

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: 22 (1965)
Heft: 10

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

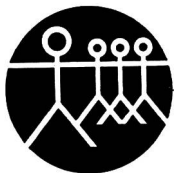
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de condition pour skieurs alpins

Ernst Meierhofer

Trad.: A. M.

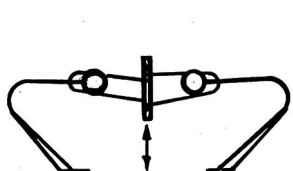
Emplacement: en plein air, éventuellement partiellement en salle.

Durée: 1 h. 50 min.

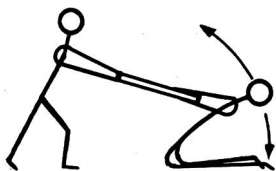
Matériel: Par 2 participants: 1 bâton (par ex. noisetier) de 80 cm de long, couteau de poche, éventuellement matériel pour exercices d'équilibre, chambres à air de vélo, rondin de bois, sifflet, balle.

Préparation 20 min.

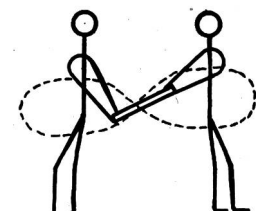
Pendant 5 minutes, alterner de la marche et de la course avec accélération progressive; ensuite, continuer par des exercices avec bâton, qu'on alterne avec des moments de course souple et progressivement plus rapide.



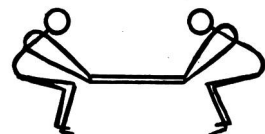
Changer de côté



«Traction à la corde»



Pieds fixés, déchirer des huit



Sautiller en av.-en arr., latéralement à g. et à dr. Tourner

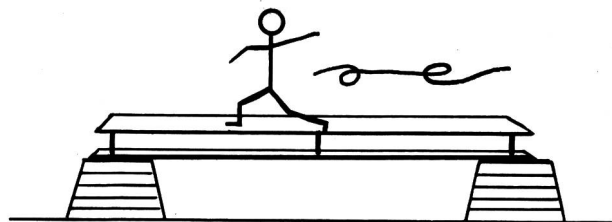
Exercice de réaction à deux: l'un tient le bâton à hauteur de ceinture et le laisse tomber de façon imprévue; l'autre, qui tenait les mains ouvertes en dessus du bâton doit le saisir avant qu'il tombe à terre.

Course 30 min. (Bonnes chaussures tout terrain indispensables)

Nous adaptons la course, les sauts ou les sautillés au terrain.

1. Terrain plat: course à cadence régulière, courses d'accélération, sprints.
2. Légères montées: course en piétinant (en insistant sur le lever des genoux et sur l'extension); course sautée, sauts de grenouilles.
3. Montées raides: courir en montant et en zigzaguant.
4. Légère descente:
 - a) Courir en serpentant largement (slalom géant), avec de nombreux sauts par-dessus les bosses ou les tas de pierre ou de bois (opp-traken).
 - b) Sautiller à pieds joints en position de descente (position de l'oeuf), et au coup de sifflet: halte! rester alors 10 à 30 sec. dans cette position en effectuant de légers mouvements de ressort. Le moniteur profite de faire quelques corrections.
5. Descente raide: Slalomer en sautillant. A faire également en chassant les pieds et en faisant de contre-vissage. Courir en slalom. Sauts en profondeur.

Exercices d'équilibre 10 min. en plein air ou en salle.

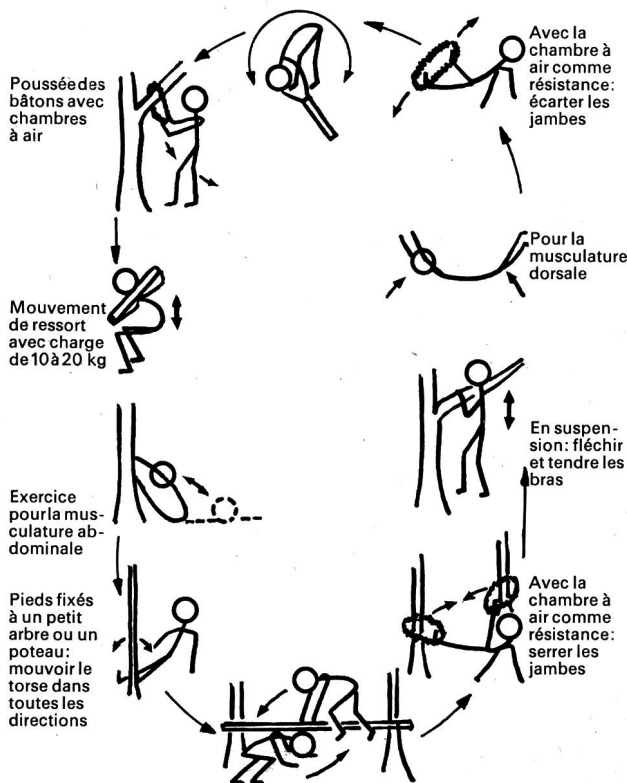


Exercices

Marcher en av., en arr., de côté, avec des rotations, en faisant de grands écarts. Marcher accroupi. Marcher à 4 pattes.

Circuit-training. 30 min.

Circumductions avec un rondin de 10 à 20 kg



Agilité et mobilité

A effectuer par intervalles:

30 sec.: effort. 30 sec.: récupération en changeant d'emplacement.

Faire 2 circuits.

Si l'on a beaucoup de participants: prévoir plusieurs emplacements par station.

Jeu 15 min.

Football avec des obstacles en forêt.



Retour au calme

Position couchée dorsale: garder les jambes surélevées et se décontracter.



Photo : Hugo Lörtscher EFGS