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: 18 (1961)

Heft: [10]

Artikel: Entraînement conditionnel pour skieurs

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996545

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

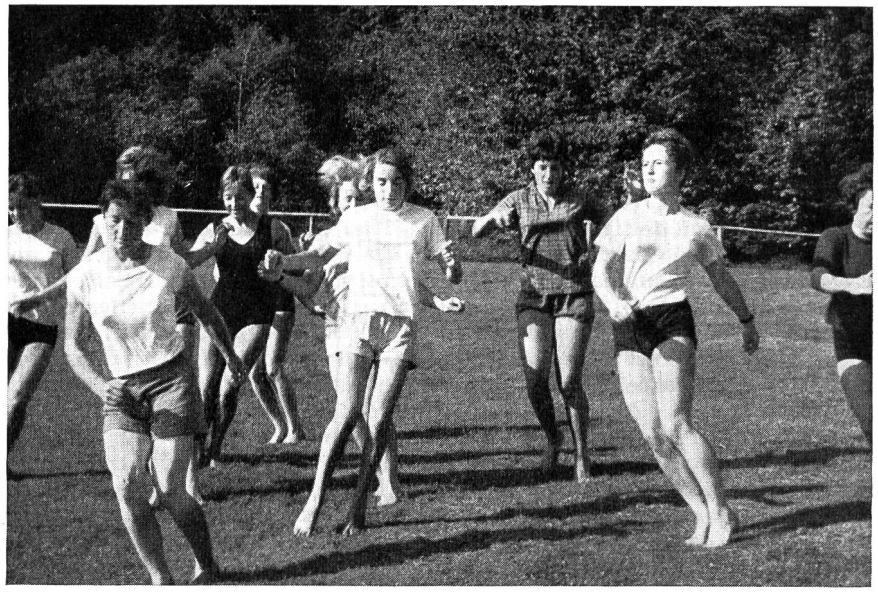
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.12.2025

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



Entraînement conditionnel pour skieurs

Texte : Urs Weber
Dessins : Wolfgang Weiss
Photos : Victor Wyss

Un guide pour les skieurs qui, parce qu'ils sont bien préparés, parce qu'ils sont libres et impatients peuvent aborder sans crainte la prochaine saison d'hiver.

Le développement extraordinaire du ski au cours des dernières années et l'amélioration des performances qui l'accompagne sont des réalités indéniables. L'entraînement à base scientifique supplante, petit à petit, la préparation au petit bonheur en l'honneur précédemment. La perfection technique seule ne suffit plus pour atteindre la classe supérieure. Le moment athlétique s'impose de plus en plus. Mais la puissance athlétique est basée essentiellement sur la « réserve de fer » qui s'appelle : la condition.

Cette introduction ne s'applique pas uniqement aux concurrents actifs. C'est avant tout aux jeunes skieurs enthousiastes que j'aimerais montrer la voie susceptible de leur fournir le moyen d'améliorer leurs performances personnelles. Et puis ces directives pourront être également utiles à tous ceux que l'on appelle les «skieurs du dimanche » en leur permettant de se préparer à affronter avec succès les exigences physiques auxquelles ils seront soumis.

La statistique des accidents prouve avec une effarante clarté que de nombreux accidents de ski sont imputables à une préparation physique insuffisante.

Amélioration des performances — limite des performances, ce sont là des problèmes qui renferment encore de nombreuses inconnues et si, dans les exercices qui suivent, je tends à l'amélioration des aptitudes physiques personnelles, je le fais en me laissant constamment guider par la pensée que tout doit être fait avec mesure, pour le bien de la santé. L'épuisement raisonné de toutes les possibilités corporelles et morales doit être le principe que l'on doit trouver au départ de toute amélioration de performances ! Etant donné que l'amélioration d'une performance n'est possible que si un grand nombre de facteurs déterminés sont réunis, comme l'entraînement, l'état de la santé, les dispositions personnelles, les influences extérieures, etc., il convient donc de tenir compte de ces circonstances, en ce sens que l'entraînement doit être adapté à la performance que l'on désire réaliser et aux efforts qu'elle va exiger.

