

# Alfred Couttet

Champion de France de Ski  
Guide à Chamonix Mont-Blanc



# Petit Manuel pratique de Ski



ARTHUR'S  
Editions

**le dauphiné**  
LIBÉRE

# VALLOIRE

**Bruno Couttet, champion  
(en herbe) sur les pistes de ski  
de La Sétaz**



**B**RUNO COUTTET, 15 mois, est le petit-fils de l'ancien champion de ski Alfred Couttet, 78 ans, qui pratique toujours le ski sur les pistes de Valloires.

*Espérons que le petit-fils suivra les traces du grand-père...*

## Note de l'éditeur

Cela faisait plusieurs années déjà que je voulais rééditer le "**Petit Manuel pratique de Ski**" pensé et rédigé par mon grand-père dans les années 1930. S'il a pour moi une saveur sentimentale, il est avant tout un document historique et encore d'actualité. Il nous permet en effet, de connaître les techniques du ski à ses débuts mais aussi des techniques encore largement enseignées aujourd'hui. D'autre part, il montre à quel point mon champion de grand-père avait pressenti avant l'heure que le ski, et plus généralement les sports d'hiver et de montagne, représentaient un avenir économique pour la vallée de Chamonix et le tourisme hivernal.

C'est ainsi qu'il fonda à Chamonix en 1920, la première école de ski en France et qu'il dispensa aux petits chamoniards l'enseignement de ce sport qui n'en était qu'à ses balbutiements dans l'hexagone. Son idée était déjà de faire naître des vocations parmi ses jeunes élèves afin qu'ils deviennent à leur tour de futurs champions ou des professeurs de ski.

Il voyait juste et il voyait loin, puisqu'il avait mis sur les skis des gamins tels que James Couppet (*champion du monde à 16 ans et médaillé Olympique*), Régis Charlet ou encore Roger Frison-Roche, qui avant d'être un écrivain célèbre, fut l'un des tous premiers moniteurs de ski et enseigna à son tour le ski à un certain Emile Allais (*médaillé Olympique aux J.O. de Garmisch-Partenkirchen en 1936*).

Rejoint par quelques hommes de l'avant-garde de l'époque, ses idées visionnaires inspirèrent la création de l'ESF, notre actuelle École de Ski Française.

Voilà pour les grandes lignes car il y a beaucoup à dire sur la carrière sportive et l'héritage que nous a laissé COUTTET CHAMPION.

Pour terminer, je tiens à préciser que j'ai cherché à conserver l'esprit de la version originale de son "**Petit Manuel pratique de Ski**", tant sur le plan graphique que pratique. Mon grand-père l'avait, en effet, conçu dans un format de poche afin que les skieurs puissent l'emporter avec eux sur les pentes enneigées. Aussi, j'ai conservé l'esprit du petit format tout en l'adaptant aux standards de l'imprimerie d'aujourd'hui. La présente édition est donc un peu plus grande mais cela permet également de mieux mettre en valeur les photos et documents d'époque qu'elle contient et dont était dépourvue l'édition originale.

Alors bonne lecture et bon ski.  
Bruno COUTTET

Cette édition est dédiée à la mémoire :

– des membres ou amis de la famille avec qui j'ai partagé le souvenir de mon grand-père :

- Suzanne et Yves Rybczynski | *La Poterie d'Annecy*,
- Claude Hamon,
- Charles Bouvÿ,
- Roger Frison-Roche,
- James Couttet,

– et de mes grand-parents, Léa et Alfred Couttet.



Dédicace spéciale à leurs enfants, Josiane (ma tante), Jean-Pierre (mon oncle) et François (mon père).

# Petit Manuel pratique de Ski



Préface de la présente édition par Christian MOGORE  
*Ancien journaliste et directeur des rédactions sportives du Dauphiné Libéré,  
peu de journalistes français connaissent aussi bien le ski que lui car il a suivi  
le "cirque blanc" pendant 14 saisons.*

Texte intégral

Préface de l'édition originale de 1932 par le Docteur AGNEL  
Président du Club des Sports Alpins de Chamonix Mont-Blanc

Edition enrichie de photos et documents d'époque  
Texte hommage de Roger FRISON-ROCHE



978-2-9553116-0-8

COUTTET CHAMPION  
aux Jumeaux de Plan Praz.

