

**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:** 10 (1953)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Le ski : préparation préhivernale

#### 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:** 08.02.2026

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

# LE SKI

## PRÉPARATION PRÉHIVERNALE

Que vous apparteniez à la catégorie des skieurs de compétition, à celle des skieurs pratiquant le ski pour leur plaisir ou encore à celle des « pistards », vous ne pouvez élaborer le programme de votre future saison sans prévoir un entraînement physique foncier dans la période pré-hivernale. Oubliez vos obligations professionnelles, délaissez vos commodités et évitez surtout de reporter de semaine en semaine le début de l'entraînement.

L'entraînement pré-hivernal vise l'adaptation des systèmes vitaux (coeur, poumons, systèmes nerveux et musculaire) et l'amélioration des organes mis à contribution par la pratique du ski.

Lorsque nous analysons les mouvements d'un skieur évoluant sur un terrain varié et, qu'en même temps, nous considérons les gestes de la technique, nous remarquons d'emblée que certaines parties du corps jouent un rôle plus important que d'autres. Ce sont, par ordre d'importance :

- 1) Les chevilles et les genoux en flexion avant.
- 2) Le tronc en flexion avant (important) et en flexion latérale.
- 3) Le tronc en rotation.
- 4) Les bras et les épaules (très important pour les coureurs de fond).

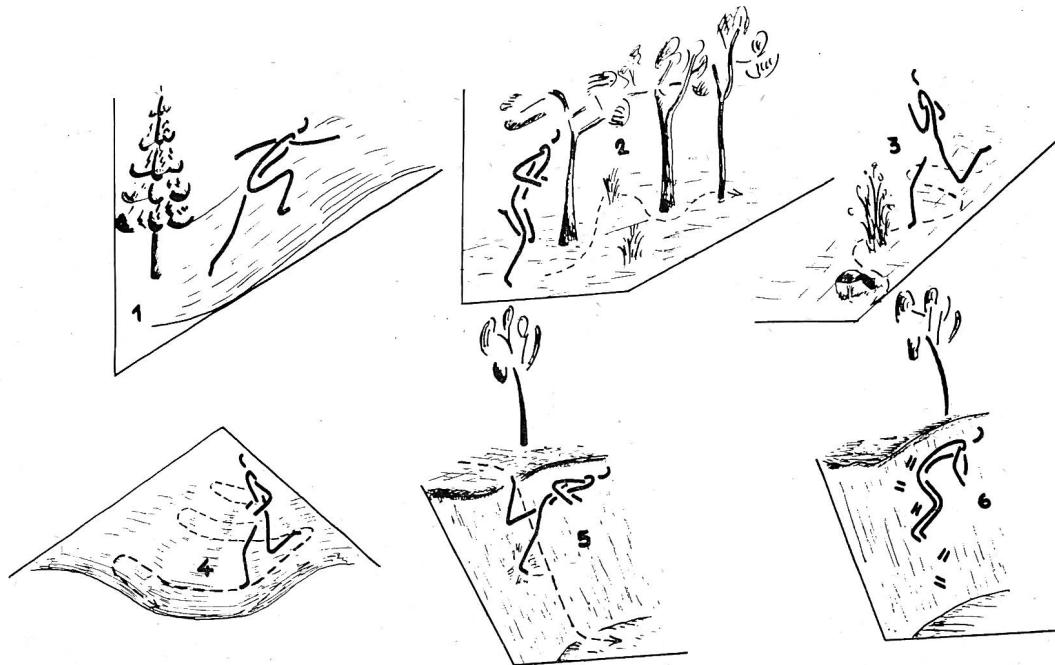
Aux exercices assouplissant et développant ces parties il faut ajouter ceux capables d'améliorer l'équilibre, l'agilité, la réaction, le courage et le rythme. Toutes ces qualités tendront à donner au corps l'harmonie des gestes, le dosage exact, l'économie des forces.

