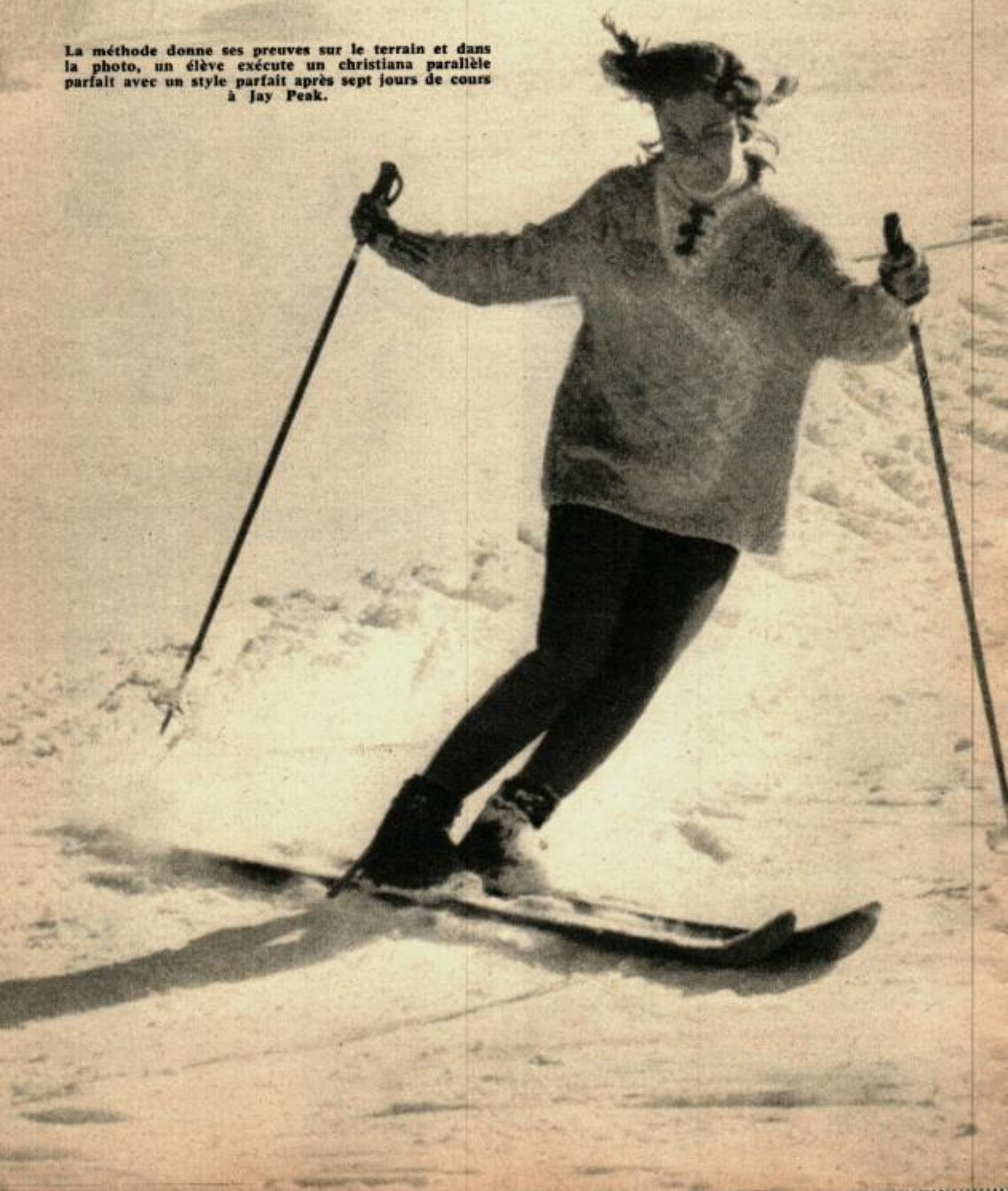


... Skis



Walter Foeger, le directeur de l'école de ski de Jay Peak (Vermont) a étonné beaucoup de gens. Il a éliminé le chasse-neige et le virage stemmé dans sa méthode extraordinaire.

La méthode donne ses preuves sur le terrain et dans la photo, un élève exécute un christiana parallèle parfait avec un style parfait après sept jours de cours à Jay Peak.



parallèles en sept jours

C'est dur et on le critique beaucoup, mais ce nouveau système a révolutionné les cours de ski.

