

<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>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Pour l'enseignement du ski de fond : quelques formes de concours d'équipes
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997542">https://doi.org/10.5169/seals-997542</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:** 10.01.2026

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

# Pour l'enseignement du ski de fond: Quelques formes de concours d'équipes

André Metzener

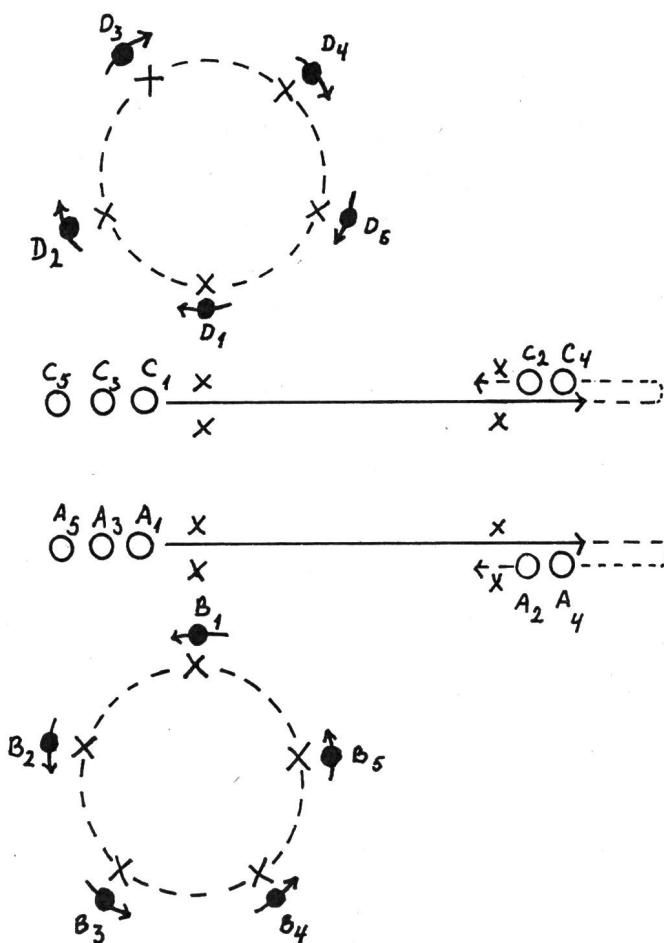
## Estafette en pas alternatif contre relais en pas tournant

### Terrain - Installation

Un terrain plat garantit des conditions identiques aux coureurs et aux équipes.

Le marquage se fait par des piquets ou des fanions (x).

La distance  $A_1 - A_2$  et la dimension du cercle sont tels que le temps effectué pour un trajet  $A_1 - A_2$  équivaille celui nécessaire pour un tour de cercle de  $B_1$  à  $B_2$ .



### Les équipes

Une équipe se compose de 5 (comme dessin ci-dessus) ou 6 coureurs.

Pour l'estafette-navette, l'équipe A est en colonne par un, scindée en 2 parties selon dessin.

Pour le relais autour du cercle, l'équipe B se compose du même nombre de coureurs que l'équipe A.

Les coureurs sont disposés à l'extérieur du cercle marqué par les fanions (x), les pointes de skis orientées dans le sens de la course.

Pour une classe à plus gros effectif, on organise une installation symétrique pour 2 équipes C et D.

### But du jeu

Il s'agit d'un concours entre équipes, où les coureurs au pas alternatif de l'estafette-navette luttent contre les techniciens-équilibristes du pas tournant du relais en cercle.

### Déroulement du concours

#### Equipe A: estafette-navette

Au signal de départ,  $A_1$  court vers la colonne en face de lui. Il passe entre les 2 fanions, touche la main de  $A_2$ , et va se placer en queue de colonne.

Sitôt après la frappe de main,  $A_2$  passe entre les 2 fanions, court vers la colonne d'en face, passe entre les 2 fanions, touche la main de  $A_3$ , et va se placer en fin de colonne. Et ainsi de suite.

Chaque coureur court donc une fois dans un sens, et un moment plus tard, quand son tour se présente à nouveau, une fois dans l'autre sens.