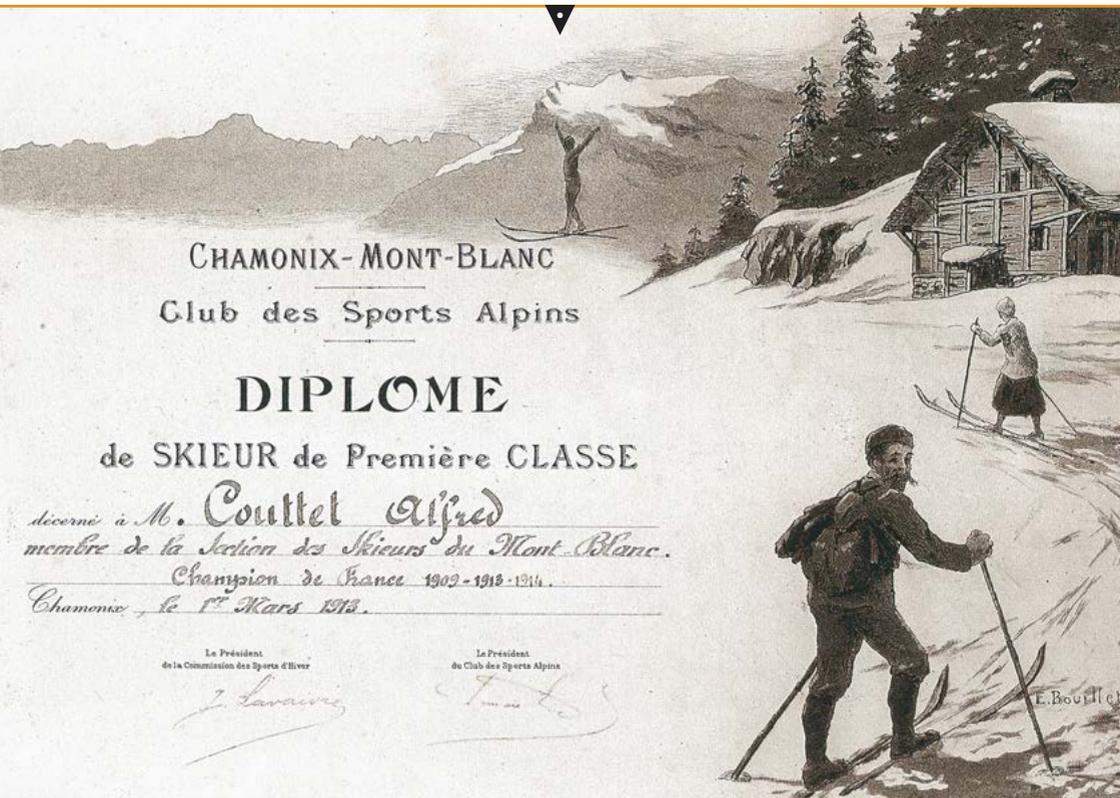
Ci-dessous, couverture de l'édition originale  
du "Petit Manuel pratique de Ski" | 1932.



# Petit Manuel pratique de Ski



par Alfred Couttet  
Champion de France de Ski >1909 >1913 >1914  
Guide à Chamonix Mont-Blanc



CHAMONIX-MONT-BLANC  
Club des Sports Alpins

DIPLOME  
de SKIEUR de Première CLASSE

decerné à *M. Couttet Alfred*  
*membre de la Section des Skieurs du Mont-Blanc.*  
*Champion de France 1909 - 1913 - 1914.*  
*Chamonix, le 1<sup>er</sup> Mars 1913.*

Le Président  
de la Commission des Sports d'Hiver

*J. Lavigne*

Le Président  
du Club des Sports Alpins

*T. ...*

E. Bouillon



Montagne



LE COMITE ALPINE COURT  
LE 11 AOUT 1954

# Préface

## LE SKI EN 44 VERSETS

Se replonger dans le "*Petit Manuel pratique de Ski*" du génial Alfred Couttet, Couttet Champion, héros chamoniard né en mai 1889 avec l'exposition universelle de Paris et la Tour Eiffel, est une délectation infinie, du paragraphe 1 au n°44, de l'ajustage aux dernières recommandations.