Par S. JAMES



JAMES COUTTET, l'ancien champion du monde de ski, a commenté cette méthode de « ski parallèle en sept jours » dans ces termes : « Bien sûr, il est possible d'apprendre en sept jours. Cela s'est déjà fait ; en 1957, au « Club Méditerranée » de Leysin, en Suisse, nous apprenions à nos élèves à faire du ski parallèle en une semaine. A cela près, vous ne pouvez l'apprendre à tout le monde. Il serait imprudent de faire faire du ski parallèle à des personnes de 40 ou 50 ans qui n'ont jamais fait de sport avant. Vous avez donc le choix : apprendre à une allure modeste à tous vos élèves ; ou bien les diviser en groupes séparés et n'apprendre le ski parallèle en sept jours qu'aux élèves capables d'absorber une instruction aussi rapide et dynamique. Toujours est-il que la méthode accélérée a beaucoup de succès en ce moment. Et je l'approuve entièrement. »

James Couttet a été champion du monde de « descente » en 1938, et champion du « Kandahar » en 1947, 48 et 52, épreuve alpine particulièrement difficile, combinant descente et slalom.

« C'est impossible ! Je n'en crois pas un mot, il faut au moins cinq ans pour apprendre les skis parallèles et je pense que tout ça, c'est un attrape-nigauds. »

J'étais en train de causer avec une amie à l'American Alpine Club et la seule mention d'une nouvelle méthode pour enseigner le ski suffisait pour la rendre furieuse.

Au printemps dernier, j'ai reçu une lettre d'un moniteur de ski d'Aspen : « Faites bien attention à ce que vous dites du système Foeger. Ici, dans l'Ouest, il y a beaucoup d'opposition à cette méthode. »

Au milieu de cette petite tempête, dans le petit monde du ski, on trouve Walter Foeger, un moniteur de ski autrichien, trapu et exubérant, qui dirige son école de ski à Jay Peak, Vermont, avec le zèle et le fanatisme d'un apôtre.

La cause de toutes ces discussions est simple. Reconnaisant que le but suprême de presque tous les skieurs est de skier parallèle (skier avec les skis constamment l'un à côté de l'autre). Foeger inventa une méthode pour enseigner la technique parallèle aux débutants, en éliminant le chasse-neige, le virage chasse-neige et le virage stemmé, les mouvements de base enseignés par presque toutes les autres écoles de ski.

« Qu'est-ce que ça me fait ce qu'ils disent de moi, s'exclama Foeger, avec indignation, quand je lui parlai à Jay Peak. Le chasse-neige est ridicule. C'est vieux jeu. Ces gens sont contre le progrès. » Il s'agita derrière son bureau, donnant de temps en temps un grand coup de poing sur la table, secouant un doigt en l'air et la tête en grommelant : « J'appelle ma méthode Natur Teknik parce que c'est la manière naturelle de skier. »

« Toute personne ayant des réflexes normaux peut apprendre à skier parallèle en sept jours. Je garantis cela ou je rembourse. Vous verrez ce que je vous dis, vous verrez. »

Et j'ai vu en effet. J'ai passé deux semaines à Jay Peak. Je me suis retrouvé dans le groupe du moniteur Tom Emrich et je fis connaissance avec le système Foeger. C'était une expérience excitante.



CONVERSION. Prendre pied solidement avec le ski amont. Planter les bâtons en arrière, redresser le ski aval sur le talon et le laisser retomber comme on voit. Puis ramener le ski amont à côté de l'autre.

L'école Foeger n'est pas faite pour les douilletts. Les instructeurs et les étudiants prennent leurs cours de skis très au sérieux, presque comme une obsession, et dès le début, les cours sont durs. Jay Peak a l'atmosphère d'un camp d'entraînement olympique et les moniteurs dirigent leurs groupes avec tout le charme et la finesse d'un sergent instructeur des marines. Cette détermination spartiate se manifeste en toutes circonstances et on entend de tous les côtés : parallèle. On le pratique toute la journée, on en parle à table, on en discute pendant les soirées, on en rêve même. En dormant, j'entends encore les cris de Tom Emrich : « Les skis ensemble ! Pliez les genoux ! Détendez-vous ! Comment pouvez-vous être aussi maladroit ? Dummkopf ! »

Les critiques que j'ai entendues se limitaient à l'opinion que ce système était physiquement trop dur, et on attribue la fréquence des accidents peu graves (luxations et foulures) à l'épuisement des élèves. Un élève qui avait renoncé au bout de trois jours, m'a dit : « Je suis venu ici pour m'amuser. Cette école est un vrai camp de concentration. »

C'est dur, mais ça donne des résultats. L'élève commence par apprendre à se tenir et à marcher avec des skis, à tenir les bâtons, à faire un virage marché, à se relever après une chute, à monter une pente par le pas de côté et le pas en chevron. C'est à peu près la même chose qu'une classe classique de ski, sauf qu'il n'y a pas de chasse-neige. On donne beaucoup d'importance à l'exécution de la conversion, pour la simple raison que cela permet de gagner du temps aux débutants.