Pour cette équipe A, le concours se termine lorsque chacun est revenu à sa place primitive, c'est-à-dire au moment où  $A_5$  franchit la ligne entre les 2 fanions.

#### Equipe B: course-relais autour du cercle

Au signal de départ,  $B_1$  s'élance, fait des pas tournants avec poussée des deux bâtons, effectue un tour du cercle (observer le sens prescrit !), va toucher  $B_2$  de la main gauche, et revient rapidement à sa place.

Dès qu'il est touché par  $B_1$ ,  $B_2$  s'élance, fait un tour, va frapper  $B_3$ , et se remet vite en place.

Et cela s'enchaîne jusqu'à ce que chacun ait effectué deux fois le parcours.

Pour l'équipe B, le concours se termine au moment où  $B_5$  franchit la ligne d'arrivée pour la seconde fois (à la hauteur de  $B_1$ ).

### Résultat

Est vainqueur, l'équipe dont le dernier coureur, respectivement  $A_5$  et  $B_5$ , franchit le premier la ligne d'arrivée. Le jugement est aisément, puisque ces deux coureurs arrivent dans le même sens.

### Remarque

Pour que le concours soit valable, il faut que les conditions de temps soient identiques, du moment que les conditions de parcours et de technique sont différentes. Nous conseillons donc de procéder auparavant à un essai au temps, avec le même coureur.

1. On stoppe le temps mis pour faire un tour de cercle de  $B_1$  à  $B_2$ .

2. On détermine la distance parcourue par le même coureur au départ de  $A_1$ .

Cette distance détermine l'emplacement de la frappe de main en  $B_2$ .

## Course par équipes, avec sprints volants

### Terrain - Installation

Il faut choisir un terrain identique pour toutes les équipes, qui peut être: horizontal, légèrement incliné (frontalement ou latéralement), légèrement bombé ou incurvé.

Les emplacements du départ, en S, et du virage, en V, sont marqués par des fanions (x). La trace doit être bien faite. Par neige profonde, il est indiqué d'en établir une seconde, à l'extérieur, afin de faciliter les sprints volants de dépassement.

La distance S - V se détermine selon la variante de concours utilisée: ordre de grandeur 50 ou 100 m.

### Les équipes

Une équipe se compose en principe de 4 coureurs, éventuellement 3.

### Buts du jeu

Il s'agit d'une lutte entre deux équipes qui restent compactes.

### Déroulement

Pour le départ, toute l'équipe se trouve en colonne par un derrière la ligne.

Au signal, toute l'équipe part en colonne par un dans la trace préparée.

Sitôt la ligne de départ franchie, le no 4 effectue un sprint par la gauche de ses précédents, et vient se placer dans la trace devant le no 1.

A ce moment, le no 3 sprinte par la gauche et vient se placer devant le no 4. Et ainsi de suite, pour les nos 2 et 1.

Pour l'arrivée, l'équipe est toujours en colonne par un, dans l'ordre des coureurs 1, 2, 3 et 4. Le résultat est jugé au moment où le dernier franchit la ligne.

### Conditions à fixer

Chaque équipe a le même nombre de coureurs et de sprints volants.

### Première forme

La distance S - V est choisie pour permettre à l'aller les sprints volants des nos 4 et 3, et au retour des nos 2 et 1. Donc, sur le parcours total, chaque coureur a effectué un seul sprint volant.

