

**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:** 21 (1964)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Leçons mensuelles

#### 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:** 22.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle:

## Exemples de leçons de ski pour la période de préparation

Urs Weber

Traduction : Francis Pellaud

### 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



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 équipe de 4 joueurs.

Douches

### En salle

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 salle en sprintant, 30 sec. de pause entre chaque départ.

5 fois la longueur de la salle en « sprintant » contre une résistance. (Chambre à air ou concurrent).

Déposer les pneus en cercle. En effectuant 5 fois le tour en double sautillé, 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 : medicin-ball 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 sautilllements.

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 jambe 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.



Photo : Hugo Lötscher, EFGS