Le schuss (la descente directe d'une pente sans freinage ni virage) sur une pente légère termine la première journée et, dans cet

exercice, le skieur développe son équilibre en se penchant pour ramasser les gants sur la piste, et en soulevant alternativement les talons des skis.

Le pas de patinage est entrepris le second jour, en poussant alternativement avec un ski puis avec l'autre pour améliorer l'équilibre et apprendre à se servir des carres. Puis, c'est la traversée sur une pente légère. Les skis bien serrés, le ski amont légèrement en avant, l'épaule amont légèrement en avant, de sorte que la moitié supérieure du corps est tournée vers la vallée, le skieur traverse la pente et s'arrête en bout de course. C'est très agréable et c'est très simple — ensuite, vous allez au remonte-pente et la terreur commence.

A mesure que les débutants prennent position près du remonte-pente, saisissent le tire-fesses et se font culbuter dans la neige, on entend les premières imprécations de l'instructeur. Cela pourrait être comique — si ce n'était vous-même qui vous faites traîner sur la neige la tête en bas.

Cela prend du temps, mais la classe s'arrange pour se retrouver au sommet de la pente intermédiaire. La descente semble très raide et en regardant les autres, on sait qu'ils pensent la même chose : « J'espère qu'il ne veut pas me faire descendre par là ».

En effet, il n'en est pas question et on entend un soupir de soulagement qui fait sourire. L'un après l'autre, les élèves traversent la pente en zig-zag, s'arrêtant à chaque bout pour faire une conversation et recommencer dans l'autre sens.

J'ai négligé de parler des chutes, mais il y en avait beaucoup. Ça donne des courbatures. On se relève comme on peut et quand

EXERCICE DE BASE sur terrain plat. Avec les skis ensemble, sauter vers le haut et vers l'avant pour soulever les talons, en sautant de part et d'autre pour avoir une sensation naturelle du mouvement des hanches.





La position en virgule dans la traversée montre qu'en se penchant vers la vallée, on porte le poids sur la carre intérieure du ski aval, ce qui donne une plus grande maîtrise.

on arrive en bas de la pente, à l'heure du déjeuner, on a l'impression d'avoir été entraîné sur le dos.

L'après-midi commence par des exercices de saut. Les deux skis bien serrés, on se penche bien en avant, on plie les genoux puis on saute en soulevant les talons. Avec un bâton de ski planté dans la neige comme un pivot, vous lui faites face avec les bouts des skis tout près et vous sautez en tournant autour. Ensuite, on saute à gauche et à droite.

Sur une petite pente, on s'entraîne à sauter, en déplaçant les talons déchargés vers la vallée pour tourner vers la montagne.

On retourne encore une fois en haut de la pente intermédiaire et fait de nouveau des traversées en utilisant le virage sauté pour s'arrêter. Les traversées sont maintenant plus longues et plus raides. Mais vous commencez à avoir confiance en vous.

Le troisième jour, on commence le dérapage. En se tenant en haut d'un talus très raide, on prend la position de traversée. En poussant avec les bâtons et en inclinant les skis pour les poser à plat contre la neige, on commence à dérapier sur le côté. Vous vous penchez vers la vallée et vous essayez de maintenir les spatules un peu plus basses que les talons. Dans cet exercice, vous apprenez qu'en penchant le corps vers l'extérieur et en portant le poids sur le ski aval, les talons des skis ont tendance à glisser vers la vallée.

L'étape suivante, c'est le virage amont et pour la première fois, vous avez réellement l'impression de skier.

Dans la position en traversée, on descend en travers de la pente. A mesure qu'on prend de la vitesse, on s'accroupit, chan-

geant le ski aval pour prendre un appui solide. On saute vers le haut et en avant, déchargeant les skis. Ensuite, on retombe sur le bord intérieur du ski aval, en poussant vos hanches vers la montagne et en poussant le talon du ski aval vers le bas et vers la vallée. Les talons dérapent et vous vous arrêtez. Lorsque vous exécutez ce virage après une descente rapide par la ligne de pente, vous en tirez une impression merveilleuse.

Le quatrième jour se passe à perfectionner le virage amont sur toutes sortes de terrains et pour saisir l'importance de porter le poids sur le ski aval, vous apprenez à l'exécuter avec un seul ski.

Le virage aval est la dernière partie. On s'entraîne sur une pente douce en utilisant la technique sautée pour tourner les skis vers la ligne de pente puis au delà. On va ensuite sur la pente.

On traverse la pente dans une position détendue. On s'accroupit pour charger les skis, puis on saute pour les décharger. Le poids est porté sur l'avant des skis. On pousse les hanches vers la montagne, en déplaçant les talons vers l'amont. En même temps, on porte l'épaule aval vers l'avant et on fait une rotation du corps au-dessus de la taille. Les skis glissent sur la ligne de pente en continuant le virage. Vous terminez sur le ski extérieur en mettant la carre et vous vous retrouvez en traversée pour le virage suivant.

