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: 25 (1968)

Heft: 12

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: 28.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de condition à skis

Hans Flühler (trad. A. M.)

Echauffement, gymnastique, entraînement en stations

Emplacement: dans la nature

Durée: 1 h. 30 (si possible ½ journée)

Matériel: équipement de ski, bâtons de noisetier (2 m) ou piquets de slalom

I. Echauffement 15' — 30'

Tous les exercices sans bâtons!
(Terrain plat, marqué par les bâtons de noisetier)

— Qui dessine à ski la plus belle fleur?
— «L'homme noir»
— Poursuite de la pointe du ski du partenaire (pointe à pointe)
— «Emmuré»: Le fugitif (reconnaissable à un bonnet) doit être emmuré par les poursuivants sans l'aide des mains ni des bras, de telle façon qu'il ne puisse plus se mouvoir ni en avant ni en arrière.

II. Gymnastique 20' — 30'
(Pente légèrement inclinée. Formation: en essaim)

Avec les bâtons

— descendre dans la ligne de la pente avec élan des bras et flexion des genoux
— monter en ciseaux
— descendre dans la ligne de la plus forte pente et sautiller alternativement d'un ski sur l'autre
— monter en escalier (le maître donne le rythme)
— en trace large: Tout le poids du corps sur une jambe avec flexion profonde du genou. Passer sur l'autre jambe
  a) à l'arrêt
  b) en descente
— monter: qui est le premier en haut?
— station écartée, mains à la nuque, flexion latérale du torse avec mouvement de ressort
— descente en traversée: Toucher alternativement le talon droit avec la main gauche et le talon gauche avec la main droite
— monter en conversions
— petite descente en traversée, sauter pour descendre dans la ligne de la plus forte pente et sauter à nouveau pour revenir en position de traversée et ainsi de suite.

III. Entraînement en stations 40' — 50'

Dans la partie de leçon consacrée à l'entraînement, nous travaillerons la condition physique en différentes stations d'après les facteurs suivants: endurance, force, vitesse, mobilité et agilité.
Le moniteur établit le parcours d'accord avec les jeunes gens. Par la même occasion, les différents exercices seront démontrés et effectués brièvement. Une fois le parcours fixé, et l'ordre de passage décidé, la classe est répartie de façon que des petits groupes de 2 à 4 élèves (nombre pair) soient répartis à chaque station.
A chaque poste, les élèves exercent 4 à 5 minutes.

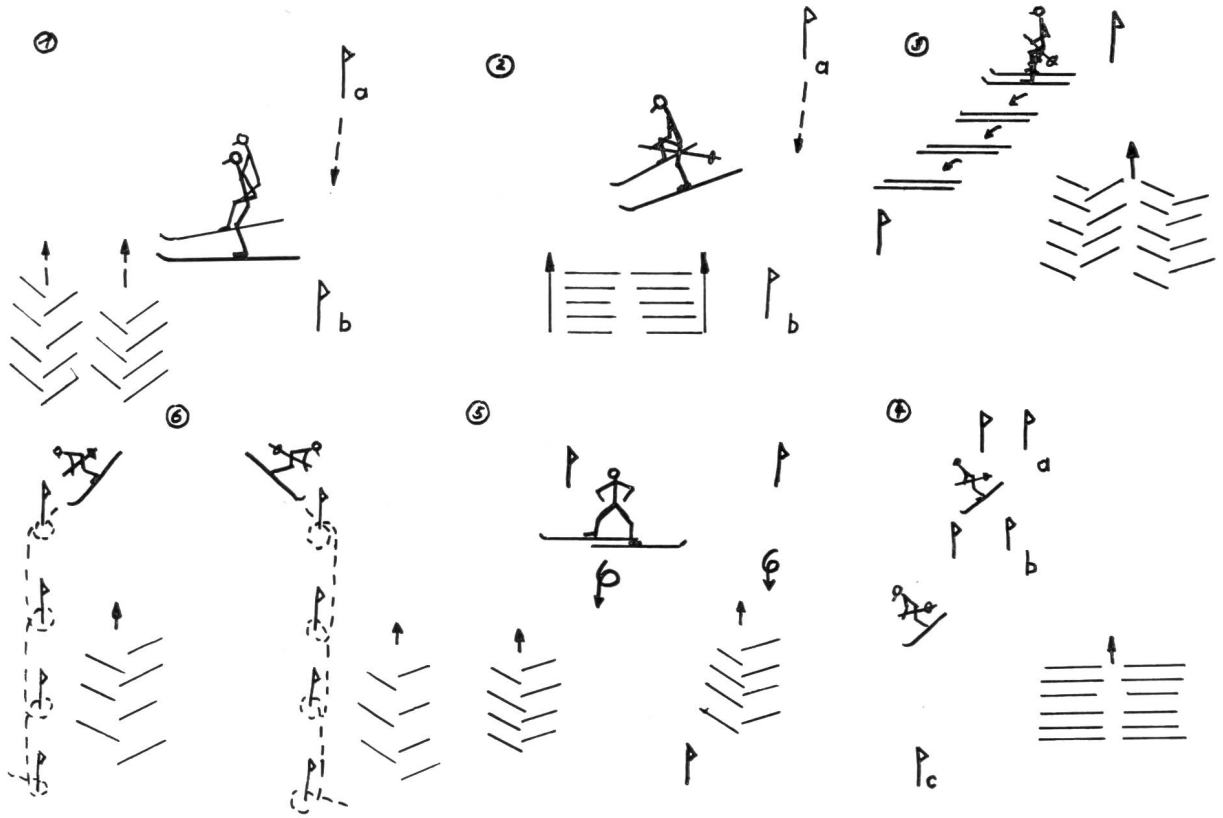
1re station (petite pente)
Portant B à califourchon sur ses hanches, A va de la perche a à la perche b. Ici B descend «de cheval» et monte avec A en ciseaux jusqu'au point de départ où il prend A sur le dos et descend à la perche b.

2e station
(pente moyennement raide, bosselée)
Descendre uniquement sur la jambe gauche (droite) du piquet a au piquet b. Monter en escalier.

3e station (pente raide)
Du piquet a au piquet b, descendre par sautillés latéraux avec les pieds serrés. Monter en escalier.

4e station (pente moyennement raide)
A à la porte a, B à la porte b, (distance de porte à porte: environ 10 m.).
A et B partent simultanément. B essaie de rattraper A avant la perche c. Monter en escalier et changer les rôles.

5e station
(pente moyennement raide, sans bosse)
A et B partent en même temps (intervalle environ 8 à 10 m), effectuent une roulade en avant à la hauteur du piquet a et continuent la descente jusqu'au piquet b. Monter en ciseaux.

6e station (pente légère)
A et B prêts au départ à la même hauteur. «Slalom», aller tourner autour de chaque piquet, et monter en pas de patineur.

Une fois que tout le matériel est rangé, départ pour une
Chasse au renard (5' — 20')