

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Entraînement de la condition physique pour skieurs  
**Autor:** Zryd, Anton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997435>

### **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:** 06.02.2026

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

# Entraînement de la condition physique pour skieurs

par Anton Zryd, candidat maître de sport à l'EFGS en coproduction avec Urs Weber, chef de la branche sportive ski à l'EFGS.

Traduction D. Seydoux

Cet exposé doit servir de directive pour tous les skieurs alpins qui se croient sans soucis, parce qu'ils sont bien équipés et attendent impatiemment l'arrivée de l'hiver.

Nous aimerions montrer aux jeunes enthousiastes du ski comme aux moins jeunes avec l'aide d'éléments physiologiques et une suite d'exercices spécifiques, le chemin à suivre vers une préparation individuelle sensée en ce qui concerne le ski alpin.

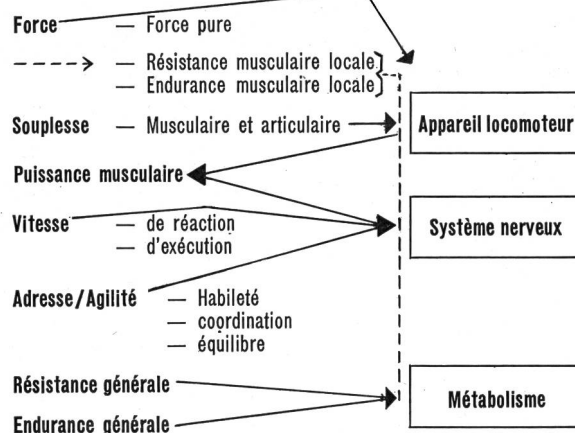
Une fois de plus, les statistiques prouvent avec une netteté effarante que beaucoup d'accidents de ski ont leurs origines dans la méconnaissance physiologique et dans l'insuffisance de préparation physique.

Celui qui pense faire du ski pour se mettre en condition physique se trompe; la mise en condition physique préalable est une condition indispensable.

Le simple fait que les moyens de transports modernes nous emmènent en un instant en un lieu et dans une situation tout à fait différente (changement d'altitude) pose, par lui-même à notre système circulatoire des exigences bien au-delà des normes courantes.

Rappelons-nous d'abord brièvement certains rapports physiologiques formant la notion de la condition physique. Quels sont les facteurs généraux de la condition physique et quelles sont les relations avec le corps, les organes des sens et le métabolisme?

## Facteurs généraux de la condition physique



Les facteurs suivants sont spécialement prévus et entraînés pour la pratique du ski

**Force** — Force musculaire des jambes, du tronc et de la ceinture scapulaire  
— résistance locale avec prédominance pour les jambes (cuisses) et la musculation du tronc

## Souplesse musculaire et articulaire

élongation, relâchement.

## Puissance musculaire / vitesse de réaction, d'exécution

dans le sens vitesse d'action et d'exécution, réflexes.

## Adresse

agilité, coordination des mouvements, sens d'équilibre et des différentes positions.

## Résistance générale

effort cardio-vasculaire de plusieurs minutes durant une descente.

## Endurance générale

endurance de base, effort cardio-vasculaire en rapport avec l'adaptation à l'altitude.

## Quels sont donc les buts d'une préparation spécifique en vue de la saison de ski?

- Amélioration de la souplesse musculaire et articulaire ainsi que de l'adresse.
- Amélioration de la maîtrise du corps, des sens de l'équilibre et des différentes positions.
- Entraînement du système cardio-vasculaire.
- Renforcement des articulations et des groupes musculaires particulièrement mis à contribution dans la pratique du ski.
- Acquérir petit à petit la satisfaction et l'assurance de devenir en forme.

Ainsi, avec cette suite d'exercices simples, nous voulons mettre à votre portée la possibilité d'atteindre un but, c'est-à-dire d'améliorer vos aptitudes personnelles dans le domaine du ski alpin.

## Nous aimerions toutefois relever certains principes de cette série d'exercices

- L'intensité d'exercice (effort) doit être adaptée à la capacité individuelle (état d'entraînement).
- Chaque exercice doit être spécifique au ski.
- Essaie de faire les exercices le plus près possible de la technique du ski (par exemple position des jambes et des pieds, tenue du corps et des bras, etc.).
- Fais attention au principe de l'alternance de l'effort et de la décontraction (rythme).
- Entraîne et améliore ainsi tes faiblesses (souplesse articulaire et musculaire).

