

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	9
 <b>Artikel:</b>	Entraînement d'été pour les coureurs de fond à skis
<b>Autor:</b>	Haas, Joseph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997466">https://doi.org/10.5169/seals-997466</a>

### 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

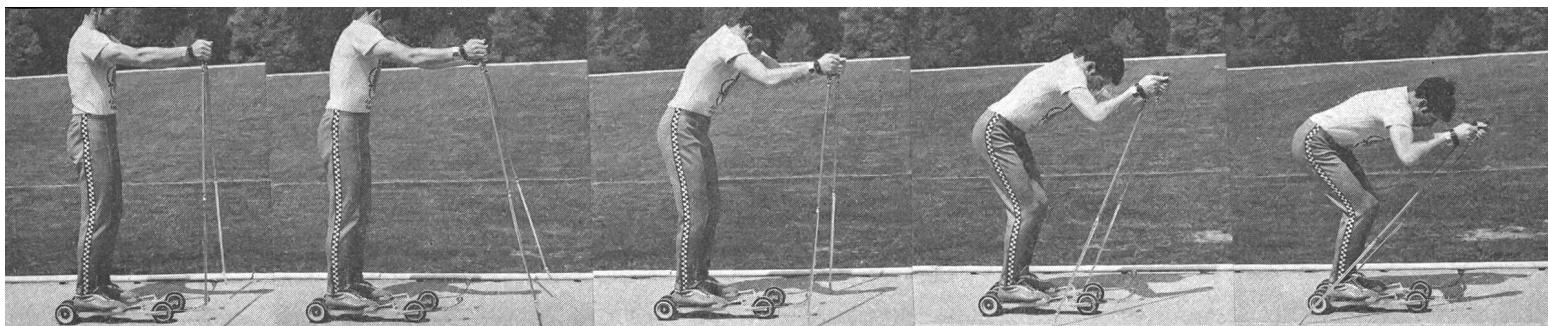
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



1.1

1.2

1.3

1.4

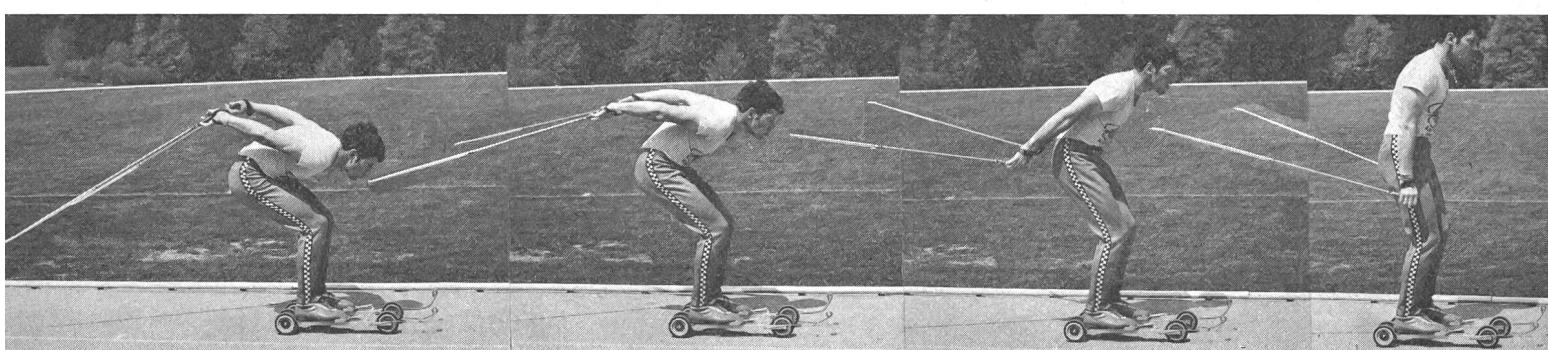
1.5



1.6

1.7

1.8



1.9

1.10

1.11

1.12

## Entraînement d'été pour les coureurs de fond à skis

Commentaire

Modèle:

Joseph Haas, entraîneur national diplômé CNSE

Adaptation française

Choix des photos

Présentation graphique: André Metzener, EFGS

Photos:

Hugo Lörtscher.  
Canon 9 images/seconde

### Introduction

Les expériences prouvent sans cesse, pour l'entraînement, qu'un exercice est d'autant plus efficace qu'il se rapproche de la technique du sport considéré.

