

**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:** 19 (1962)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le cours de ski d'un jour  
**Autor:** Kopp, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996186>

### **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:** 01.04.2025

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

# Le cours de ski d'un jour

par Marcel Kopp, ISS, Davos

## Avant-propos

Dans un article précédent (Construction du ski moderne, JF-PL No 12, 1961), j'ai observé les caractéristiques du ski moderne, et analysé les différentes possibilités pour un changement de direction, partant du point de vue que le skieur accroche sa volonté à un geste primaire. Les autres mouvements suivent comme par réflexe. Après l'observation et l'analyse, il convient de faire la synthèse : la description d'une méthode d'assimilation. On dira : « chaque maître a ses particularités, et il y a sur ce sujet suffisamment de livres et de méthodes écrites. » Mais je veux ici chercher à combler une lacune. Les textes existants conviennent à l'école de ski, au camp de ski, mais le cours de ski d'un jour, ou de fin de semaine se répand toujours plus, surtout auprès de clubs et de groupes de jeunesse. Ma proposition s'adresse à eux. Elle a déjà réussi auprès de jeunes, d'étudiants, d'alpinistes, et de moniteurs.

## But du cours d'un jour

En quelques heures nous voulons apporter au skieur certaines finesesses de la technique moderne du ski. Nous développons de façon constructive sa mobilité verticale et latérale, son équilibre sur un ski, son sens de la projection d'un ski contre l'autre, et celui des mouvements minima. Nous démontrons la construction d'un ski efficace, mobile, enchaîné, laissant libre cours à l'expression personnelle, à la faculté d'adaptation et de réaction. Tous les exercices connus d'accoutumance, d'agilité, et de correction gardent évidemment toute leur valeur.

Parce que les classes sont peu homogènes, parce qu'on a peu de temps à disposition, parce que nous enseignons à des enthousiastes, et non à des clients, les lignes directrices du cours d'un jour diffèrent aussi des méthodes ordinaires. Plutôt que de se borner à une tranche définie d'exercices qui ne conviendront certainement pas à tous les participants, mieux vaut chaque fois reprendre la construction à la base, et parvenir plus loin dans la progression. Les directives restent les mêmes pour chaque classe, seul le rythme de progression varie.

## Méthode

### 1. Quelques conseils

Chaque maître a ses singularités d'expression. Quelques-unes sont en fait des slogans chargés de sens. On les utilise alors soi-même d'autant plus volontiers. Je ne parle plus des « positions » du skieur. Il adapte son attitude aux mouvements exécutés, ou qu'il a l'intention d'exécuter : ce sont des attitudes de transition.

En principe, je n'utilise pas l'expression « mouvement du haut du corps ». On skie avec les jambes et non pas avec le buste, orienté constamment vers l'aval. Ce n'est que dans les détails d'exécution que l'on distinguera les mouvements de rotation de ceux d'opposition.

Je parle de chassé et non de « chassé des talons », afin d'éviter chez l'élève une attitude de recul. Il s'agit bien, en effet, d'un chassé de tout le ski, mais, la résistance latérale de la neige étant plus grande en avant de la fixation, l'arrière du ski est chassé davantage. De même pour les sauts du festop : il s'agit d'un pivotement autour de la fixation, et non de la pointe des skis, qui impliquerait une attitude avancée.

Le « déhanchement » est remplacé par l'angulation. Car le corps entier y prend part, et spécialement les genoux. L'angulation n'est pas seulement souple, elle peut être tendue, prête à agir par sa détente. Je renonce aussi à introduire le christiania amont avant l'étude des détails. Ce n'est au fond pas un « virage complet » mais la seule phase de conduite après un déclenchement par un simple dérapage.



Dans le schéma suivant sont résumées les lignes fondamentales d'un programme d'un jour pour la classe des « avancés ». Comme il a été mentionné plus haut, les mêmes lignes conductrices valent pour les autres classes, avec les adaptations nécessaires. La progression est simplement ralentie. Même l'instructeur d'un jour doit se proposer un but. On lui en suggère brièvement un, pour chaque classe. On prévoit l'utilisation de moyens de remontée mécaniques. Pour le peu de temps à disposition, on peut se déplacer plus rapidement ; immédiatement après le drill sur la place d'exercice (il faut bien qu'il en soit ainsi !), on peut alors passer à l'application dans la descente. Nos slogans vivants sont :

le ski, c'est du mouvement !

le ski, c'est comme la danse : d'un ski sur l'autre !

le ski, c'est virer au-dessus de la neige !



## 2. Schéma-mémento, cours d'un jour, classe „avancés”

(4 descentes de piste)

Avant la montée mécanique : *Introduction*

- Marcher, monter, petite descente, rassemblement.
- Présentation, vérification de l'équipement, fartage, prise de contact personnel.
- Pas glissé, pas du patineur.

### 1<sup>re</sup> descente

#### Retrouver la forme

- Monter en escalier, descentes de biais (muscles des jambes, fermeté des chevilles).  
*Mobilité verticale* : souplesse (genou, cheville en avant), creux et bosses, petits sauts de terrain.
- *Mobilité horizontale* : pas tournant, pas du patineur, se projeter d'un ski sur l'autre, équilibre, précision.
- Petites fractions de descentes sous le slogan : « Nous allons faire ceci, suivez, imitez ! »  
*Maîtrise du terrain* : pas tournant, creux et bosses, haute neige, sauter, dérapé, virer, godiller.