Une préparation réfléchie et systématique du travail sera le plus sûr garant du succès. Le succès final dépend de la progression graduelle de l'effort. Et cette progression graduelle n'est elle-même possible que si elle a été préparée sérieusement et en parfaite connaissance de cause.

Buts de l'entraînement conditionnel

Augmenter l'endurance et la puissance (entraînement foncier)

Développer la mobilité et l'agilité

Améliorer la maîtrise corporelle, l'équilibre, des capacités de réaction, la concentration, le courage et stimuler le désir de la performance.

Fortifier les articulations et les groupes musculaires qui sont mis le plus à contribution dans la pratique du ski.

Matière d'enseignement

Exercices de course pour l'amélioration de la puissance et de l'endurance (entraînement foncier)

Courtes distances (10-80 m)

Départ de toutes les positions — assis — sur le ventre — sur le dos.
Course-poursuite à deux.
Départ de la position à quatre pattes.
Départ tombé — Piétinement énergique au moment du tombé du corps en av.
Piaffer — Effectuer le plus grand nombre possible de pas sur une distance de 10 m. (lever les genoux !)
Piaffer sur une déclivité (20—30 m.). Sol mou !
Piaffer avec de l'eau à hauteur de genoux.
Course d'accélération (30—80 m.).
Descente d'une pente — se laisser entraîner en accélérant l'allure.
Entraînement poussé à fond sur 30—80 m. selon le principe de l'intervalle.
Par ex. 5 à 10 fois une course rapide de 30 m. avec un repos intermédiaire de 30 à 60 secondes.

Distances moyennes (300-600 m)

Dans le terrain :
Course en forêt sur sol tendre et élastique
• Changement de rythme « Jeu de courses »
Course accélérée, changement de tempo.
Montée et descentre à allure rapide (30 à 60 m.) avec des parcours intermédiaires plats pour se « rétablir ».
Courses par intervalles sur 300 à 600 m. à allure modérée.

Sauter à la corde

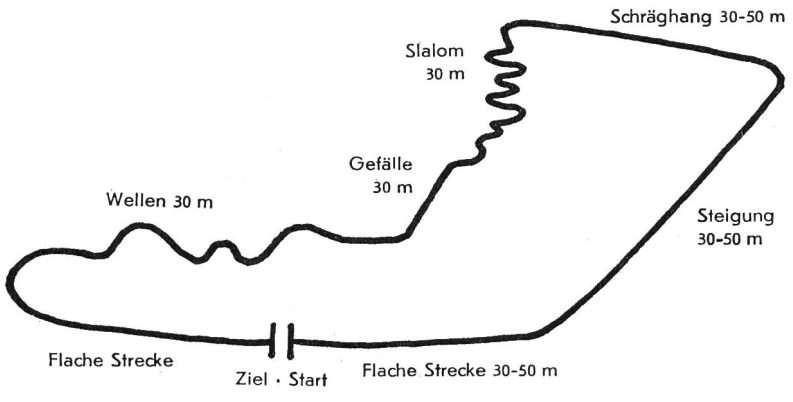
(Tous les exercices selon le principe de l'intervalle)

Courir sur place.
Courir en av. avec ou sans changement.
Sautiller sur place à deux pieds, à un ou deux temps.
Sautiller sur un pied à un ou deux temps.
Double cercle (poivre et sel).

Courses d'obstacles

Obstacles naturels dans le terrain (troncs d'arbres, mares, fossés, dépressions, arbres, etc.).
Obstacles artificiels dans la halle (banc suédois, cheval, barres, caissons, espaliers, etc.).