### Deuxième forme

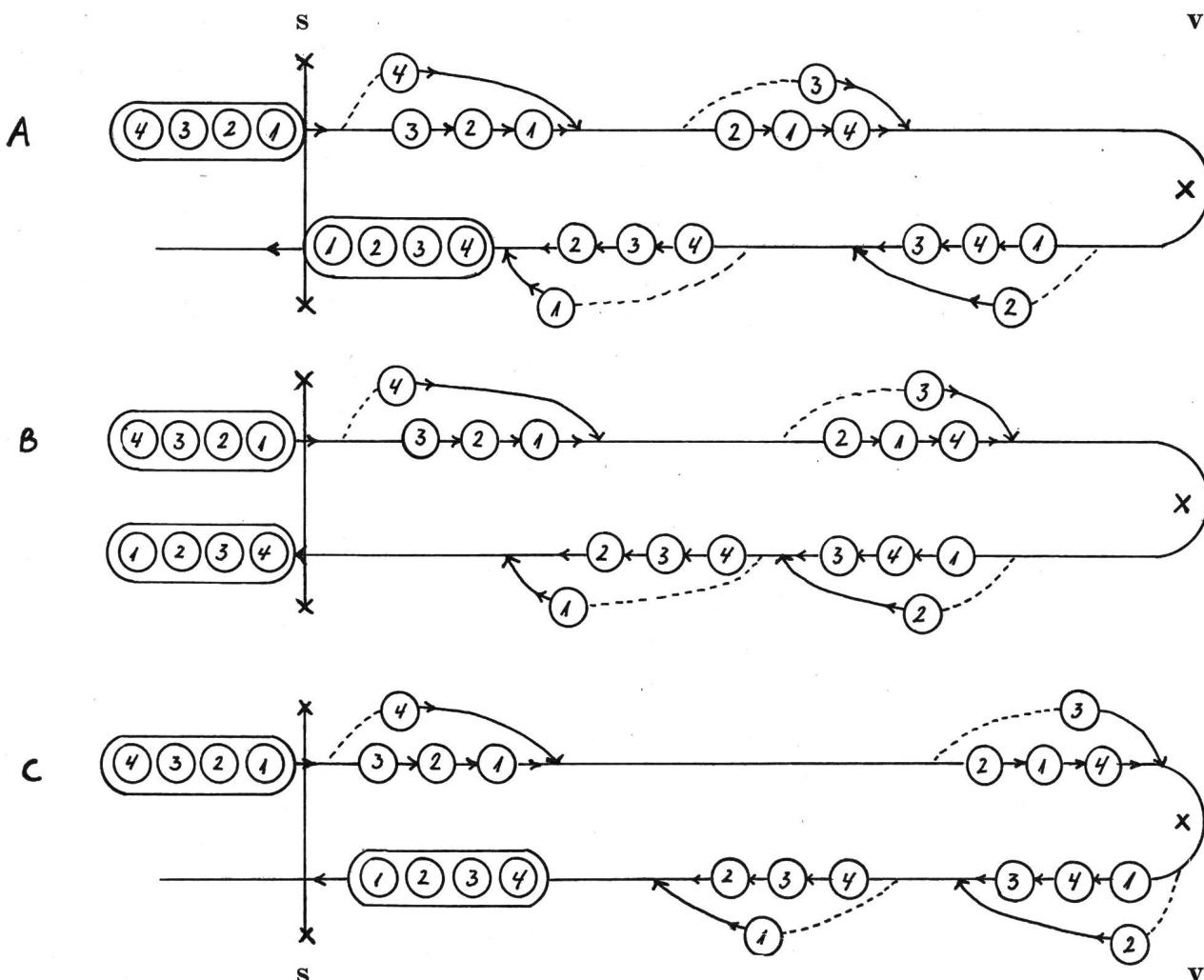
C'est cette forme que nous conseillons.

La distance S - V doit permettre 4 sprints volants à l'aller et 4 au retour. Ainsi chaque coureur aura fait 2 sprints sur le parcours total.

### Troisième forme

Au lieu d'un seul aller et retour, on en exige deux. Il y a donc:

Départ, virage en V, virage en S, virage en V, arrivée. L'une ou l'autre des deux premières formes peut être mise en application dans cette troisième. Le moniteur peut ainsi doser l'intensité de l'effort physique, et en faire un bon entraînement de la résistance.



## Course - relais - navette en trèfle

### Terrain - Installation

Terrain horizontal.

Marquage par fanions selon croquis (2 variantes) (Fig. 1).

Par neige lourde, faire une trace bien marquée.

Par neige facile, ne pas faire de trace, mais laisser à chacun le soin d'utiliser au mieux la place disponible.