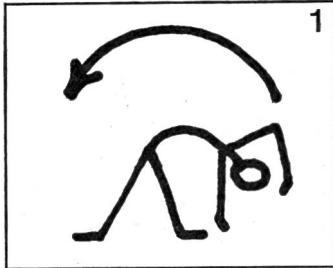
## Certains principes

- Entraîne-toi régulièrement, si possible journalièrement. Un entraînement journalier, même pendant peu de temps (par exemple 20 à 30 min.) est plus valable qu'un seul entraînement hebdomadaire chargé.
- Fixe-toi un programme très varié dans lequel seront contenus avant tout des exercices d'élongation, de renforcement musculaire, d'équilibre et de course.
- Les exercices peuvent avoir lieu en chambre (avec la fenêtre ouverte), en salle de gymnastique ou, plus recommandé, en plein air (en forêt avec sol tendre).

Et maintenant nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de patience dans votre préparation ainsi que beaucoup de joie à ski.

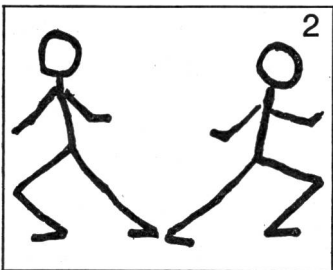
## Gymnastique avec exercices d'élongation

Facteur de la condition physique: souplesse musculaire et articulaire



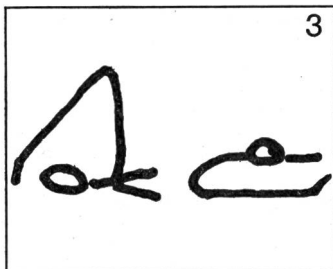
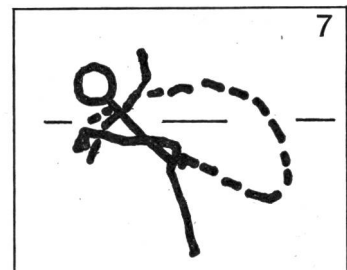
1. Station des jambes largement écartées: balancement du torse latéralement.  
Remarque: ne pas relâcher en avant.

6. A genoux: cercle du tronc.



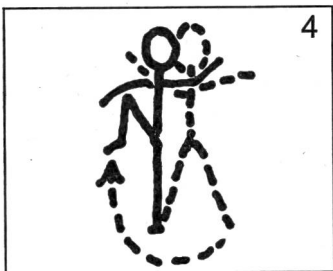
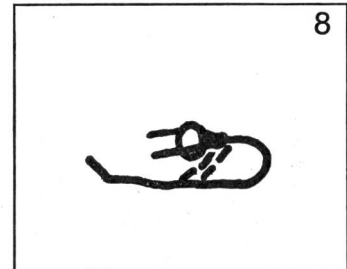
2. Station des jambes largement écartées: changement du poids du corps à gauche et à droite.

7. Position couchée dorsale: balancer le pied gauche vers la main droite, idem avec pied droit.



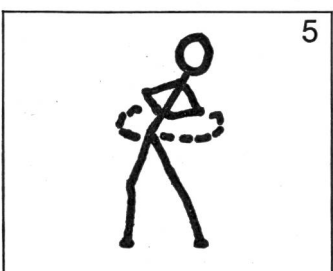
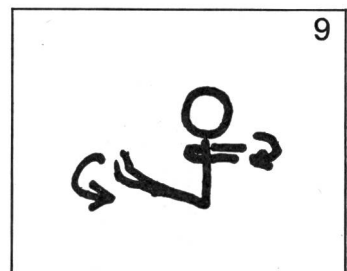
3. Balancement en avant et rouler en arrière.

8. Assis: flexion du torse avec mouvement de ressort, saisir les genoux (2 x g. et dr.).



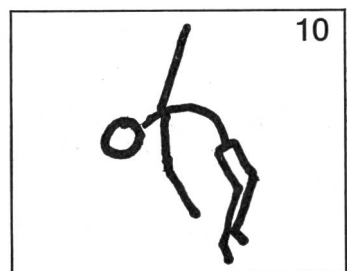
4. Station des jambes écartées: tirer alternativement le genou droit, vers l'épaule gauche, idem de l'autre côté.

