

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 1

**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**

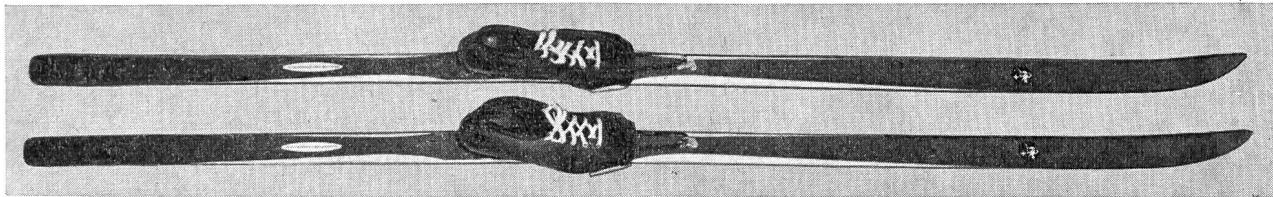
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



## Notre leçon mensuelle: avec les nouveaux skis de fond de Jeunesse et Sport

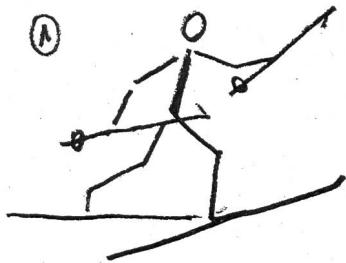
André Metzener

### I. Préparation

#### Echauffement, mise en train

Pour toute cette partie de leçon, le groupe est en essaim; chacun fait sa propre piste, dans la neige fraîche.

- Sans travail des bâtons, qui sont tenus par le milieu et aident ainsi au balancement naturel des bras: alternativement marcher et trotter légèrement. Les skis doivent être «pressés» sur la neige, et non tapés.



- Halte! Plantez les bâtons à côté de vous!
- Cercles de bras: avec 1 bras, 3 fois en av. et 3 fois en arr. et changer de bras.

- Cercles de bras symétriques: Tourner les 2 bras en cercle 3 fois en av. et 3 fois en arr.

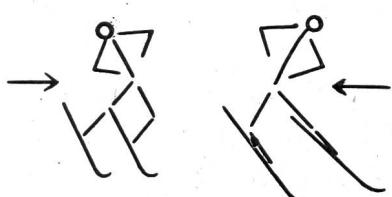
Remarque: effectuer ces cercles de bras avec élan de tout le corps, avec flexion et extension des genoux et en se levant sur la pointe des pieds.

- Sans bâtons:  
Marcher dans une direction. Au signal (siflet, ou: hop!): effectuer une conversion et, après le demi-tour, courir une dizaine de pas dans la nouvelle direction, continuer en marchant, et ... recommencer plusieurs fois.
- Les 2 bâtons tenus à 2 mains devant le corps: s'accroupir, mouvement de ressort, sauter en levant les bras en haut, avec vigoureuse et complète extension.



- Par groupes de deux, sans bâtons:  
Au signal, A court autour de B et revient à sa place (sans marcher sur les skis de son camarade!).

- Petite station écartée:  
pousser le bassin à g. en fléchissant la j. g. et en fléchissant le torse à dr. et vice-versa (Exécuter avec mouvement de ressort).



- Par groupes de deux:

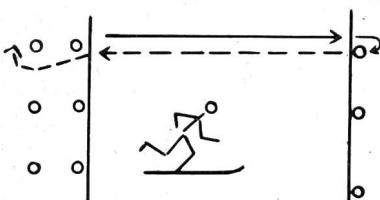
A passe par-dessous les jambes écartées de B et se relève env. 2 m. en avant. Puis B par-dessous les j. de A et ainsi de suite.

- Bâtons saisis à 2 mains: élan des bras en avant en haut, tourner 2 fois les bras en cercle à gauche du corps, les ramener devant le corps; exécuter de même à droite.
- Sautillés: – skis parallèles et en position de stem,
- skis parallèles: position étroite et large,
- 2 fois sur le pied g. et 2 fois sur le dr. en balançant la j. libre de côté.

### II. Entraînement

#### Estafettes, concours

Estafette – navette. Sur un seul ski: la «trottinette».



- A exécuter une fois sur le ski gauche et une fois sur le droit.

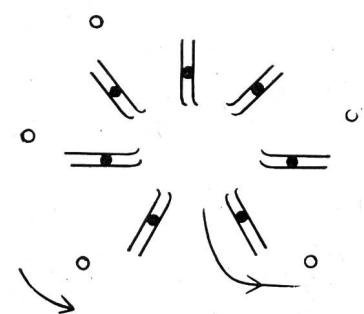
- Exécuter une fois sans bâtons, et une fois avec. Également avec les 2 bâtons tenus à 2 mains devant le corps, comme un guidon de trottinette.

Faire remarquer: cela va plus vite si l'on glisse longtemps sur le ski (L'équilibre sur un seul ski est le but de cet exercice).

#### Course par numéros, en cercle de front.

Numérotter par 2 ou par 3.

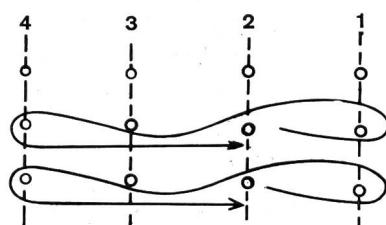
A l'appel d'un numéro, tous les coureurs correspondants partent dans la direction prescrite autour du cercle, et rejoignent leur place, chacun cherchant à rattraper ou dépasser le précédent.