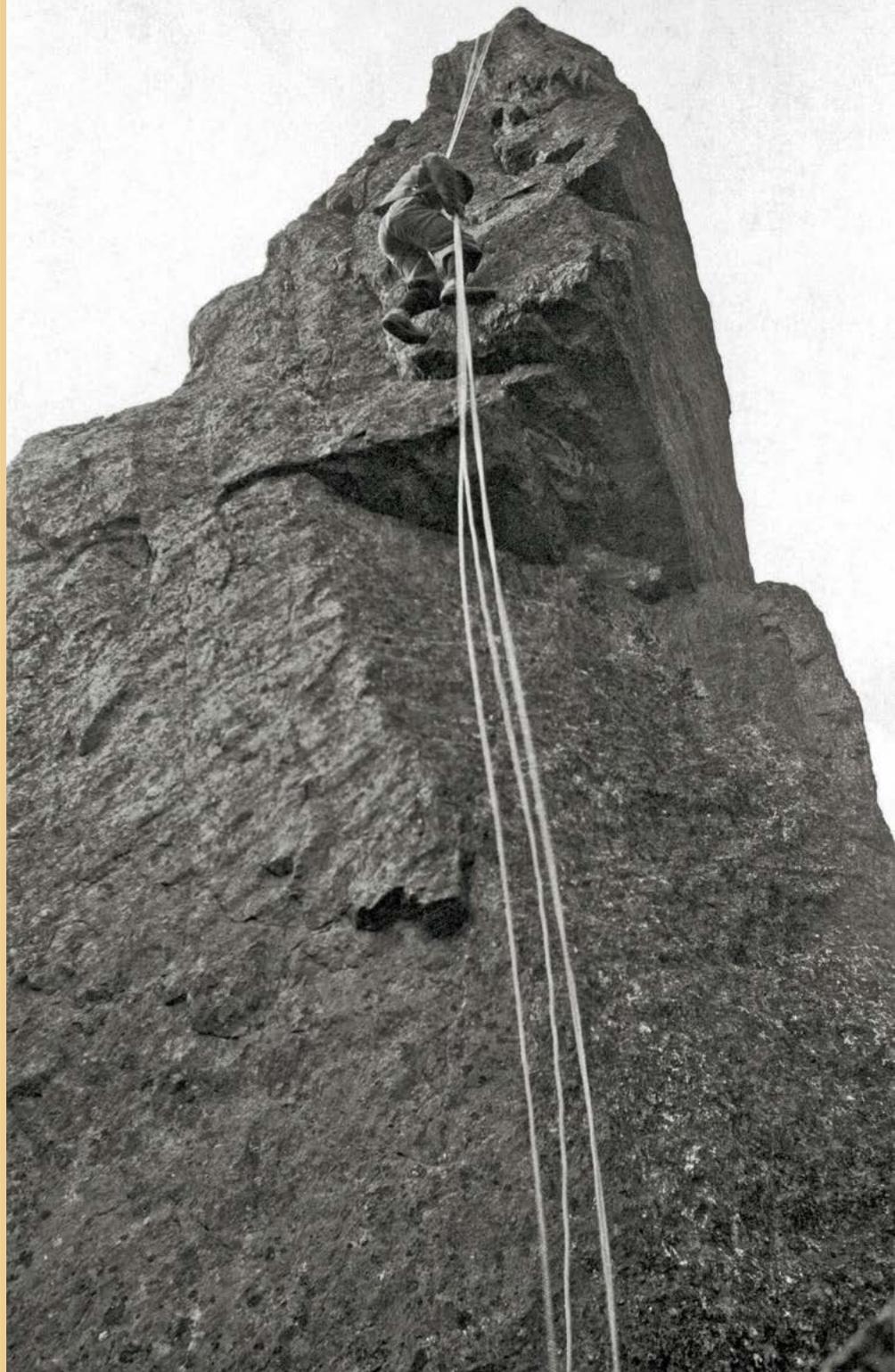
Que Bruno son petit-fils, lui-même artiste au talent multiforme, fasse revivre cette épopée et jaillir des émotions et une couleur supplémentaire par les notes et les photos ajoutées au précieux manuscrit, est d'une logique absolue.

