# Entrainement conditionnel du skieur

Autor(en): **Weber, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996742

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# ENTRAINEMENT CONDITIONNEL DU SKIEUR

Une étude de Urs Weber

Dessins de Wolfg. Weiss

## Introduction

«Te souviens-tu encore de ta première sortie à skis l'hiver dernier?» Nous avions fait ensemble la piste Standard, dans une neige poudreuse à souhait. Tout s'était fort bien passé. Mais le lundi matin ce fut une autre histoire, lorsque, fatigué et courbaturé, il fallut reprendre ton travail. Les muscles endoloris agirent comme une douche froide sur ton enthousiasme et ta bonne humeur. Je t'avais promis alors de te donner quelques conseils afin de te mieux préparer à l'avenir et de t'éviter de si désagréables expériences!
Les voici :

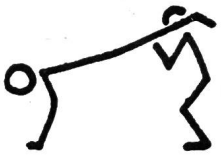
## I. Entraînement organique

Marche — course — jeux de course
Exercices de réaction — Départ
Course en forêt sur sol mou
Courir en montant — marche sur place
Course d'obstacles (en salle ou en plein air)
Course de descente en forêt
Slalom en forêt
(marquer les portes avec du papier crêpé de couleur)

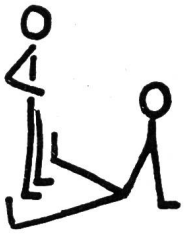
## II. Entraînement spécifique

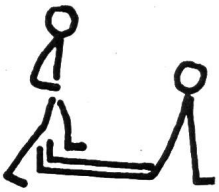
**a) Gymnastique sans agrès**

Exercices à mains libres avec accent sur:
les articulations des pieds, des genoux, du bassin et les bras
Exercices au sol
Exercices d'agilité et de souplesse
Exercices avec partenaires (voir esquisses)



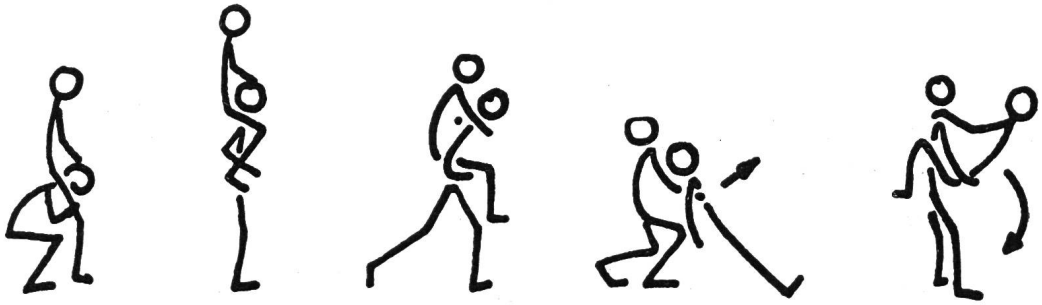
Soulever — Flexion
Changement de la position accroupie sur une jambe
Jambes écartées — les jambes extérieures faisant le mouvement contraire
Mouvement de cercle des jambes en sens inverse (les deux en même temps)
Coucher sur le dos. Tenir les épaules collées au sol — Cercle des jambes alternativement à gauche et à droite
Sauter alternativement à la position écartée et à la position normale



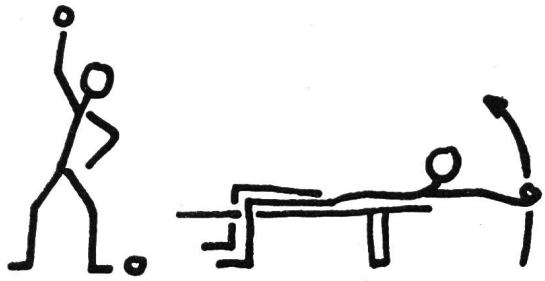


**b) Gymnastique avec agrès**

Médizinball
Corde à sauter
Lever d'haltères (voir esquisses)

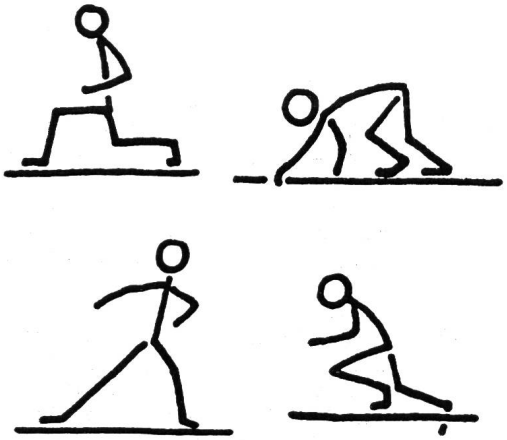


Mettre la tête entre les jambes du partenaire et...
le charger sur ses épaules — le déposer à terre — changer
Cheval et cavalier (estafette)
Coucher sur le dos — Saisir les épaules — Mettre debout (faire le mort)
Depuis devant, s'asseoir sur les bras du partenaire — Se laisser tomber en arrière et passer entre les jambes du partenaire
Lever d'haltère, depuis le sol, alternativement à droite et à gauche
Couché, position dorsale, sur le banc suédois, la tête à l'extrémité du banc: Fléchir les bras en arrière, saisir l'haltère, la soulever et revenir à la position assise
Sur le banc suédois retourné marcher en position fendue et demi-tour
Marcher à quatre pattes
Mesurer le banc suédois au moyen de pas latéraux. Qui fait le moins de pas ?
De la position debout: fléchir les genoux en avant et revenir à la position initiale
Enlever et mettre le pantalon de training
Exercices avec partenaire: faire la brouette
Position latérale — Position normale
Jet des deux bras vers le côté opposé
Position latérale — Jet de la main gauche et droite



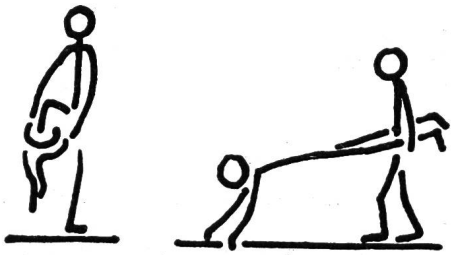
**c) Gymnastique aux agrès**

Barres parallèles
Anneaux
Espaliers
Banc suédois

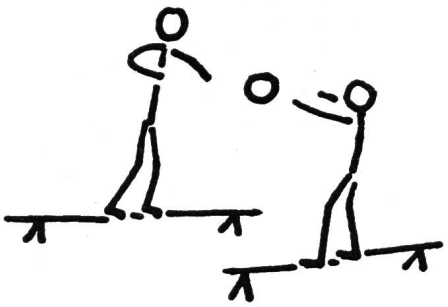


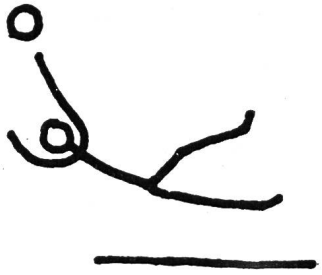
**d) Agrès combinés**

Corde / plinth
Médizinball/banc suédois (v. esquisses)
(Suite en haut à dr.)



Position latérale: Qui peut faire tomber l'adversaire du banc suédois?
Position latérale écartée, balancer en av. et en arr. Lancer vers le côté opposé.
Position latérale: Lancer par dessus la tête
Position transverse : Cercle des hanches autour de la balle
Position transverse: Jet latéral, par dessus la tête vers le côté opposé





## III. Entraînement complémentaire

Athlétisme léger
Estafettes
Jeux

Handball en salle
Football-Basketball
Volleyball