### 2<sup>me</sup> descente

#### Rudiments (sur la pente d'exercice)

- *Dérapiage* : lâcher, et reprendre les carres (non pas skis à plat ; pieds serrés, genoux serrés, se soutenant mutuellement, mouvement transversal des genoux : angulation)
- indém, en descente de biais.
- Lever, baisser, ouvrir et rapprocher le ski amont, en communiquant l'élan au ski aval, laisser dérapé (*garde-à-vous, fixe !*).

*But* : novices

- *Feston stemmé* : chasser (non pas poser) le ski amont de côté, laisser tourner (ne pas mordre avec la carre aval), et rapprocher rapidement le ski amont (*fixe !*), laisser dérapé.
- *Guirlande* : feston stemmé plus prononcé : laisser tourner jusque dans la ligne de pente, et rapprocher. Puis, « je décide » de rapprocher l'autre ski : *Stemm-christiania !*

*But* : débutants

- *Chassé* : sur place d'abord, chasser un ski, puis les deux ; s'aider des bâtons. Le talon du ski se déplace plus que la pointe. En poussant sur les bâtons, ne pas détendre les jambes, mais se recevoir sur le ski aval (angulation). Utiliser ensuite le chassé en fin de stemm-christiania afin de reprendre plus vite la bonne attitude de descente de biais, reprendre les carres.
- *Enchaînement* : le chassé donne l'appel pour ouvrir le ski amont, puis pour un virage skis serrés.
- *Aide du bâton* pour un enchaînement plus rapide de virages serrés.
- *Forme finale* dans la descente.

*But* : skieurs moyens faibles

*N'introduire un nouvel élément qu'au moment où il s'intègre, où il devient indispensable !*



### 3<sup>me</sup> descente Rythme (sur la pente d'exercice)

- Lâcher et reprendre les carres en descente de biais (*angulation*).
- Feston, virage avec chassé, et continuer de chasser dans la descente de biais.
- Feston avec chassé, puis virage en épisodes chassés. (La conduite du virage consiste en petits chassés répétés, corrigeant la direction.)
- Feston, chassé accentué jusqu'à l'arrêt, détente des jambes, et saut dans la descente de biais ; 2<sup>me</sup> feston, saut avec l'aide du bâton ; 3<sup>me</sup> feston, saut avec bâton dans l'autre descente de biais ; chassés épisodiques.
- Feston, chassé, saut avec bâton, chassé avec bâton, saut avec bâton, etc. (*feston*).
- *Enchaînement* : feston, virage épisodique, virage avec saut conduit par chassés, etc.
- *Variations de rythme* dans la descente, en partie hors de piste.

But : skieurs moyens forts



### 4<sup>me</sup> descente Détails d'exécution (sur la pente d'exercice)

- *Christiania amont* : déclenché par un simple dérapage en descente de biais : régler la reprise de carres, et l'avancé ou le recul (conduite du virage).
- *Stemm-christiania* : prise de l'attitude de nouvelle descente de biais dès l'ouverture.
- Exiger maintenant une *tendue unitaire* des bras et des bâtons (porter un plateau!).
- Rapprocher le ski intérieur plus tôt (*angulation*).
- Préparer le virage par *appui-repoussé du ski aval et ouverture moindre*. Si le pivotement inverse du buste est volontaire : contre-vissage.
- Exercices précédents avec les bâtons *derrière les épaules* : contrôle du contre-vissage, entraîner la torsion du buste. Chassés en fin de virages (*angulation*), festons.
- Enchaînement et changement de rythme dans la descente.
- *Chassé-repoussé du ski aval* pour aider le déclenchement (non pas « stemmer du ski aval »).
- *Chassé-repoussé des deux skis* pour le déclenchement.
- Chassé du ski aval avec *torsion tendue* (le buste se tourne en aval, puis détente (détorsion-pivotement)).
- Pression sur le ski aval avec *torsion et angulation tendues* (le buste se tourne et bascule en aval), puis détente (pivoté et chassé).
- *Aide du bâton = appui-éclair*.
- Détente avec *bloquage du buste* par le bâton (coude au corps, choc dans l'épaule) : chassé-pivoté amplifié. Par l'appui plus long sur le bâton, toute la torsion et l'*angulation* se transmettent aux skis.
- Enchaînement, *jeu des bâtons*.
- *Feston* avec l'aide alternative des deux bâtons, dans les deux descentes de biais, puis sur une faible pente : terminer en *godille sautée*.
- *Godille stemmée*, lente et fluide : ouverture faible, pression-angulation-torsion très prononcées, bloquage du buste.
- *idem*, avec *chassé-repoussé du ski aval*.
- Chassé-repoussé d'un ski, projection contre l'autre, etc. (*godille ouverte*).
- Ouverture toujours plus faible. *Forme finale de la godille* : sans saut, sans ouverture, fortes torsion et *angulation*, appui prolongé du bâton, repoussé du ski aval modéré, évt. détente amplifiée de la torsion et de l'*angulation*.
- *Chasse-neige de freinage* énergique.
- *Virage en chasse-neige* dans la neige profonde (évt. encordé!).
- Toutes les *applications possibles en haute neige*, avec sac.
- Applications *entre piste et haute neige* (on vire au-dessus de la neige sur la piste, sur la neige en profonde). But : avancés.