L'hommage de **Roger Frison-Roche** à son aîné est émouvant, adressé et lu le jour des funérailles de ce skieur majeur qui avait chaussé les semelles du vent et qui ne fut pas seulement un brasseur de poudreuse, un pédagogue en avance sur son temps et l'entraîneur de l'équipe de France olympique de 1924, mais aussi un immense alpiniste, un "**rochassier**" reconnu comme le plus habile.

Alfred Couttet est un éternel "**Visiteur du ski**" pour qui les couloirs du temps n'ont pas plus de secrets que ceux qu'il bravait à longueur d'année. Couttet Champion est un rider terriblement moderne qui inspirera longtemps encore des générations de skieurs.

Ses 44 paragraphes, stylisés et distillés avec une totale modestie comme autant de versets techniques pourtant indispensables, se perpétueront comme ils se sont insinués, sans froisser aucune chapelle. Est-il possible de souffler plus œcuménique qu'Alfred Couttet auteur qui ajoute, à l'issue de ses conseils :

*"Ouvrage destiné à être revu et corrigé".*



Lu, relu et commenté il le sera ad vitam.

Replonger dans l'univers des courroies et des longues lanières est un luxe, pas seulement vintage, au moment où l'amateur des neiges vierges du XXI<sup>e</sup> siècle, lassé d'attendre l'été pour retrouver un ski perdu dans une épaisse neige poudreuse à l'occasion d'une chute, étudie à nouveau la possibilité de priver ses planches de cette liberté qu'il leur avait jadis octroyée avec les fameux "**stop ski**".

Je ne sais plus quel est mon verset favori, celui du Christiania coulé ou celui du freinage à cheval sur les bâtons à moins que ce ne fussent encore ceux qui traitent des piqués ou des plantés du bâton chers au regretté Fernand Bonnevie, le moniteur avalin des Bronzés.

Et quand Alfred Couttet parle conversion, il veut simplement de ses élèves, petits et grands, qu'ils s'affranchissent de la pente.

**44 est donc définitivement son nombre magique**, comme les années qui séparent les JO de Chamonix (1924) de ceux de Grenoble (1968). JO qui virent l'apogée du ski français avec les 3 médailles d'or de **Jean-Claude Killy**, l'or et l'argent pour **Marielle Goitschel**, sans oublier les médailles d'argent d'**Isabelle Mir**, d'**Annie Famose** et de **Guy Périllat** que ce dernier obtint en descente dans un désormais célèbre coude-à-coude avec son rival mais ami "**Toutoune**"<sup>1</sup>.

Alors après Albertville 92, si le nombre magique opère, rendez-vous à Chamonix en 2036 sur les terres, les rochers et les neiges de notre héros.

**Christian MOGORE**

*Auteur de "La grande histoire du ski" et de  
"La grande histoire des jeux olympiques d'hiver"  
Editions Agraf 1989*

---

1- Surnom donné à Jean-Claude Killy



1932, année d'édition du *Petit Manuel Pratique de Ski* et de la naissance de Josiane, la fille aînée de COUTTET CHAMPION.

COUTTET CHAMPION  
posant en costume de guide  
au Rocher des Gaillands.



1909 | Alors qu'il n'a que 20 ans, Alfred COUTTET fonde à Chamonix, la première école de ski en France: l'Ecole de Ski des Enfants des Ecoles de Chamonix, il a cinq élèves. Tous les jeudis et dimanches, il emmène gratuitement les petits chamoniards sur les pentes enneigées de la vallée, afin de leur enseigner les techniques



qu'il décrit dans les pages de son "*Petit Manuel pratique de Ski*".

En 1914, à la veille de la grande guerre, son école compte près d'une centaine d'élèves.



*Le professeur pose avec ses élèves devant l'école de Montroc à Chamonix. Parmi eux, James COUTTET futur Champion du Monde de ski à 16 ans!*

1909 | Alfred Couttet est sacré  
Champion de France de ski.  
On le surnomme désormais  
"COUTTET CHAMPION".

Il décrochera le titre encore  
deux fois, en 1913 et 1914.



# Le petit manuel de poche vient à son heure.

De tous les nôtres, au club des Sports Alpins de Chamonix — l'ancêtre de tous les Clubs de Ski de France — Alfred COUTTET était le plus qualifié pour écrire ces lignes.