Lors de l'entraînement estival, les skieurs de fond doivent avant tout exercer les mouvements et les muscles qui sont mis à contribution en hiver. Les exercices d'imitation présentés ci-dessous doivent aider à remplir cette tâche. Ils montrent quelques phases déterminées de la technique du ski.

Grâce à une exercice régulier, on améliore la condition physique spécifique (endurance, force, mobilité), ainsi que la technique.

### Poussée des 2 bâtons (stakning) sur skis à roulettes

#### Effet:

Augmentation de la force de poussée, de la musculature du tronc et des bras. Amélioration de la technique.

#### Terrain:

Route goudronnée en légère montée. Eventuellement piste de tartan.

#### Important:

Skis à roulettes de bonne fabrication. Bâtons munis d'une pointe en acier spécialement dur (Widia, spikes). La poussée doit s'effectuer vigoureusement.

1.1

1.2

1.3 1.4 1.5

1.6 1.7

1.8

1.9

1.10 1.11 1.12

Le corps est redressé et décontracté. Les bâtons pendulent en avant pour être ensuite engagés.

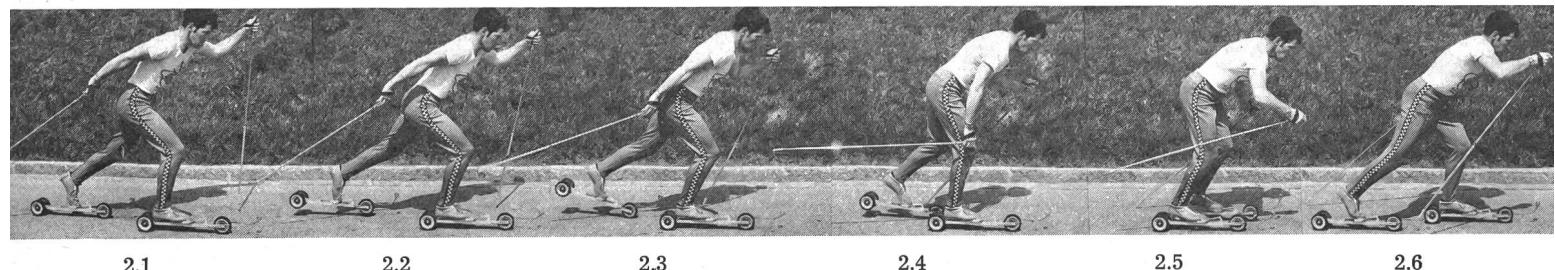
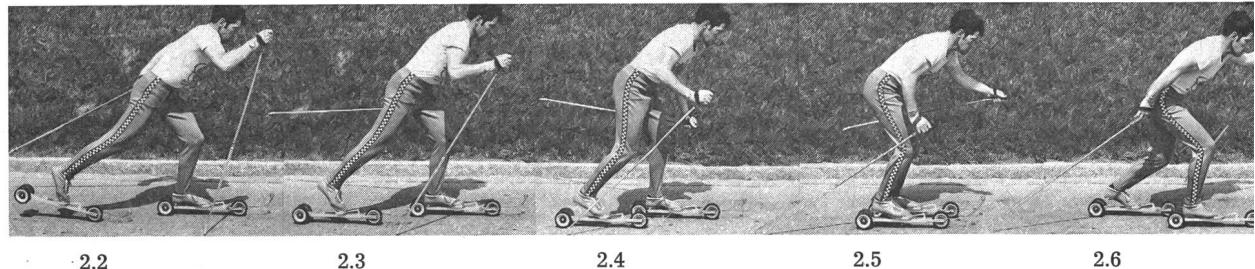
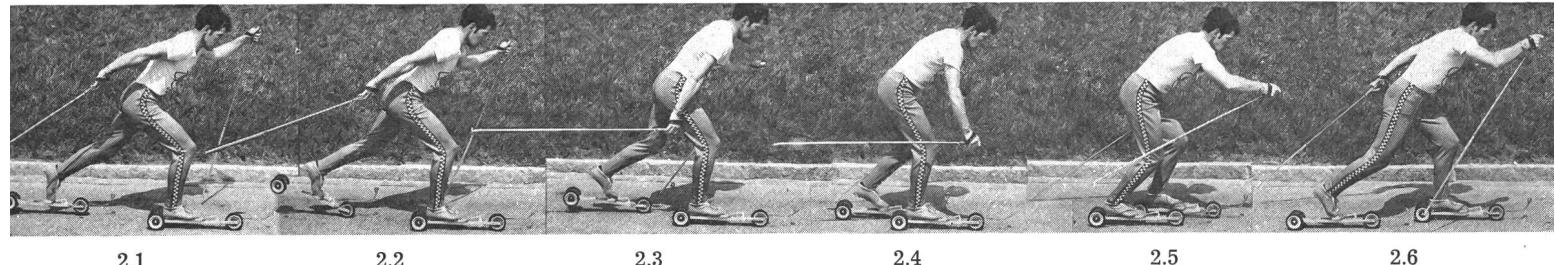
Planter les bâtons. Presser avec le poids du corps.