• Formes de parcours, exemple :



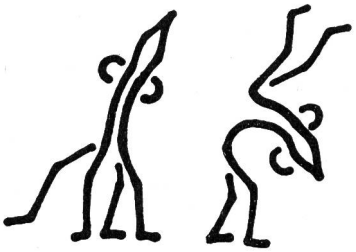
Exercices pour développer la mobilité et l'agilité

Gymnastique
(exercices avec partenaires)
Gymnastique au sol
Exercices d'équilibre
Entraînement au saut
Travail au trampoline
Course à travers une pente
Slalom en forêt
Jeux avec balles

Gymnastique
(Exercices avec partenaire et bâton)

• Les Nos 1 et 2 face à face, assis jambes tendues écartées, pieds contre pieds, bâton tenu à deux mains. Le No 1 tire en arrière et provoque la flexion en avant du No 2.

• Dos à dos, un bâton dans chaque main, flexions latérales avec mouvements de ressort.



• Dos à dos, bâton en haut. Le No 1 est porteur du No 2 qui culbute en av. en pliant les genoux à la poitrine.

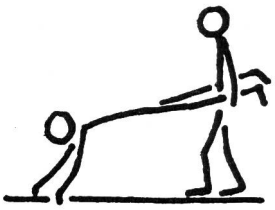
• Danse cosaque.
Accroupis face à face, jambe droite tendue de côté, bâton hauteur des épaules, sautiller sur place en changeant la position des jambes.

Exercices d'équliibre
(troncs d'arbres — bancs suédois, etc.)

Marcher en av. et en arr. avec et sans conversion.
• Marche accroupie.
Course légère aussi en croisant les jambes.
Position fendue, progresser avec flexion intermédiaire.
Position écartée se déplacer latéralement sur le banc.

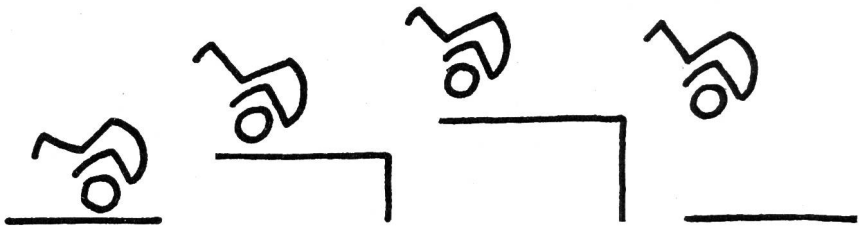
De la position, flexion des genoux, bras en avant et se redresser.

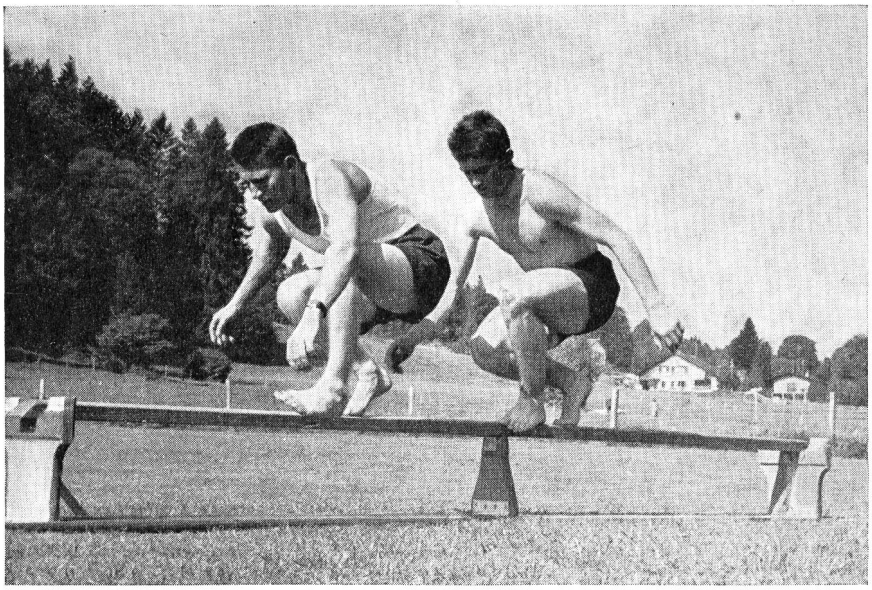
• Mettre et enlever le training sans tomber.
Exercice avec partenaire: la brouette.
Debout sur le tronc d'arbre: se pousser et se tirer jusqu'à ce que l'un des partenaires soit contraint de descendre.