Il fut l'un des premiers champions de France — aux temps héroïques de l'avant-guerre — courut et sauta en Norvège et en Suisse dans les premiers concours internationaux, et dirige depuis vingt ans l'Ecole de ski des enfants de Chamonix. Nous venons de lui confier la direction des nouveaux cours de ski Alpin et la réorganisation des excursions et sorties collectives en moyenne et haute montagne.

Dans les quelques pages qui suivent, il a réussi à condenser les notions indispensables concernant chaque mouvement en un raccourci clair, précis et complet à la fois, aucune digression, aucun délayage inutile.

Evitant ainsi toutes controverses d'écoles, il a fait œuvre simplement utile, d'un incontestable intérêt, non seulement pour les élèves, mais pour la plupart des moniteurs de ces cours de ski actuellement si répandus.

**Docteur AGNEL**  
Président du Club des Sports Alpins  
CHAMONIX MONT-BLANC



1924 | COUTTET CHAMPION à l'arrivée d'une course de fond.

# INTRODUCTION



Cet ouvrage décrit quelques mouvements connus sans prendre parti pour aucun système. Certains mouvements jugés mauvais par certains skieurs sont jugés excellents par d'autres. Chaque mouvement trouve son application, par conséquent sa raison d'être, en raison de la variété infinie des terrains et des qualités extrêmement différentes des neiges.

Un skieur qui exécutera à sa guise un télémark ou un stemmbogen, un christiania ou un saut tournant, qui saura faire les fentes ou les flexions nécessaires pour ne pas perdre l'équilibre, aura vite fait d'adopter suivant les terrains et suivant la neige, la position de descente ou le virage le plus adéquat.

Il ne s'embarrassera pas, à ce moment-là, de savoir quelle est la meilleure position, trace large ou trace serrée, position accroupie ou position normale, il passera partout.

Rien n'est plus anormal que de chercher à virer en stemmbogen dans une neige profonde, alors que le télémark y est si facile ; et rien également serait plus illogique que d'essayer des virages télémark sur une neige tôleée, alors qu'un coup de reins vous fait faire un merveilleux christiania.

La meilleure méthode est celle qui consiste à adapter au terrain et à la neige les mouvements les mieux appropriés.

On n'est pas obligé de suivre l'ordre des mouvements de ce volume. Il ne faut pas s'entêter sur un mouvement qu'on ne réussit pas : passer à un autre. Il faut profiter des dispositions naturelles de l'apprenti skieur pour le faire progresser le plus rapidement possible.

Un mouvement jugé inutile est toujours un excellent exercice qui permettra peut-être d'en réussir plus facilement un autre. On ne saura jamais trop manier ses skis.

Alfred COUTTET.

Années 1930



*COUTTET CHAMPION enseigne le ski à une jeune touriste venue en famille à Chamonix passer quelques jours de vacances.*

# Petit Manuel pratique de Ski

III

**1. Ajustage des skis.** — Les débutants ont presque toujours des skis mal réglés. Il faut demander des conseils soit au professeur, au marchand d'articles de sport, ou au loueur, car il est absolument inutile d'apprendre avec des skis qui ne sont pas rigoureusement ajustés aux chaussures. Il ne faut pas trop engager le pied dans l'étrier de façon à ce que le pied garde toute sa souplesse.

On doit pouvoir mettre un genou sur le ski. Le talon doit se trouver exactement au centre du ski.

Les courroies doivent être ajustées le plus bas possible sur le talon. *Celui-ci ne doit avoir aucun jeu latéral.* Toute attache ou monture ne permettant pas la suppression totale du jeu latéral du pied dans l'étrier devra être éliminée.

**2. Façon de porter ses skis.** — Les rentrer l'un dans l'autre en glissant le talon de l'un dans l'étrier de l'autre. Les serrer à la spatule avec une courroie.

On trouve dans le commerce des courroies porte-skis et même des cordelettes pour les traîner.

Dans les longues montées qu'on fait à pied, dans les sentiers, on a avantage à traîner ses skis.

Il faut autant que possible éviter de chausser ses skis dans les rues en ville, au départ, à seule fin d'éviter l'humidité sous les skis, ce qui a l'inconvénient de les faire coller.

Il est presque impossible de travailler avec des skis qui collent ; en tout cas on n'obtiendra qu'un mauvais rendement.