Poussée vigoureuse des bras vers l'arrière.

La phase finale doit être explosive, le centre de gravité en arrière.

Terminer le mouvement de bras loin en arrière.

Le tronc se redresse lentement. Inspirer. Les bras reviennent vers l'avant.



### Pas alternatif sur skis à roulettes

#### Effet

Amélioration de la force-résistance, perfectionnement de la coordination des mouvements de bras et de jambes, perfectionnement de la technique.

**Terrain:** Route de montagne goudronnée, montée de 5 à 10 pour cent.

- 2.1 Phase de poussée, tronc penché en avant.
- 2.2 Extension explosive de la jambe de poussée.
- 2.3 Poids du corps sur la jambe de glissée, dont le genou est bien fléchi.
- 2.4 Phase de glissée, décontraction du côté délesté.
- 2.5 Transition pour le changement de pas. Remarquer la flexion des genoux et l'avancée du corps.
- 2.6 Début de la nouvelle phase de poussée.



3.1



3.2



3.3



3.4



3.5



3.6



3.7



3.8

### Course bondissante, avec engagement des bâtons

#### Effet:

Musculation des jambes, amélioration de la phase de poussée-extension.

**Terrain:** Montée sur une pente devenant progressivement plus raide.

**Bâtons:** 4 à 8 cm plus courts que ceux d'hiver.

- 3.1 Même position qu'en montée avec des skis de fond sur neige.
- 3.2 Début de la phase de poussée.
- 3.3 Poussée explosive et souple, extension de la hanche, légère rotation de l'axe des épaules.
- 3.4 Poids sur la jambe d'appui.
- 3.5 Relaxation de la jambe gauche ramenée en avant.  
Préparation pour la nouvelle poussée par flexion prononcée de la jambe d'appui (dr).
- 3.6 Début de la phase de poussée.
- 3.7 3.8 Extension simultanée de la jambe et du bras opposés.