C'est ça la méthode Foeger. J'ai vu sans exception tous les élèves qui ont suivi d'un bout à l'autre le cours de sept jours exécuter des virages parallèles enchaînés sur une pente moyenne. La preuve est donnée sur le terrain et ce système donne des résultats.

Dans cette autre vue d'une traversée, les genoux pointent dans la direction de la traversée. Les hanches sont poussées vers la montagne et le haut du corps fait face à la ligne de pente.



A) DÉRAPAGE *LE CORPS en position de traversée. Les skis sont déchargés par la détente vers le haut.*

LES SKIS sont mis à plat pour amorcer le dérapage. Les spatules sont plus basses.

UN LEGER accroupissement avec les hanches vers la montagne charge le ski aval.



EN METTANT complètement la carre au ski inférieur, on arrête le dérapage.

LE BORD INTERIEUR du ski aval est fortement appliqué et le skieur s'arrête.

A) Dérapage

Cette manœuvre permet d'apprendre à contrôler les carres et de donner confiance au débutant. On l'exécute sur une pente assez raide. Le skieur se tient avec ses deux skis en travers de la ligne de pente. Avec l'épaule amont et le ski amont en avant, il décharge le ski amont et incline le ski aval sur le côté (à plat sur la neige) de manière à déraper vers le bas. En même temps, les bouts des skis sont légèrement inclinés vers le bas. Le débutant découvre que les skis ont une tendance à tourner vers le haut pendant le dérapage et qu'il peut freiner le dérapage en mettant les carres (en les tournant de côté de manière à mordre dans la neige avec les bords intérieurs). En glissant vers le bas, vers l'avant, vers l'arrière, le skieur se rend compte qu'il peut — après tout — contrôler les planches encombrantes qu'il porte aux pieds et il a mis en pratique le principe du dosage des carres.

B) Le virage amont

Cette manœuvre comprend la traversée. Ce déchargement des skis, la prise de carre et le dérapage. Dans la position en traversée, le skieur descend en travers de la pente. Le ski amont et l'épaule amont sont en avant. Les skieurs sont accroupis. Pendant une fraction de seconde, le poids est porté sur le ski amont. Le skieur se détend rapidement vers le haut et vers l'avant.

Les talons sont déchargés et le poids est porté vers l'avant des skis. Les talons commencent alors à déraper vers le bas. Le skieur retombe de tout son poids sur le ski aval. Le corps fait un arc très marqué, les hanches poussées vers la montagne.

Comme il met le ski aval sur carre, les talons glissent davantage vers le bas. Il y a un certain dérapage mais les carres freinent et le skieur s'arrête en souplesse, face à la montagne.

B) VIRAGE AMONT

TRAVERSEE en léger accroupissement, le bras amont et le ski amont en avant, le haut du corps face à la vallée.

ACCROUISSEMENT très marqué. Le poids est complètement porté sur la carre intérieure du ski aval.

UNE DETENTE vers le haut et vers l'avant décharge les talons des skis et amorce le virage à l'avant.

UN ACCROUISSEMENT est exécuté lorsque les talons commencent à déraper vers le bas



C) VIRAGE AVAL

POSITION en traversée. Léger accroupissement avec l'épaule et le ski amont en avant.

LE MOUVEMENT vers le bas porte le poids sur la carre intérieure du ski aval.



DETENTE vers le haut et l'avant. Cela décharge les talons : les skis se tournent vers la ligne de pente.

LE VIRAGE se fait sur la pointe des skis, l'épaule aval est portée en avant.

LE POIDS est porté sur les pointes, les talons dérapent sur la ligne de pente. Le ski intérieur est porté en avant.

C) Le virage aval

Cette manœuvre permet au débutant de faire des virages enchaînés en descente. Le skieur est en traversée, à son aise. L'épaule amont et le ski amont sont en avant. Le skieur s'accroupit, chargeant les skis, puis exécute un bond vers le haut et en avant. Les talons sont alors délestés et le poids porte sur l'avant des skis, créant un point de pivotement. Lors de la retombée, les talons sont repoussés vers le haut, faisant tourner les skis vers la ligne de pente. Dans ce même mouvement qui pousse les talons, l'épaule aval se porte en avant, faisant tourner le buste au-dessus de la taille (on appelle aussi cela le mouvement inverse d'épaule) et accentuant le pivotement des skis sur les spatules et le glissement des talons vers l'extérieur. Quand la ligne de pente est dépassée, le ski qui était auparavant à l'aval est avancé légèrement. Le skieur s'accroupit de nouveau, chargeant le nouveau ski aval et reprend la traversée pour le prochain virage.

LE SKI aval est mis sur carre en traversée en attendant le prochain virage aval.