Gymnastique au sol

Roulade en av. et en arr. une fois, puis plusieurs fois de suite.
• Série d'exercices préparatoires au saut périlleux en av.
Saut de carpe en hauteur.
Saut de carpe en longueur.
Appui renversé — saut périlleux avec appui des mains.





Exercices de saut
(saut à pieds joints).

Exercice avec partenaire: Sauter en av. de la position accroupie, le partenaire aide en tirant dans la direction de mouvement.
Saut à l'extension en ramenant les jambes.
Idem, en mouvement, sur une pente.
Saut sur le caisson, le banc etc. et en redescendre en changeant constamment.
Sauter par-dessus une corde de 40 à 60 cm de hauteur.
Idem en ramenant les jambes pour le saut et en les tendant pour assurer un atterrissage souple.
Sautillement préparatoire à la godille avec déplacement latéral des talons, sur une pente légère ou dans la halle avec le banc suédois.

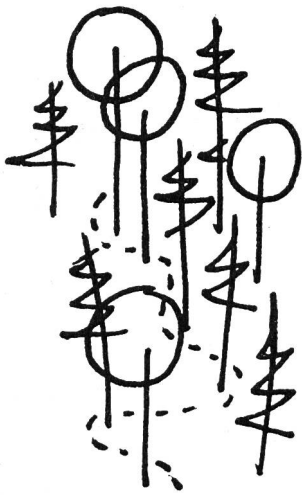
Exercices au trampoline

Rebondir avec atterrissage sur les pieds. Insister sur l'extension et la hauteur.
Rebondir — se grouper — extension pour l'atterrissage, avec deux rebonds intermédiaires.
Rebonds successifs avec groupements et extensions.
Position de descente — Absorber les «vagues de fond» par une succession de pressions rapides et énergiques sur la toile élastique.
En maintenant le corps vertical, déplacer très rapidement les jambes de côté (godille).

Course à travers une pente

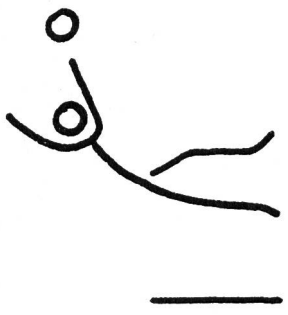
Piaffer en serpentant le long de la pente.
Longer la pente en galopant.
Galoper en faisant des virages et en changeant de direction.
En «position de descente de biais», sautiller à pieds joints vers l'aval.

Slalom de forêt
(30 à 70 m de dénivellation).



Jeux

Volleyball, ballon assis, football (petit terrain), handball en salle.

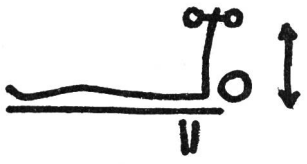


Exercices pour fortifier les articulations et les groupes musculaires les plus mis a contribution dans la pratique du ski

Bras — Epaules.
Torse - Dos.
Musculature abdominale.
Ceinture scapulaire.
Jambes.
Effectuer tous les exercices selon le principe de l'intervalle ! (chaque exercice 10 à 20 sec. avec repos intermédiaire double).