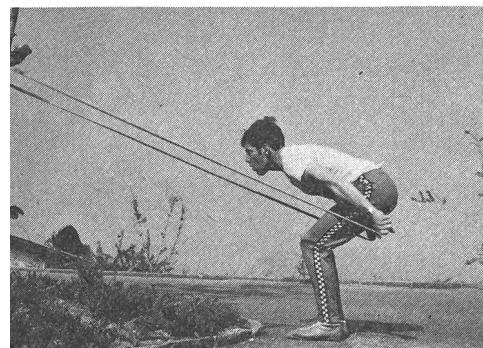
4.1



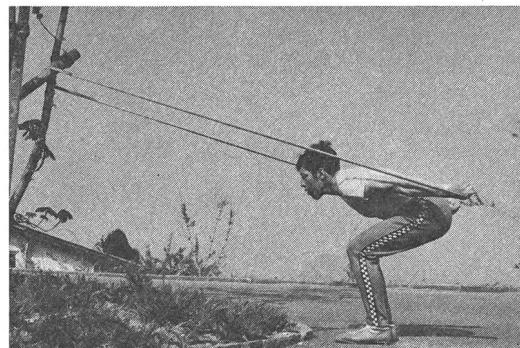
4.2



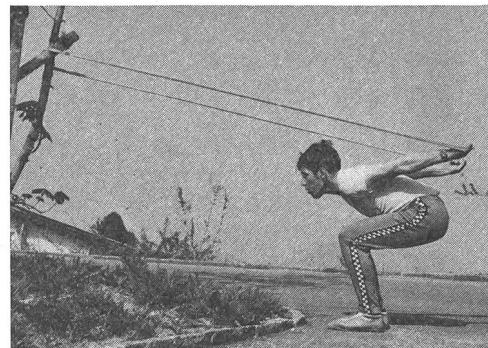
4.3



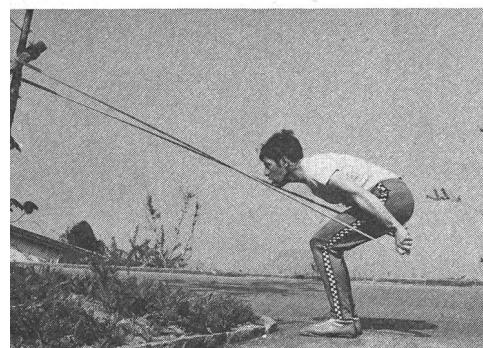
4.4



4.5



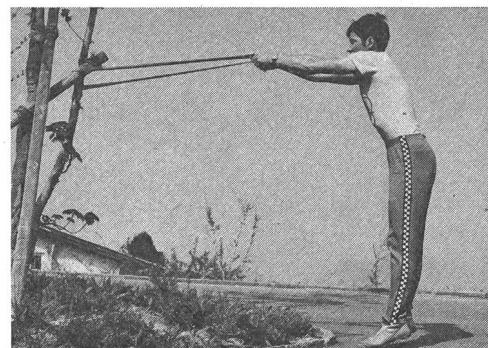
4.6



4.7



4.8



4.9

### Traction-poussée des deux bras, avec chambre à air, pieds joints (stakning).

#### Effet:

Amélioration de la force-endurance du tronc et des bras. Technique du mouvement.

4.1 Position redressée et décontractée.

4.2 4.3 Flexion du tronc en avant.

4.3 4.4 Traction vigoureuse des bras, mains à hauteur des genoux.

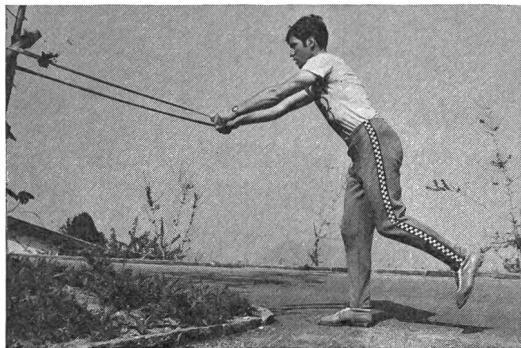
Expirer.

4.5 4.6 Extension explosive des bras vers l'arrière.

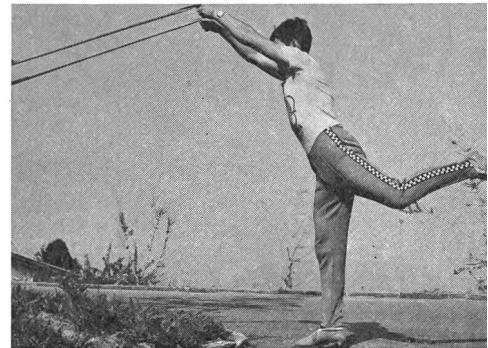
4.7 4.8 4.9 Redressement lent du tronc. Inspirer.