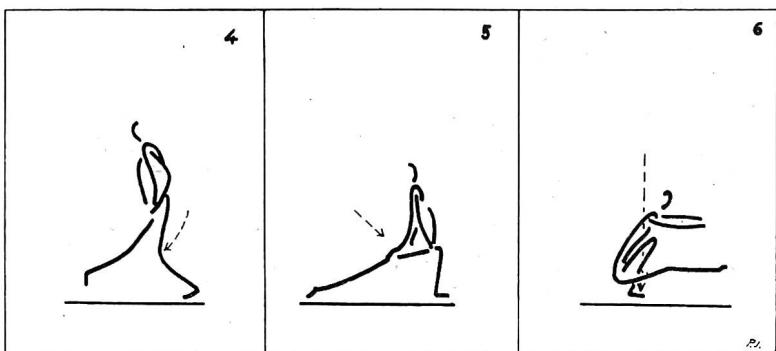
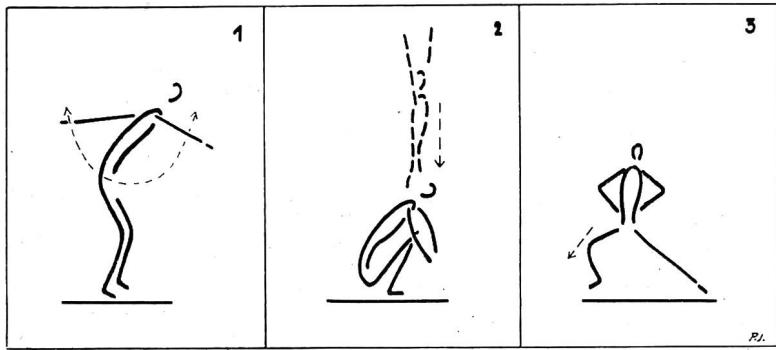
Nous ne prétendons pas vous dicter une série impressionnante de mouvements mais nous nous bornerons à vous donner quelques exercices formant la base de l'entraînement. A vous de les inclure dans vos séances, d'en doser l'intensité, d'en fixer la progression. Chaque séance a un but, simple d'abord, plus difficile à atteindre par la suite.

### I. EXERCICES DE COURSE

La course est considérée à juste titre comme la base de tout entraînement et débute toujours par un « footing ». Le footing est une marche allongée alternée avec une course pendant laquelle la respiration est rythmée exactement sur le pas. L'inspiration comme l'expiration s'effectuent par le nez sur un rythme identique. A ce footing succèdent, et ceci en rapport avec les possibilités que nous offre le terrain, des exercices propres à améliorer et à affiner nos évolutions sur les skis.

- 1) Gravir une pente à longues foulées.
- 2) Course slalomée dans une forêt sur un sol plat et mou.
- 3) Course slalomée dans une descente.
- 4) Course dans un chemin creux en décrivant des méandres sur les talus.
- 5) Descendre rapidement au fond d'une gravière (la transition entre le plat et la pente abrupte doit être décidée et rapide).
- 6) Ruades sur une pente sablonneuse.

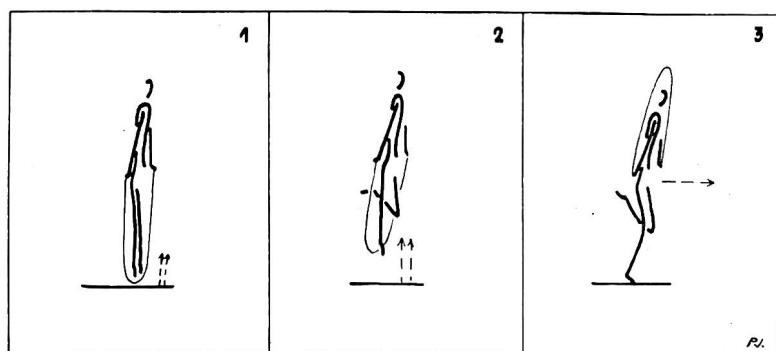




## II. EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPLISSEMENT

Les exercices qui suivent doivent être répétés souvent à des rythmes différents et en modifiant l'ampleur des mouvements.