9. Assis: jambes tendues, mouvement de pendule, haut du corps et bras exécutent un contre-mouvement.

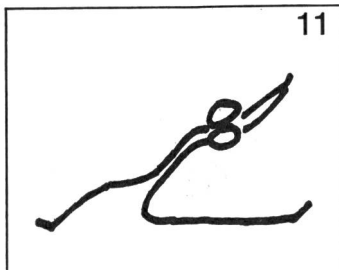


5. Cercle du bassin (cercle des genoux) la tête reste immobile.

10. Station des jambes écartées: le bras gauche touche le talon droit et vice-versa.

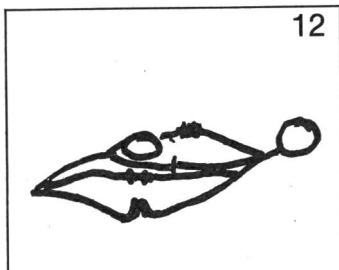
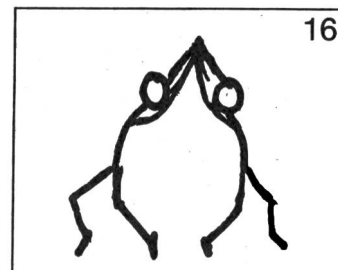


## Exercices avec partenaire (souplesse articulaire et musculaire)



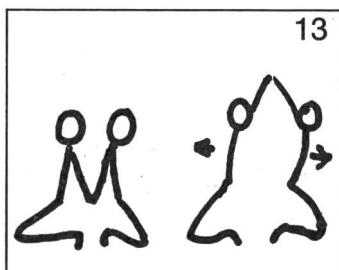
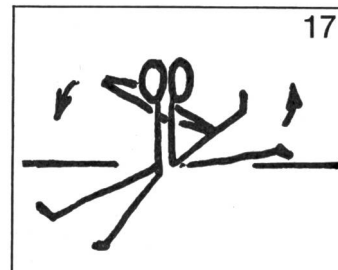
11. Assis: dos à dos, bras en haut: Flexion du torse et changement.

16. Dos à dos, prise des mains en haut et en même temps pas en avant à g. et à dr. pour s'étendre: Mouvement de ressort et retour à la position initiale puis changement.



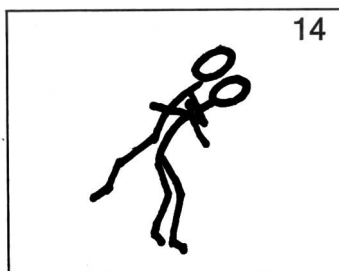
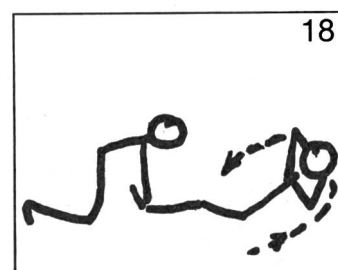
12. Assis jambes écartées face à face: flexions en avant et en arrière.

17. Assis jambes écartées: dos à dos, bras de côté, mains tendues: Rotation du torse à g. et à dr.



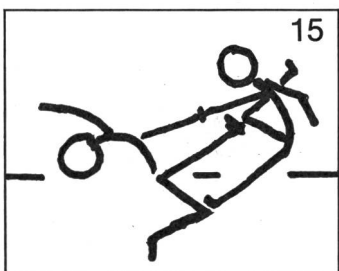
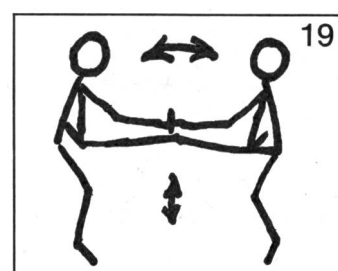
13. Assis sur les talons: dos à dos, se saisir les mains de côté: Elévation rapide des hanches et en même temps balancement des bras en haut.

18. Un partenaire fixe les articulations au sol: Cercle du tronc, mains à la nuque, les jambes restent tendues.



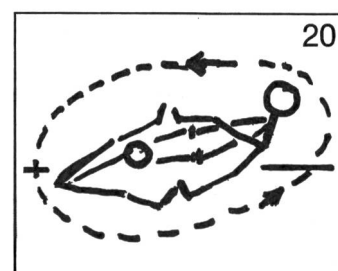
14. «La cloche». Dos à dos, bras crochés de côtés: Chargement mutuel avec prudence.