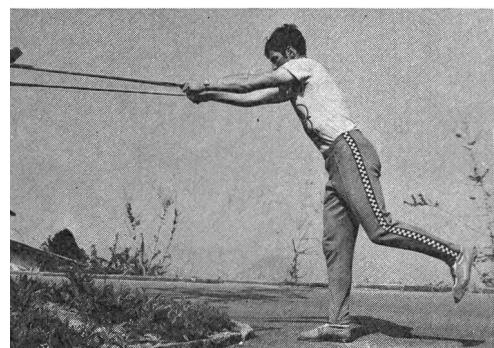
5.1



5.2



5.3



5.4



5.5



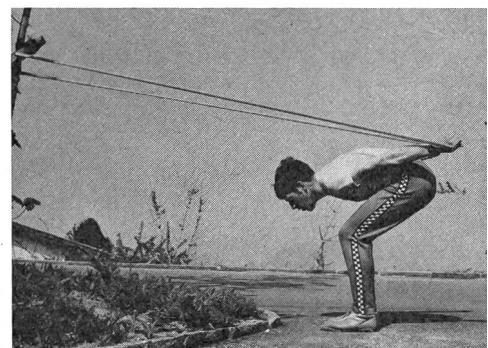
5.6



5.7



5.8



5.9

### Traction-poussée des deux bras, avec 1 pas (Stawug)

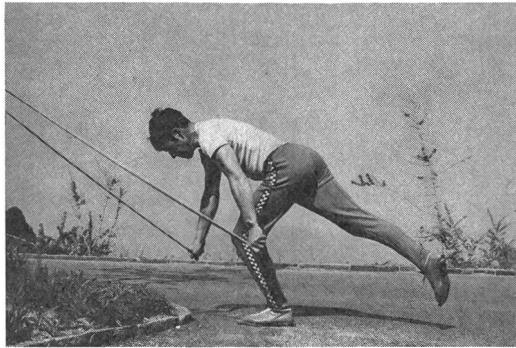
#### Effet:

Musculation du tronc et des bras. Amélioration de l'équilibre et de la technique.

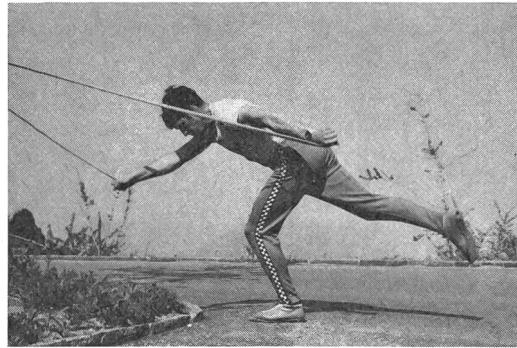
5.1 5.2 5.3 Redressement du tronc et élan de la jambe en arrière.

5.4 5.5 5.6 Ramené de la jambe, simultanément avec l'abaissement du tronc et la traction des bras. Même mouvement que pour le stakning.

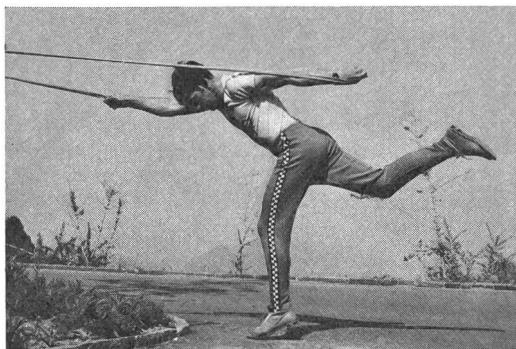
5.7 5.8 5.9 Poussée explosive des bras vers l'arrière.



6.1



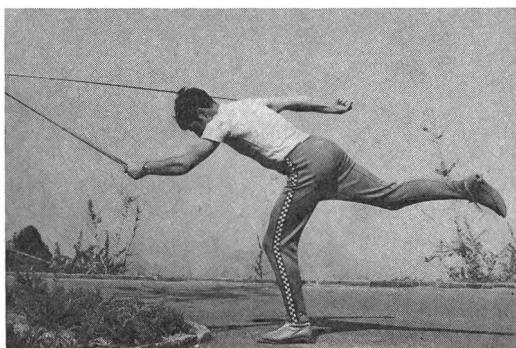
6.2



6.3



6.4



6.5



6.6

### Mouvement alternatifs des bras, en équilibre sur 1 jambe, avec travail de la cheville

#### Effet:

Augmentation de la force-résistance des bras. Amélioration de l'équilibre. Musculation de la cheville.

6.1 Phase initiale de l'exercice, jambe d'appui bien fléchie, l'autre légèrement levée.

6.2 6.3 Extension des bras, respectivement vers l'avant et vers l'arrière. Extension de la cheville en se levant sur la pointe du pied.

Extension vigoureuse des bras.

