple, une paire de bâton en fibre de carbone, à la fois très résistants et superlégers. Leur prix est de l'ordre de 200 francs, soit l'équivalent d'un équipement complet (skis, bâtons et souliers) pour le skieur débutant. Mais il se trouve que même ce dernier est attiré par le «dernier cri», le plus sophistiqué et le plus coûteux.

En ce qui concerne les skis, les semelles en bois et en hickory ont disparu au niveau de la compétition, mais pas les problèmes de fartage. La tendance est également de fabriquer des skis légèrement plus résistants. L'expérience a montré que, au fur et à mesure que les skis étaient allégés, ils étaient plus difficiles à conduire et se détérioraient plus rapidement. Les skis avec le noyau en acryl et un caisson en bois sont donc peu à peu renforcés par de la fibre de verre.

Le malheureux test de Seefeld

La fixation et les souliers, par contre, sont toujours plus légers. Ceux qui ont suivi la course de relais des derniers Jeux olympiques, à Seefeld, ont assisté à la mésaventure d'un coureur soviétique qui brisa littéralement la semelle de sa chaussure lors d'une foulée trop vigoureuse. Il était alors équipé d'une fixation et d'une chaussure assez révolutionnaires: fixation en métal ultraléger, dont l'étrier est plus étroit que le ski — ce qui élimine les frottements contre les bords de la piste — et donc le levier, très court, pince l'avant prolongé de la semelle du soulier. L'imperfection de l'équipement coûta probablement la médaille d'or aux Soviétiques. Mais des améliorations lui ont été apportées et, aujourd'hui, des fabricants allemands et suisses s'arrachent un marché où leur article est très demandé: fixation ultralégère (22 grammes), soulier très souple et, lui aussi, très léger (entre 200 et 300 grammes), qui s'apparente plus aux chaussures d'athlétisme qu'à celles de ski.

L'amateur de randonnée et le débutant ont intérêt à ne pas s'engager dans cette voie lorsqu'ils choisissent leur équipement. Des chaussures en nylon renforcé de cuir, comme on en voit aujourd'hui sur le marché, sont certes fort agréables à porter au début d'une course.



Mais l'intérieur est très vite mouillé, avec tous les désagréments que cela provoque.

Le «populaire» que le fartage ne rebute pas a un grand choix de skis avec le noyau en bois et la semelle en polyéthylène. Dès 100 francs, la gamme est étendue. S'il veut éviter les inconvénients du fartage, mais conserver les joies que procure une bonne «glisse», il a avantage à choisir des skis munis de bandes mohair de 50 centimètres de longueur. Plus la bande est longue (jusqu'à 70 centimètres), mieux les skis crochent à la montée, mais au détriment de la «glisse» à plat et à la descente. Les skis à écailles et les skis à bande mohair interchangeables ne nous paraissent pas convainquants. Les écailles crochent mal dans une neige dure ou très mouillée. Quant aux bandes interchangeables, elles réservent des déconvenues selon la qualité de la neige, à qui veut les changer au milieu d'une course, lorsque l'enneigement se modifie. La nouvelle bande adhère mal à une semelle humide.

Le choix des chaussures est particulièrement important pour le touriste, surtout s'il entend sortir des pistes tracées et brasser la neige. Il lui est évidemment conseillé de choisir les souliers qui lui assurent la meilleure protection contre l'humidité et le froid, même s'ils sont plus lourds que les chaussures de compétition. Le cuir, muni d'un revêtement en polyuréthane est imperméable; si l'intérieur de la chaussure est, de surcroît, molletonné, le pied demeure au chaud. Par contre, la chaussure en caoutchouc, qui a l'avantage d'être imperméable, provoque rapidement la transpiration. Elle est

à déconseiller. Enfin, le rapport prix-qualité doit être étudié soigneusement. Les chaussures les moins chères ne sont, de loin, pas les meilleures.

Peu de choses à dire à propos des fixations et des bâtons destinés aux touristes. Le grand levier tend à disparaître au profit de la fixation monobloc à trois vis. Elle est plus facile à monter sur le ski et le skieur y fixe plus aisément son soulier. Le bâton en tonkin demeure conseillé pour le touriste. Il est le plus avantageux. D'une façon générale, on constate que les prix des équipements, à qualité égale, ne se sont guère modifiés d'une année à l'autre.

Bientôt comme des avions

Des confirmations, des perfectionnements et une stabilité des prix, voilà comment se présentent les équipements de fond au seuil de la nouvelle saison. Mais cet hiver sera également mis à profit pour tester quelques nouveautés; deux d'entre elles, qui ne sont qu'au stade du prototype, nous paraissent déjà mériter quelque attention. Tout d'abord des skis dont l'intérieur est constitué par des alvéoles d'aluminium, comme les ailes d'avion, et dont l'une des principales qualités serait la résistance aux chocs. Ensuite, des skis avec des semelles en polyuréthane munies de petites poches, destinées à remplacer les bandes mohair. Elles seraient plus résistantes et assureraient une meilleure glisse au ski. Nous aurons certainement l'occasion d'en parler.

E. Oppliger
«24 heures, édition nationale
et vaudoise Lausanne»