19. Prises des jambes et des mains: sautiller en cercle (déplacement vers l'extérieur) et changement.



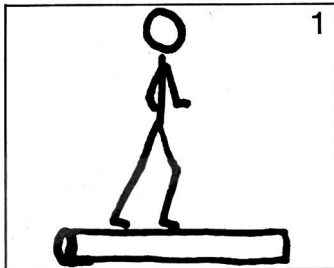
15. Assis en position de coureur de haies, face à face. La jambe allongée s'appuie contre la jambe repliée du partenaire, se tenir par la main: Flexion du torse en avant et en arrière.

20. Assis jambes écartées. Pieds appuyés l'un contre l'autre, prise des mains: Cercle du tronc jambes tendues.



## Exercices d'équilibre

Facteurs de la condition physique: équilibre, sentiment de la position



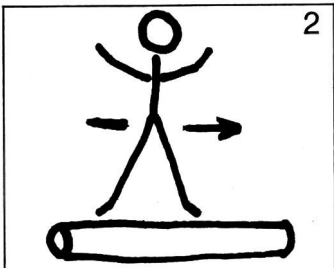
1

- 1.a Aller et venir en av. et en arr.  
1.b Marcher en faisant des conversions (tours).

6. Course légère



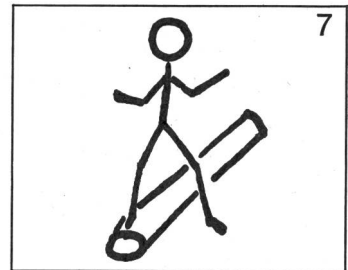
6



2

2. Enjambées latérales du tronc.

7. Courir avec croisement des jambes.



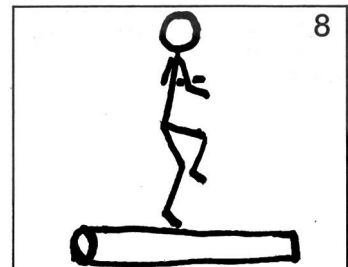
7



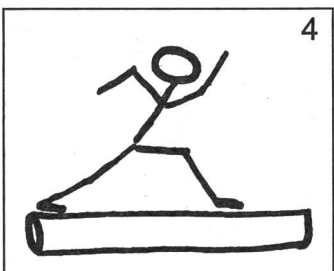
3

3. Marcher en position accroupie.

- 8.a Sautiller sur une jambe.  
8.b Enlever son training ou ses pantouffles sans tomber.



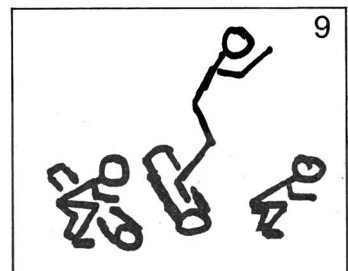
8



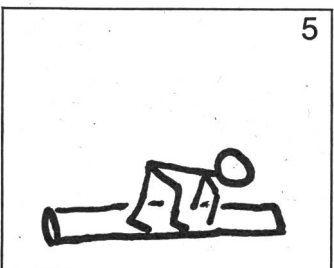
4

4. Position tendue avec flexion intermédiaire, g. et dr.

9. De la position accroupie saut sur un tronc d'arbre, accroupi, saut, accroupi, saut en av. et en arr.



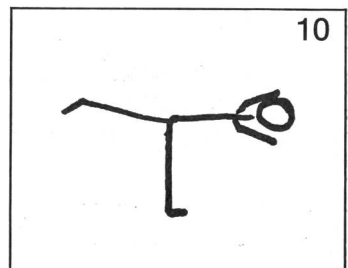
9



5

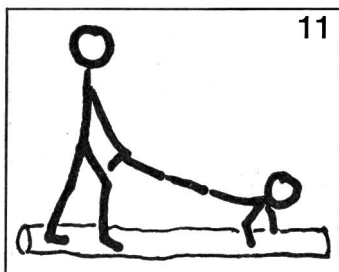
5. Marcher à quatre pattes.