**3. Les bâtons.** — Leur longueur atteindra le dessous de l'aisselle lorsqu'on lève les épaules. Les lanières auront au moins 3 centimètres de largeur afin qu'une grande partie de l'effort fait sur les bâtons soit supporté par les poignets. On devra toujours introduire la main dans la lanière de bas en haut.





*COUTTET CHAMPION faisant exécuter à son jeune élève, l'exercice d'assouplissement expliqué page suivante, 3<sup>ème</sup> point de l'alinéa 2 du paragraphe 4. Cet exercice permet également de se préparer à la technique du télémark.*

**4. Débutants.** — 1° Mettre ses skis.

2° Faire des exercices d'assouplissements :

— lever les pieds alternativement.

— lever le genou de façon à le porter à l'équerre à hauteur de l'abdomen, le ski horizontal.

— faire une fente fléchie avant ; le genou arrière touche le ski.

— les pieds et les genoux étant réunis, s'accroupir le plus bas possible sans lever les talons ; arriver à s'asseoir sur les mollets.

— croiser ses skis : lever le genou droit, faire passer le talon du ski à hauteur du genou gauche et placer le ski droit parallèlement et à gauche du ski gauche. Revenir et recommencer avec la jambe gauche.

— courir à plat avec ses skis en changeant de direction tantôt vers la droite, tantôt vers la gauche.

**5. Demi-tour avant.** — *Premier temps* : Lever le pied droit et apporter le talon du ski à environ 30 centimètres en avant du pied gauche. Laisser reposer le talon du ski sur la neige, faire une légère rotation du corps vers la droite et laisser descendre son ski jusqu'au sol en faisant un demi-tour extérieur. A ce moment, les skis sont parallèles ; la pointe du ski droit est dirigée vers l'arrière, celle du ski gauche vers l'avant.

*Deuxième temps* : Pendant que la jambe droite travaillait, le poids du corps était supporté par la gauche. Maintenant le faire passer sur la jambe droite, élever le genou gauche à l'équerre et amener son ski parallèlement au ski droit.

On pourra, au début, s'aider des bâtons pour maintenir son équilibre. On les réunit à environ 40 cm. en avant et à gauche du pied gauche, au premier temps et au deuxième on passera leur pointe à droite du pied droit et légèrement en avant. Les mains reposent sur les bâtons, ce qui constitue un bon point d'appui.

S'habituer, dès le début, à bien exécuter le deuxième mouvement, car sur les terrains en pente on bute très souvent la pointe de son ski, ce qui provoque des chutes toujours douloureuses : les jambes étant en fausse position. Il faut donc élever le genou

gauche à hauteur de l'abdomen ; le ski restant horizontal.

Eviter toute raideur dans les mouvements, fléchir un peu les genoux.

**6. Demi-tour arrière.** — *Premier temps* : Lever le pied droit de 20 cm. environ, en tenant son ski horizontal. Lui faire exécuter par l'arrière et autour du pied gauche un demi-tour, poser le ski et y poser franchement le poids du corps. Les skis sont à ce moment parallèles, mais dirigés en sens inverse. Le bâton gauche est piqué à gauche et à hauteur de la pointe du ski gauche.

*Deuxième temps* : Elever la jambe gauche, l'écartier suffisamment afin que le talon du ski ne bute pas dans le tibia de la jambe droite lorsqu'on fait le demi-tour pour ramener les skis dans le même sens.

Au passage du premier au deuxième temps le bâton gauche sera libéré et viendra se piquer sur le sol, près du pied gauche, quand celui-ci sera parallèle au pied droit.

Piquer le bâton droit à droite, près de la pointe du ski droit.

Il y a faute si, à la fin du premier temps, le poids du corps n'est pas passé entièrement sur le pied droit par une légère rotation du haut du corps.

Les débutants se rappelleront les deux principes suivants : une jambe étant levée pour que la spatule du ski se redresse, appuyer sur le talon et lever la pointe du pied dans l'étrier.

Pour que la spatule du ski se dirige vers le sol, décoller le talon du ski.

**7. Marche à plat en ligne droite.** — Les deux pieds sont l'un à côté de l'autre. Le poids du corps est également réparti sur les 2 jambes. Les talons reposent bien à plat sur les skis. Ceux-ci sont légèrement écartés : 3 ou 4 cm. Les bâtons sont piqués près des skis, de chaque côté et à hauteur des bouts de la chaussure.