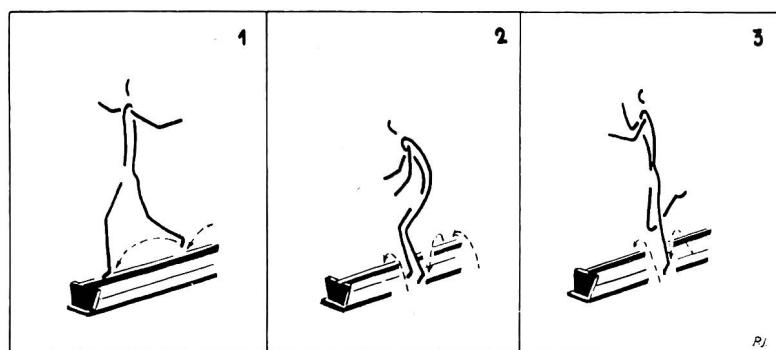
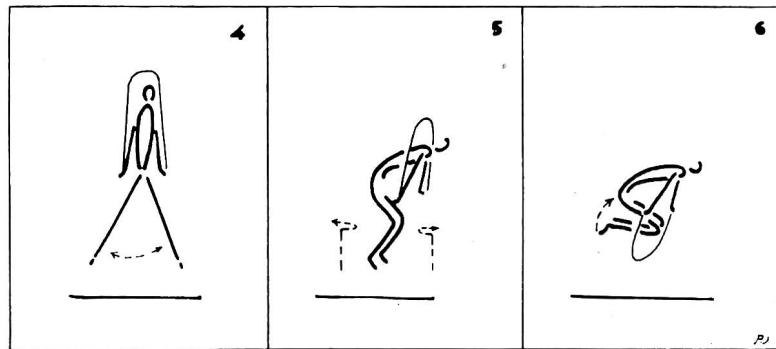
- 1) Fléchir et tendre les jambes en balançant les bras assymétriquement.
- 2) Station des jambes jointes, bras levés en haut : S'accroupir et plusieurs mouvements de ressort.
- 3) Station des jambes écartées, mains aux hanches : Fléchir la jambe gauche en conservant la jambe opposée tendue, et inversément.
- 4) Station des jambes écartées, bras légèrement fléchis (arrondis) : Fléchir une jambe en transportant le poids du corps sur cette jambe et en tournant le torse.
- 5) Position fendue, mains sur le genou avant : Augmenter la fente du corps par des mouvements de ressort.
- 6) En équilibre sur une jambe, l'autre étant levée en avant : Fléchir et tendre la jambe d'appui.



## III. EXERCICES AVEC LA CORDE A SAUTER

Ces exercices présentent l'avantage de pouvoir être entraînés en salle ou chez soi. Ils développent le sens du rythme, améliorent la respiration et renforcent la musculature des membres inférieurs.

- 1) A pieds joints.
- 2) A cloche-pied.
- 3) Course avant.
- 4) En écartant latéralement les jambes.
- 5) Le corps est légèrement fléchi (corde plus courte) : Sauter à pieds joints en tournant les hanches à gauche puis à droite.
- 6) Corde très courte : Ruade.

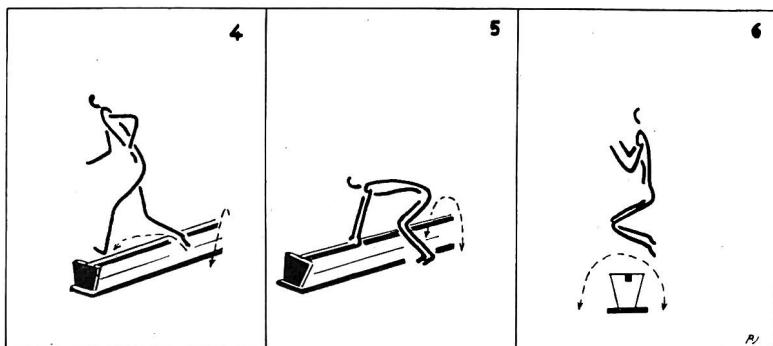


## IV. EXERCICES AVEC LE BANC SUÉDOIS RETOURNÉ

Ils développent avant tout la détente, la réaction et l'agilité. Le banc peut être remplacé par un tronc d'arbre, ou par une latte de saut placée à une hauteur de 30 cm.