10. Balance faciale horizontale.



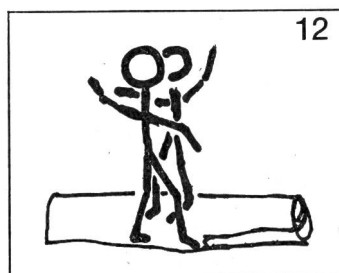
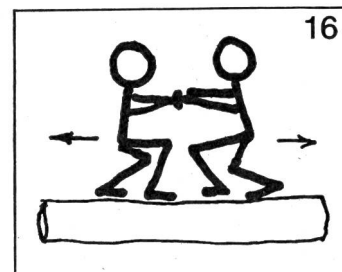
10

## Exercices avec partenaire (équilibre)



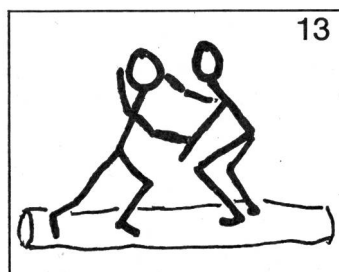
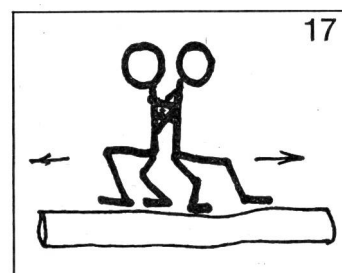
11. Marcher en appui facial sur les mains.

16. Se déplacer en position accroupie.



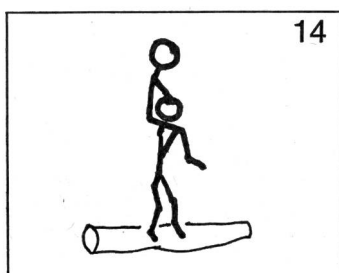
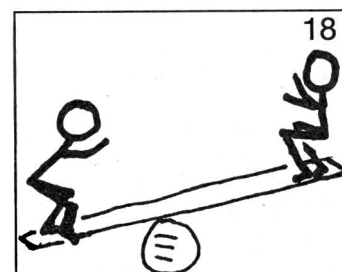
12. Se croiser sans se tenir.

17. Se déplacer en position accroupie dos à dos.



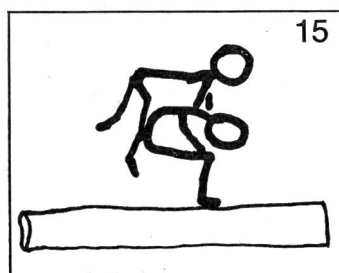
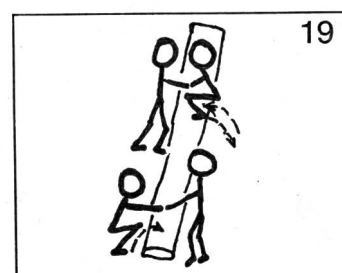
13. Lutte sur la poutre.

18. Balance (planche, tronc).



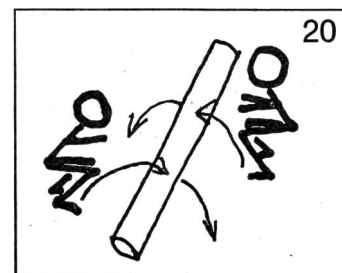
14. Partenaire assis sur les épaules, se déplacer avec variations.

19. Saisir les mains du partenaire. L'un d'eux saute de la position accroupie sur le tronc, accroupi, saut en arrière et changement.



15. Saute-mouton.

20. Saut sur le tronc, accroupi, saut au sol et s'accroupir — demi-tour — saut — accroupi — etc.



## Gymnastique avec charge — exercices de musculation

Force musculaire — résistance locale — musculation

### Principe fondamental:

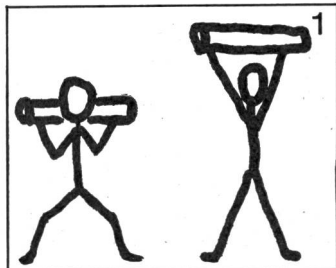
Tous les exercices doivent être «explosifs», c'est-à-dire faits aussi vite que possible.