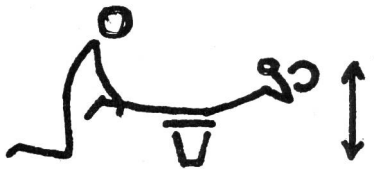
Bras-articulation de l'épaule

Toutes les formes d'appui facial (sol, chaise, banc suédois, tête vers l'aval, barrière de bois, partenaire) uniquement à l'aide des bras.
Toutes les formes de suspension, de grimper (perche, corde, montant de reck, branches, arbre, paroi de bois, etc.).
Appui renversé sur les mains, avec ou sans aide.
Tous les exercices de force avec chambre à air de bicyclette, extenseur, appareil de traction, etc.
Exercices avec haltères de 2 kg.
Bras tendus de côté: faire des cercles.
Balancement des bras.
Grands cercles des bras, en av. et en ar.
Haltères de 17 kg. — De la hauteur de l'épaule, lancer contre en haut. — De la position debout — de la position assise • de la position couchée dorsale sur le banc.



Torse-Dos

Toutes les formes de flexion du torse en avant.
Toutes les formes de redressement à partir de la position couchée faciale.
De la position accroupie, se redresser, contre une résistance (haut du corps vertical).
Avec chambre à air: position accroupie, chambre à air passée sur la nuque et sous les pieds: se redresser avec extension complète.
• En position couchée faciale sur le banc, lever et abaisser le torse, avec et sans poids.



Musculature abdominale

Assis, bras croisés, jambes à 20 cm au-dessus du sol: battement de pieds, croiser les jambes.
Fléchir et tendre les jambes.
«Ramer» à l'aide de la chambre à air.
Repousser énergiquement les jambes avec traction simultanée des bras.
• De la position couchée sur le dos: se redresser et fléchir le torse en av., les pieds étant fixés. (Avec partenaire sur le banc suédois, avec ou sans poids — Lancer le ballon médicinal contre la paroi de la halle ou avec l'haltère derrière la nuque).

Ceinture scapulaire

• Couché sur le côté, bras en haut relâchés, pieds fixés (partenaire) se redresser de côté et revenir à la position de départ.

• Assis, jambes tendues, pieds fixés, bras en haut relâchés: rotation du torse, alternativement à g. et à dr.

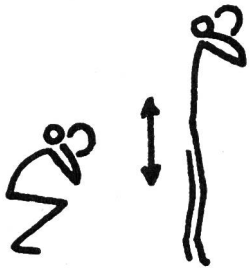
• Couché sur le dos, épaules fixées: lever les jambes et effectuer des cercles, alternativement à g. et à dr.

• Dessiner deux cercles sur le sol (par ex. faire un 8 avec une ficelle) sauts croisés et passer le plus rapidement possible d'un cercle dans l'autre, en croisant les jambes.
Idem en rythme de galop.

Jambes

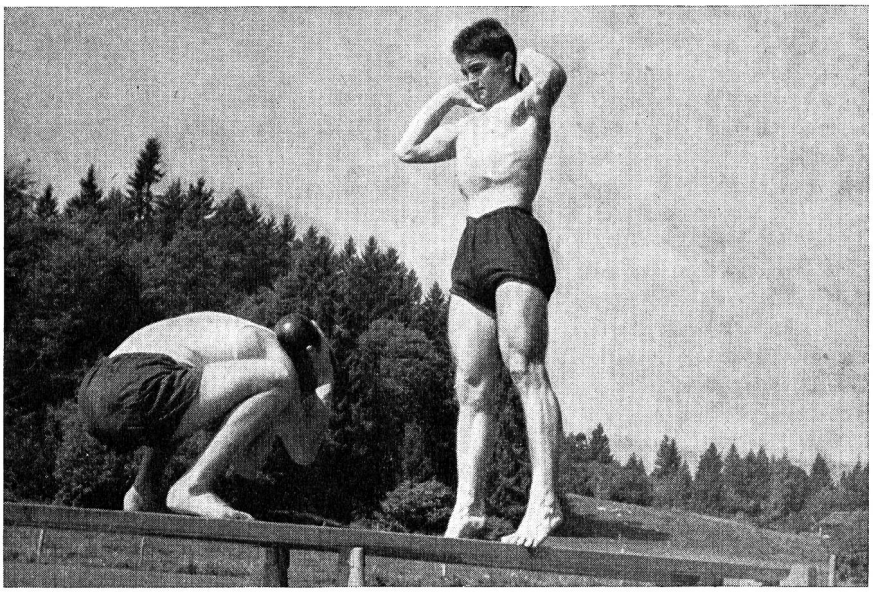
Courir sur place en levant les genoux, pendant 7 à 10 sec. très rapidement.
Avec jambes jointes sautiller, en changeant constamment d'endroit, sur un petit espace et à une cadence très rapide.
Idem, avec corde à sauter et légère flexion des genoux.