### Formation des équipes

Sur un trèfle concourront 2 équipes formées respectivement de 4, 5 ou 6 coureurs, et réparties chacune en 2 fractions: 2 et 2, 3 et 2 resp. 3 et 3.

### But du jeu

C'est une lutte entre 2 équipes, par relais des coureurs. L'élément technique de conduite du ski et l'équilibre jouent un rôle aussi grand que les qualités purement physiques.

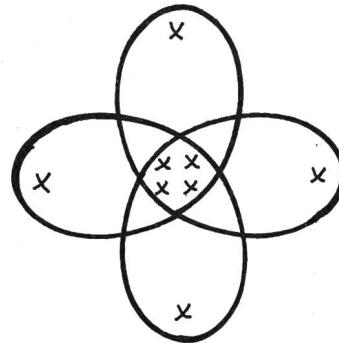
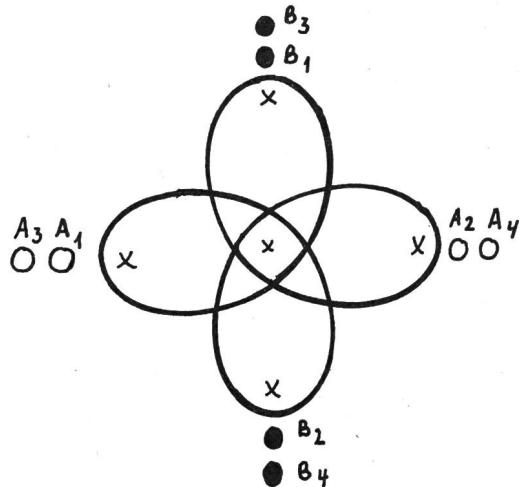


Fig. 1

### Déroulement

Les équipes sont organisées en 2 fractions comme pour une estafette-navette, mais la transition d'un coureur au suivant se fait comme dans une course-relais, dans le même sens.

1. Au signal de départ, A<sub>1</sub> et B<sub>1</sub> partent simultanément, parcourent un demi-trèfle selon dessin (Fig. 2).

A<sub>1</sub> touche A<sub>2</sub> dans le dos et va se placer derrière A<sub>4</sub>.

B<sub>1</sub> touche B<sub>2</sub> dans le dos et va se placer derrière B<sub>4</sub>.

2. A<sub>2</sub> et B<sub>2</sub> foncent à leur tour, effectuent leur demi-trèfle, touchent respectivement A<sub>3</sub> et B<sub>3</sub> et vont se placer derrière la colonne (Fig. 3).

Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs aient accompli un trajet dans chaque sens.

La course sera donc terminée lorsque A<sub>3</sub> et B<sub>3</sub> rentreront à leur emplacement de départ.

### Remarque

Après une première exécution de cette course, il est indispensable d'en effectuer une seconde dans l'autre sens.