### Poids:

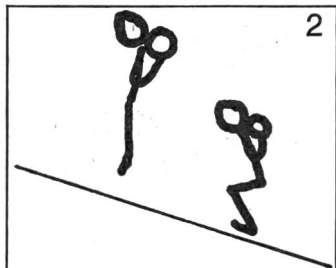
- 20 kg, soit env.  $\frac{1}{4}$  du poids du corps.
- haltères
- rondins de bois
- sac de montagne contenant du sable
- sac de sable

### Répétitions:

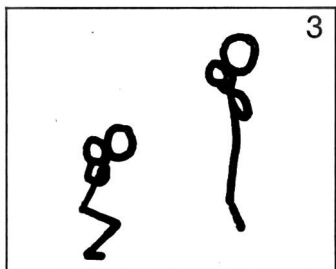
- chaque exercice 5 à 15 fois
- 3 à 5 séries



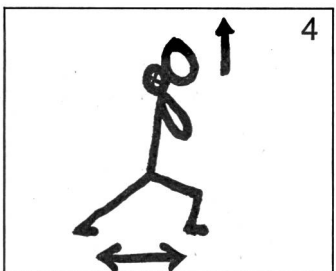
1. Développé, en position jambes écartées.



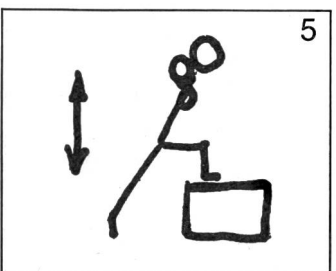
2. Sauts en extension sur un plan incliné (monter une pente).



3. De la position accroupie: Sauts en extension.

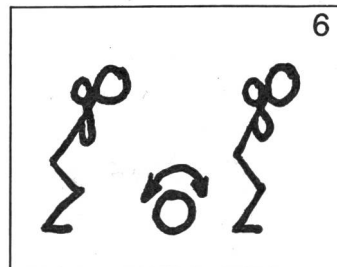


4. Position fendue — saut vertical — changement de jambe — position fendue.

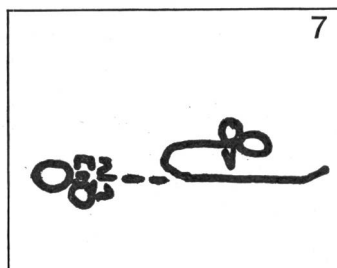


5. Sauts accroupis en avant et en arrière par-dessus un tronc.

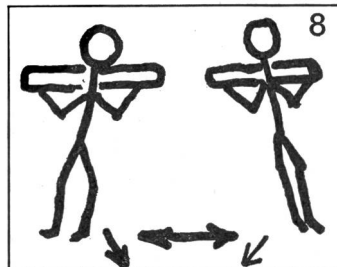
6. Harvard-Step, monter et descendre une hauteur de 50 à 70 cm.



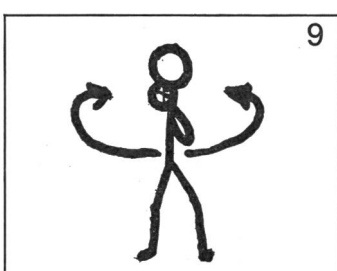
7. Assis, flexion du torse en avant.



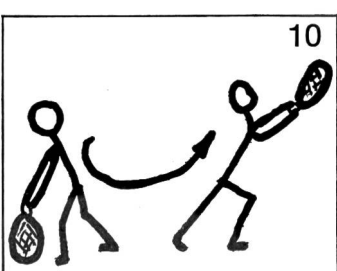
8. Sautiller de côté, en avant: Sur deux jambes. Sur une jambe (dépression, chemin creux).

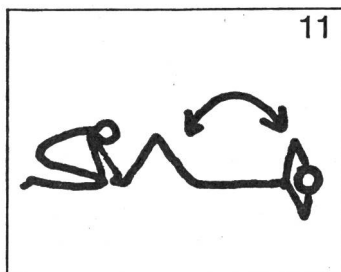


9. Rotation du torse à gauche et à droite avec mouvement de ressort.



10. Elan avec sac de sable et tour complet.



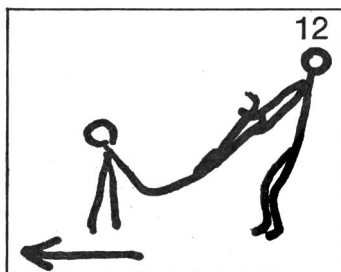
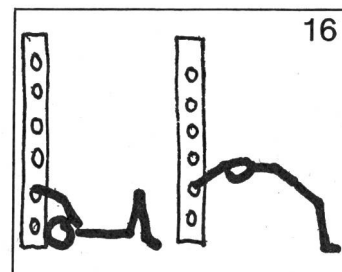