A exécuter avec, puis sans bâtons, dans une direction et dans l'autre.

#### Course par numéros, en colonnes.

A l'appel d'un numéro, tous les coureurs de ce numéro partent: en avant, chacun à droite de sa propre colonne va tourner autour du premier sans marcher sur ses skis, puis en zigzags à g. et à dr. des camarades va tourner autour du dernier et reviennent tout droit en place. Pour chaque rang: désigner le vainqueur. Avec, puis sans bâtons.



#### Pas de patineur.

Sans, puis avec bâtons.

Formation de départ: un rang (si nécessaire 2) avec suffisamment d'intervalle. Concours en pas de patineur sur une distance de 100 à 200 m.

#### Pas tournant.

Avec et sans bâtons.

Chacun dessine sur la neige un grand cercle en effectuant des pas tournants toujours du même côté.



- Même exercice dans l'autre sens.

- Id. en effectuant un grand 8.

## Travaillons également la technique

### - Pas alternatif.

Chacun s'est tracé une piste de 150 à 200 m. si possible en ligne droite. Commencer par un trot léger, puis allonger progressivement les pas, glisser un peu, et toujours davantage, jusqu'à ce qu'une bonne phase de glissée soit obtenue.

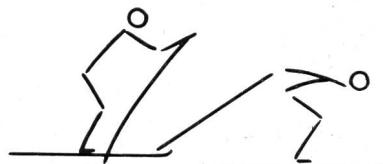
Insister: lors du trot léger, le coureur doit être «bas» genoux fortement fléchis. Puis lors de la phase de glissée, le genou doit être fortement poussé en avant, le skieur se trouvant en équilibre sur un seul ski.



Autre exercice: courir souplement en neige profonde à côté de la piste, puis entrer dans la piste et y effectuer des pas avec longue glissée.

### - Poussée des 2 bâtons.

Insister sur le travail complet du tronc.



Concours: chacun dans sa piste, qui fait le plus petit nombre de poussées pour accomplir un trajet fixé? (150 m. par ex.)

### - Adaptation de la technique au terrain.

Le moniteur doit avoir tracé (si possible au moins le jour précédent) une piste aux possibilités variées. Il va maintenant discuter avec les participants les différentes caractéristiques du terrain et les sortes de pas qu'il faudra y adapter: il s'agit de trouver la forme la plus rapide et la plus économique.

#### Exemples:

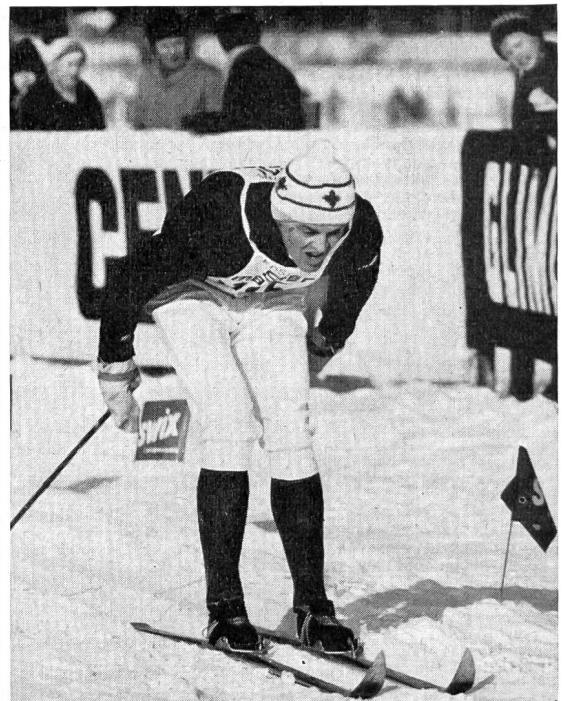
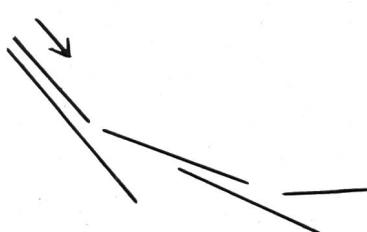
Creux et bosses rapprochés. Effectuer le pas alternatif, avec glissée à chaque «descente» de bosse.



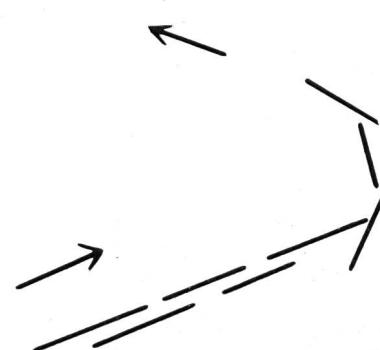
Creux et bosses plus éloignés: effectuer quelques pas de course rapides dans les montées, puis une poussée énergique des 2 bâtons sur chaque sommet, pour glisser dans la descente.



**Changement de direction dans une légère descente:** effectuer un pas tournant avec poussée des 2 bâtons, afin de gagner encore de la vitesse.



**Changement de direction en montée:** commencer avec le ski extérieur (en position de télémark), exactement comme un athlète sur la piste cendrée: tourner le pied ext. en dedans.



**Et pour terminer:** un petit tour! Former des groupes de 2 ou 3, qui restent ensemble.

Heya!