Piaffer, en appui facial contre une pente très raide.
Danse cosaque, tout d'abord avec partenaire, puis seul.



• Saut à l'extension, de la position accroupie basse (position de descente) aussi avec poids (par ex. haltère de 17 kg tenu derrière la nuque ou un rucksack de poids équivalent).

• Couché sur le dos. Fléchir les jambes. Le partenaire saisit les chevilles et se couche à plat ventre, sur la plante des pieds de son camarade. Extension et flexion des jambes.
• Debout en station écartée sur deux bancs suédois. Haltère de 17 kg derrière la nuque. Balancements rapides et flexions successives jusqu'à la position accroupie basse.
Avec haltères à disques d'un poids égal à la moitié du poids du corps:
5 flexions profondes des genoux en 20 sec. puis 30 sec. de pause; 5 à 8 fois.



Plan d'entraînement

Exemple d'un plan annuel

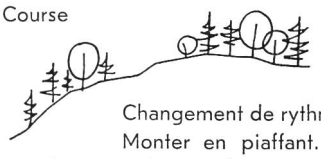
Epoque:	Période d'entraînement:	Buts recherchés:	Matière d'entraînement (les ex. de la période de préparation correspondent à une semaine)
Avril à mi-juin	Repos par divertissements actifs	Détente corporelle Relaxation psychique	Excursion Ev. jeux d'équipes (pas de compétition)
Mi-juin à mi-août	Entraînement transitoire	Maintien de la condition de base	2 fois gymnastique, entraînement fractionné (5 exercices) puis jeux, natation, plongeons, trampoline, aviron, excursions, etc. 1 course en forêt de 30 min. Changement de rythme, légèreté.
Mi-août à mi-septembre	Entraînement préparatoire	Accroître la force organique Améliorer la maîtrise corporelle Améliorer les facultés de réaction Augmenter la capacité de concentration Développer l'esprit de compétition	3 fois gymnastique 1 fois aviron ou bicyclette (max. 6 resp. 30 km) 1 fois course en forêt de 30 min. Changement du rythme de course et accélération de la vitesse, de même que des courses tranquilles dans un terrain accidenté ou jeux avec balle
Mi-septembre jusqu'au début de l'entraînement sur neige	Entraînement principal	Entraînement quotidien	4 fois gym. entraînement fractionné 2 fois course dans le terrain ou course par intervalles Effectuer des montées et des descentes à très vive allure. Slalom en forêt et courses à travers les pentes Jeux avec balle
Mi-novembre à fin décembre	Entraînement principal sur neige	Affinement de la technique Entraînement à l'endurance et à la puissance	Descente-slalom, slalom géant Activité de concours modérée
Janvier à fin mars	Entraînement aux compétitions	Maintenir la forme optimale	Gymnastique légère et décontractante — Exercices d'extension Courses en forêt Circuit-training (en halle ou en chambre)

Exemples de leçons pour la période de préparation

Dans le terrain

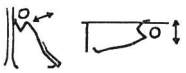
Durée 100 minutes.
Préparation: course / gymnastique 20 minutes.
Entraînement à la performance: entraînement foncier / gymnastique entr. fractionné / jeu 70 minutes.
Repos: douches 10 minutes.