#### Partenaire

11. Flexion du torse en avant de la position couchée dorsale.

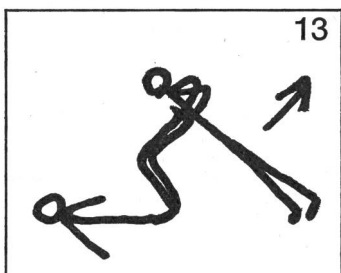
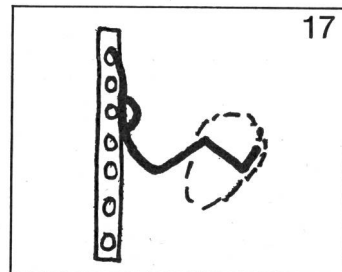
#### Aux engins, espaliers

16. Couché sur le dos, jambes fléchies, faire le pont.



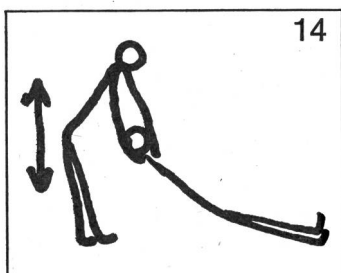
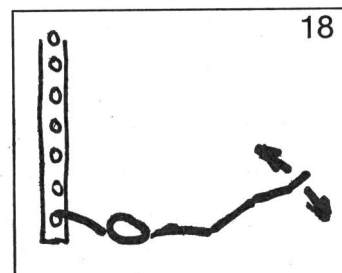
12. Se déplacer en arrière en appui sur les mains.

17. En suspension dorsale: grands cercles des jambes à g. et à dr.



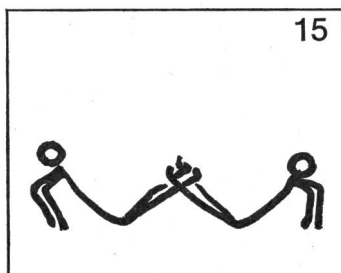
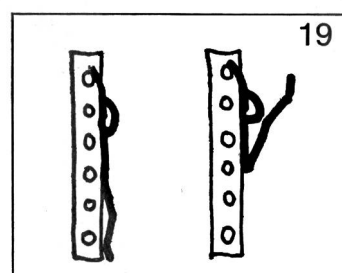
13. La presse — repousser vers le haut.

18. Position couchée dorsale, jambes en av. oblique en haut balancer les jambes à g. et à dr.



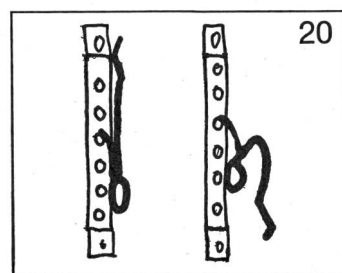
14. Prise à la nuque: en haut, en bas.

19. En suspension dorsale: lever les jambes au-dessus de la tête.



15. Poussée vers l'extérieur puis vers l'intérieur.

20. Position renversée dorsale: descendre les jambes jusqu'au sol.





## Parcours sous forme de chantiers (un exemple pour la salle et un pour le terrain)

### But:

- Amélioration de l'endurance et de la résistance locale.

### Principe fondamental:

- Parcours sous forme de chantier introduit au début, selon les particularités et les buts recherchés, au milieu ou à la fin d'un entraînement.
- Rapide organisation et remise en place des chantiers (les laisser éventuellement fixes dans le terrain).