6.4 6.5 6.6 En équilibre sur la même jambe, mouvement inversé des bras.

A chaque extension des bras correspond une élévation sur la pointe du pied.

## Planification de l'entraînement pour jeunes coureurs

L'entraînement est réparti en trois périodes:

### I. Période de transition: avril, mai

Renouvellement des forces. Diminution progressive de l'intensité, récupération active.

### II. Période de préparation:

— Première étape:

*Entraînement à sec: juin, juillet, août, septembre, octobre*

Ampleur du contenu:

Mois	Endurance		Courses en montagne		Skis à roulettes		Course bondissante Intervalle		Circuit Musculation		Gymnastique		Test indiv.
	km	UE	H	UE	H	UE	H	UE	H	UE	H	UE	
Juin	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
Juillet	200	8	4	8	4	8			3	6	1½	8	1
Août	240	8	4	8	5	8	50 min		4	8	1½	8	2
Sept.	240	8	5	8	5	8	1½		8	4	8	1½	2
Octobre	200	8	4	6	6	8	1½		8	4	8	1½	2

H = Heures (durée)

UE = Unités d'entraînement

Test = test individuel sur trajet standard

### Programme hebdomadaire: juin, juillet

Jour	Forme d'entraînement	Ampleur/ contenu	Charge/ intensité
Dimanche	Course de longue durée en terrain accidenté. Course en pas-imitation de ski	25 à 30 km 2 à 3 h.	50 à 70 %
Lundi	Repos		
Mardi	Course en montagne. Ex. de musculation du tronc (Circuit)	30 min 600 m de dénivelation	80 %
Mercredi	Skis à roulettes. Poussée des 2 bâtons. Gymnastique d'assouplissement et d'élongation	30 min	70 %
Jeudi	Course longue durée, jeux de course	1½ h.	50 à 80 %
Vendredi	Course en montagne. Musculation du tronc (Circuit)	30 min	80 %
Samedi	Skis à roulettes sur route en montée. Pas alternatif	80 min	70 à 80 %

### Programme hebdomadaire: octobre

Jour	Forme d'entraînement	Ampleur/ contenu	Charge/ intensité
Dimanche	Course de longue durée, en terrain accidenté, avec changement de rythme	25 à 30 km	50 à 80 %
Lundi	Course bondissante par intervalles/gymnastique	10 x 1 min	Pouls 120 à 180
Mardi	Course en montée Circuit Gymnastique	35 à 40 min	80 %
Mercredi	Skis à roulettes. Poussée des 2 bâtons, par intervalles Gymnastique		50 à 80 %
Jeudi	Course de longue durée Jeux de course, montées rapides		50 à 80 %
Vendredi	Course bondissante intervalle	6 x 1 min 4 x 2 min	Pouls 120 à 180
Samedi	Skis à roulettes, sur route, en montée, par intervalles Circuit	35 min	50 à 80 %

### Programme hebdomadaire: août, septembre

Jour	Forme d'entraînement	Ampleur/ contenu	Charge/ intensité
Dimanche	Course de longue durée en terrain accidenté. Course-imitation pas de ski.	25 à 35 km 2 à 3 h.	50 à 80 %
Lundi	Course bondissante, avec bâtons. Intervalle	8 x 1½ min	Pouls 120 à 180
Mardi	Course en montée/ gymnastique	30 min	80 %
Mercredi	Skis à roulettes. Poussée des 2 bâtons. Gymnastique Circuit	30 min	70 %
Jeudi	Course durée — jeux de course	1½ h.	40 à 80 %
Vendredi	Course en montée Circuit	30 min	80 %
Samedi	Skis à roulettes sur route en montée. Pas alternatif	30 min	70 à 80 %

Ces programmes hebdomadaires sont des propositions d'entraînement; ils peuvent être modifiés et adaptés en fonction de l'engagement professionnel et du temps libre. Il faut également tenir compte du niveau d'entraînement momentané.

Ils constituent cependant le minimum des exigences requises pour un jeune coureur d'élite.

— Deuxième étape:

*Entraînement sur neige: novembre, décembre*

### III. Période de compétition: janvier, février, mars

Cet article est consacré à l'entraînement d'été du skieur de fond. Le programme de l'entraînement sur neige n'est donc pas traité ici.