Course

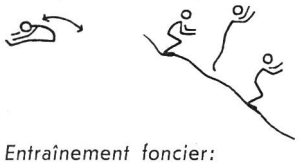


Changement de rythme
Monter en piaffant.
Accélération de l'allure en descente.

Gymnastique: bras / épaules.



Torse *Jambes*



Entraînement foncier:
Course par intervalle de 60 à 80 mètres.
A savoir: sur un terrain en légère montée, 2 minutes de montée à effectuer 10 fois, repos. Intervalle de 2 minutes de repos.

Gymnastique entr. fractionné:
chaque exercice pendant 20 sec. aussi souvent et intensivement que possible. Repos 40 à 60 sec.

Bras: Appui facial «brouette».

Torse: Flexions du torse en avant, mouvement en cercles des hanches.

Jambes: Profondes flexions des genoux. Slalom en forêt, 30 mètres de dénivellation.

Jeu: Petit terrain de football avec équipes de 4 joueurs.
Douches:

Dans la halle

Durée: 100 minutes.
Préparation: course / gymnastique 20 minutes.
Entraînement à la performance / entraînement foncier / gymnastique entr. fractionné / jeu 70 minutes.
Repos: douches 10 minutes.

Course: marche et course alternées
courir en avant, en arrière, etc. en file indienne, galoper, sautiller,
courir en croisant les jambes.

Gymnastique: Exercices d'extension, exercices de balancements.
Balancement des jambes en avant, en arrière.
Cercle des jambes à l'intérieur, à l'extérieur.
Rotation du torse.

Entraînement organique:
«noir-blanc».
Course-poursuite (panthère et singe).
5 fois la longueur de la halle en sprintant, 30 sec. de pause entre chaque départ.
5 fois la longueur de la halle en «sprintant» contre une résistance. (Chambre à air ou concurrent).
Déposer les pneus en cercle
En effectuer 5 fois le tour en double sautiller, 1 min. de pause entre chaque tour.

Gymnastique entr. fractionné

Bras: Combien de fois en 1 minute ?

Appui facial et se repousser énergiquement avec les bras.

Torse: Ballon médicinal contre la paroi.

Cercle des hanches.

Jambes: Flexions basses.
Saut en extension.

Jeu:
Handball en salle.
Douches

Entraînement chez soi
(la fenêtre ouverte)

Durée 60 minutes.
Préparation: «Mise en train» pendant 10 minutes.
Entraînement foncier: gymnastique fractionnée 30 minutes.
Repos : douche / massage personnel 20 minutes.

«Mise en train»:
Exercices de sautillements.
Piaffer sur place.

Rouler du talon sur la pointe du pied, en avant et en arrière.
Cercle des jambes à l'intérieur et à l'extérieur.

Gymnastique:
Exercices d'extension.

Position à genoux, s'asseoir entre les talons et revenir à la position à genou, plusieurs fois.

Entraînement foncier et gymnastique fractionnée:

Courir sur place en levant les genoux de 7 à 10 sec. le plus vite possible (20 à 30 sec. de pause).
Le tout 5 à 10 fois.

Appui couché facial sur une chaise, flexions rapides des bras et se redresser, etc.

Exercice d'équilibre sur une chaise: se tenir en équilibre alternativement sur la jambre gauche et la jambe droite en lançant la jambe en avant.
«Ramer» avec une chambre à air. Pousser énergiquement les jambes en avant et en même temps tirer vigoureusement les bras en arrière.

Dessiner deux cercles sur le sol (par exemple un 8 avec une ficelle) sauter aussi rapidement que possible d'un cercle dans l'autre en croisant les jambes.

De la position accroupie saut en extension répété après un mouvement de ressort.