- 1) Marcher en équilibre en avant et en arrière, bras levés de côté.
- 2) Sauter à pieds joints à gauche et à droite du banc en avançant.
- 3) Comme 2, mais à cloche-pied.

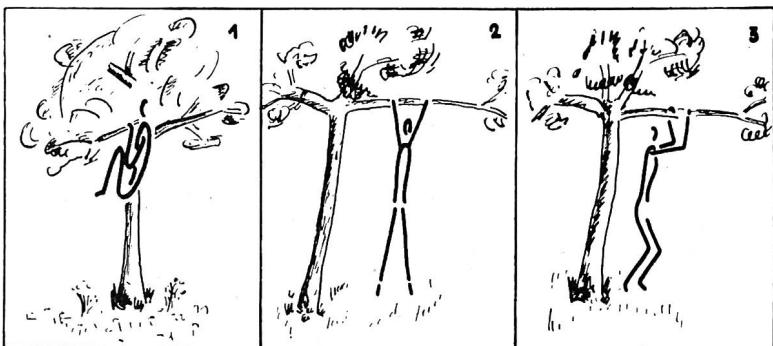
- 4) Après un élan rapide, sauter par-dessus la banc en posant le pied gauche à la droite du banc, puis le droit à la gauche.
- 5) Sauter à gauche puis à droite du banc avec appui des mains sur le banc.
- 6) Sauter à pieds joints par-dessus le banc en avant et en arrière.



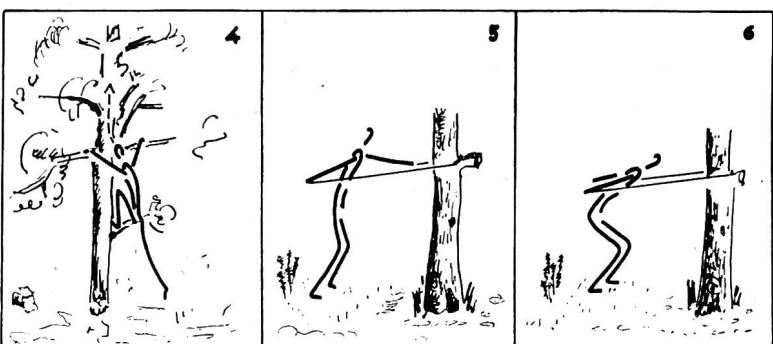
#### V. EXERCICES POUR LES BRAS

Les arbres pourront être remplacés par des perches, engins malheureusement moins attrayants.

- 1) En suspension, fléchir et tendre les bras.
- 2) En suspension, déplacer les prises latéralement.
- 3) En suspension, déplacer les prises en avant.



- 4) Grimper rapidement sur un arbre.
- 5) Avec l'aide d'un élastique ou d'une chambre à air passés autour d'un arbre: traction alternative du bras gauche et du bras droit.
- 6) Comme 5, mais traction simultanée des deux bras.



#### VI. EXERCICES DE COURAGE

Les exercices énumérés ci-après ne développent pas seulement le courage mais ils nous apprennent aussi à tomber et à maîtriser notre corps lorsque nos deux pieds ont quitté le sol ferme.

- 1) Position assise sur les talons, mains posées au sol : roulade avant.
- 2) Marcher — roulade avant.
- 3) Saut en profondeur — roulade avant.
- 4) Roulade avant sans l'appui des mains.
- 5) Saut périlleux avec l'aide d'un tapis tenu par quatre partenaires à 1 m du sol.
- 6) Saut périlleux avec l'aide de la planche élastique et d'une toile de saut tenue par plusieurs partenaires.

#### Note de la Rédaction :

Pour des motifs indépendants de notre volonté, le présent article, qui aurait dû normalement paraître en octobre, ne vous est soumis qu'aujourd'hui !

Que tous ceux de nos lecteurs qui n'ont pas encore eu l'occasion — et pour cause ! — de chauffer leurs « lattes » mettent, sans retard, en pratique les conseils de notre collaborateur.

Nous tenons, toutefois, à préciser que ce retard n'est aucunement responsable de la pénurie générale de neige dont pâtissent tous les fervents admirateurs de la « fée blanche » ! Dont acte.