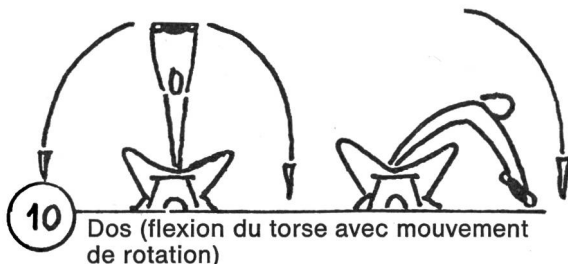
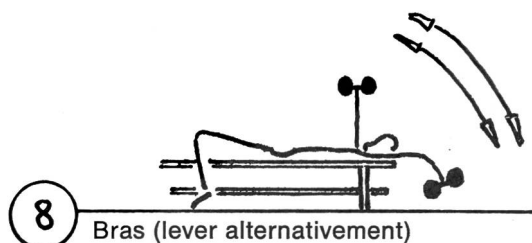
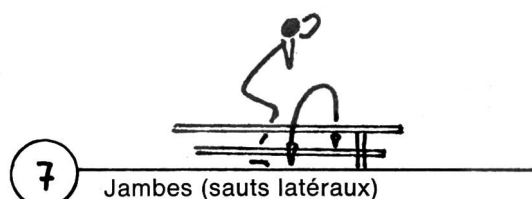
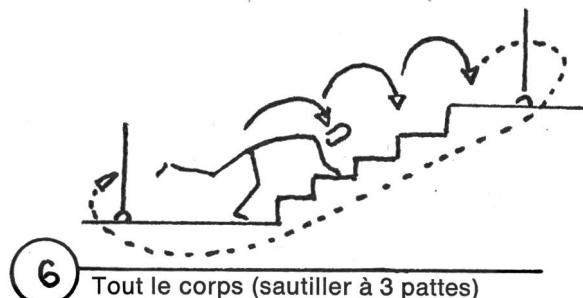
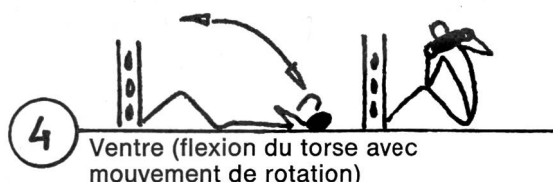
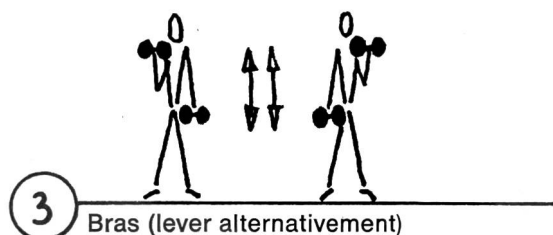
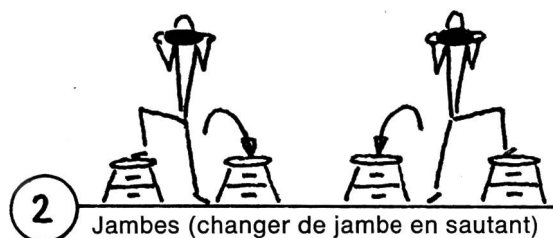
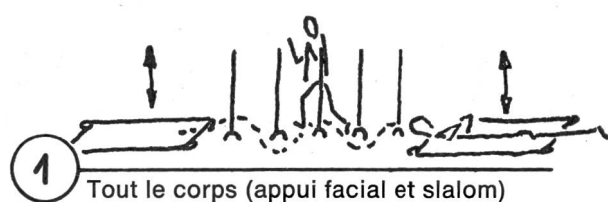
- Rapide changement de groupes.
- Nombre de chantiers entre 6 et 10; répétitions 1 à 3 x max.
- Choix des exercices; spécifiques au ski, exercices faciles à exécuter.
- Suite d'exercices; faire attention aux principes physiologiques de l'effort, nombreux changements.
- Les efforts doivent être adaptés aux aptitudes personnelles ainsi qu'à l'état individuel d'entraînement. Progression correcte.
- Tous les groupes doivent pouvoir s'entraîner en même temps (organisation).
- Condition avant de commencer le parcours sous forme de chantiers: ne pas omettre la préparation physiologique (mise en train).

## Parcours sous forme de chantiers en salle de gymnastique

### Augmentation des performances

- augmentation du nombre de répétitions aux différents chantiers

- augmenter les poids
- raccourcir les pauses entre les séries (chantiers)
- enchaîner la deuxième ou la troisième répétition
- ou combiner les variantes ci-dessous



**Parcours sous forme de chantiers dans le terrain (forêt)**

Sous forme d'entraînement par intervalles  
30'' effort

30'' à 1' récupération et changement de chantier  
(courir)

1 à 3 répétitions

Lorsqu'il y a plusieurs participants, créer plusieurs possibilités d'exercices par chantier.