*Premier temps* : Pousser le ski droit en avant en le faisant « glisser » sur la neige 40 cm. environ. Le genou est très souple et fléchi, le talon légèrement levé à la fin du mouvement. Avancer



*COUTTET CHAMPION apprenant le demi-tour avant (ou conversion) à une cliente. Exercice décrit page précédente au paragraphe 5.*



en même temps la hanche et l'épaule droite. Piquer la pointe du bâton à hauteur du pied droit. A ce moment, tout le poids du corps est passé sur la jambe droite.

A la fin de l'exécution du premier temps le talon de gauche est levé. Au moment où le talon droit se pose sur le ski on pousse énergiquement sur le bâton gauche.

*Deuxième temps* : Glisser avec le pied gauche de la même façon qu'avec le droit.

On arrive facilement, dès les premiers exercices, à glisser de 1 m. 50 à 3 mètres.

Eviter le pas saccadé et les épaules rigides.

**8. Pas double.** — Faire un premier pas court. Porter les bâtons en avant. Faire un deuxième pas ; piquer les 2 bâtons à hauteur du bout du pied avant et donner sur chacun une poussée énergique qui fait glisser les skis. Relever les bâtons et recommencer le mouvement en faisant à nouveau 2 pas courts.

**9. Pas triple.** — Lever les bras et ne pas se servir des bâtons pendant qu'on fait un premier pas court, un second un peu plus long. Puis au moment où l'on fait un troisième pas plus long encore, plus rapide et plus vigoureux, donner une poussée énergique sur les 2 bâtons piqués à la hauteur du pied le plus avancé. Ne pas perdre entièrement son élan avant de reprendre le mouvement par le début avec la jambe opposée. Ne pas chercher à faire ce mouvement trop rapidement pendant qu'il n'est pas très bien acquis.

**10. La montée.** — Il faut monter les pentes d'un pas tranquille et sans lever les skis au-dessus de la neige. On monte à pas glissé tant que l'inclinaison n'entraîne pas le ski en arrière. Au moment où l'inclinaison devient trop forte on conserve seulement la cadence sans effort. Il ne faut pas se pencher en avant mais porter le poids du corps sur les talons ; s'aider des bâtons en piquant chacun d'eux à hauteur du talon du même côté. Pour ne pas se fatiguer et donner un peu plus d'adhérence aux skis sur les pentes un peu fortes, il faut à chaque pas « rabattre assez

REMERCIEMENTS  
Les éditions Arthur'R,  
Bruno "Arts" Couttet  
et toute la famille Couttet  
remercient pour leur  
soutien amical:  
REMERCIEMENTS

Micheline Draye, Emmanuelle Fillard et Nicolas Gérard, Marie-Hélène Gallet, Camille Goux, Christine Guinard, Christel Houssin, Sylvie Putois, Ghislaine et Yves Ros, Sophie Le Scoarnec, Serge Carbonell, Alain Carré, Paul Desalmand, William Garcin, Christophe Garnier, Eric Gauffre, Eric et Chantal Journe, Christian Mogore, Patrick Profit, le Crédit Coopératif et France Bleu Pays de Savoie.

Merci également aux petits enfants d'Alfred Couttet qui ont soutenu ce projet, Annie, Sophie, Nathalie, Jean-Philippe et Alexandre.



**ARTHUR'R.**  
Editions

321 route des Balmettes - 74540 Mûres • 04 50 68 23 89  
contact@arthur-r-editions.com

Photos et documents d'archives | Collection Couttet Champion  
Photo double page 50-51, Denis Vidalie | Médaille page 50, Bruno Arts

Achévé d'imprimer en octobre 2015  
sur les presses de PixArtPrinting  
à Quarto d'Altino - Italie

Dépôt légal: 4<sup>ème</sup> trimestre 2015 • ISBN 978-2-9553116-0-8

Tous droits d'adaptation ou de reproduction, même partielle,  
sous quelque forme que ce soit, sont réservés pour tous pays.

courtetchampion.com



**ARTHUR'R.**  
Editions

ISBN. 978-2-9553116-0-8



9 782955 311608