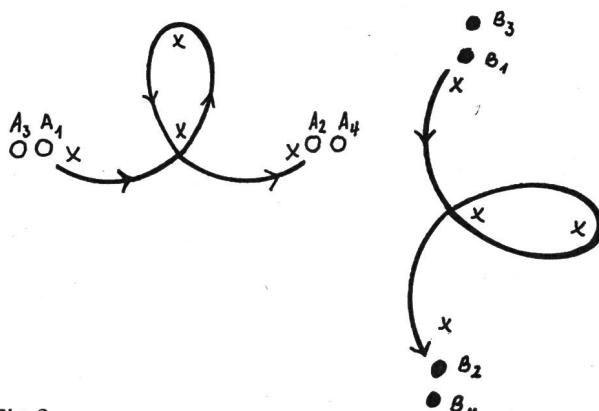


Fig. 2

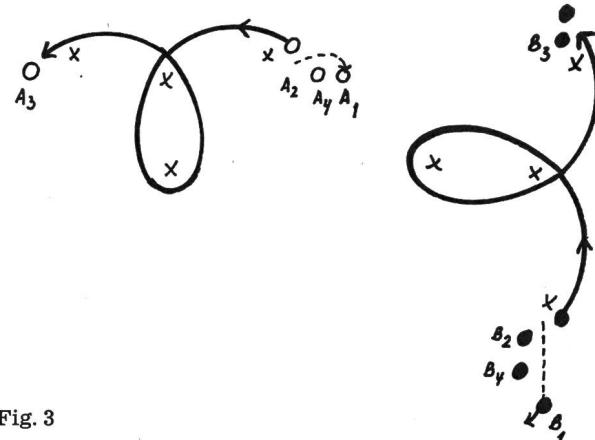
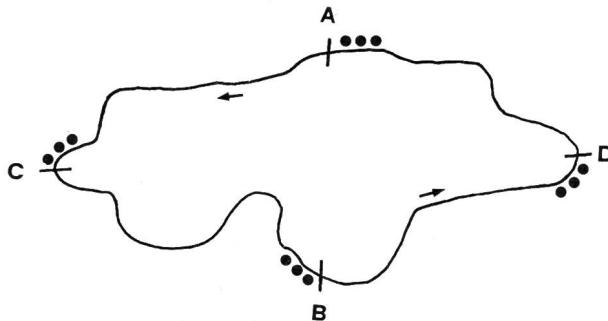
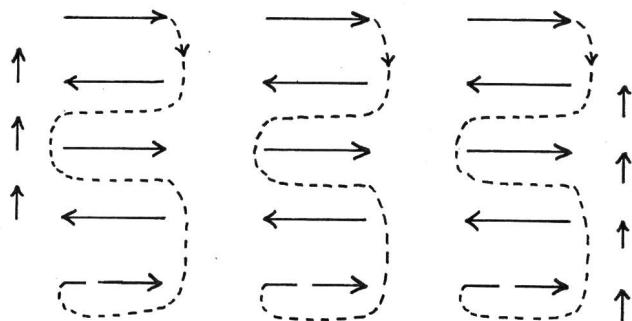


Fig. 3

## Course - poursuite



## Concours de slalom intercolonnes



### Terrain - Installation

Une trace bien faite, balisée, constitue un circuit fermé dans un terrain varié sans excès.

Quatre emplacements, diamétralement opposés deux à deux, sont marqués de façon bien visible.

### Equipes

La classe se divise en 2 ou 4 équipes, A, B, C, D.

### But du jeu

Dans une poursuite contre son adversaire diamétralement opposé, chaque coureur tente de gagner un point pour son équipe.

### Déroulement

#### Variante 1 (petit circuit)

Départ simultané des coureurs A<sub>1</sub>, B<sub>1</sub>, C<sub>1</sub> et D<sub>1</sub>.

Chacun tente de rattraper le précédent, dans un laps de temps fixé.

#### Variante 2 (circuit moyen)

Même principe que la poursuite en cyclisme, mais ici on engage 2 paires de coureurs simultanément: A contre B, et C contre D.

On peut fixer une limite au nombre de tours, et le premier qui termine gagne un point. Une autre possibilité est de limiter le temps; dans ce cas, c'est l'emplacement du coureur qui détermine le gain du point.

#### Variante 3

Les variantes ci-dessus s'effectuent non plus individuellement, mais en équipes ou «patrouilles» de 2 ou 3 coureurs. C'est alors le passage (resp. l'emplacement) du dernier coureur qui est déterminant.

### Terrain

Légère descente, neige damée ou non, selon les aptitudes des élèves.

### Equipes

La classe est divisée en colonnes de 4, 5 ou 6 coureurs espacés d'une dizaine de m. environ, et orientés de façon alternée selon dessin.

### But du jeu

En maintenant tous les élèves de la classe en activité, développer l'équilibre et l'agilité sur skis par des changements de direction, sous forme de concours d'équipes (colonnes).

### Déroulement

Au signal, le coureur du haut de chaque colonne descend en slalomant autour de ses coéquipiers. Il complète la dernière boucle pour se retrouver orienté comme pour son départ.

Pendant ce temps, tous les autres remontent perpendiculairement en escaliers. Le deuxième coureur part ensuite, etc. Il lui est recommandé de ne s'élancer que lorsqu'il sera remonté à l'emplacement occupé précédemment par le premier.

Le concours est terminé au moment où tous les coureurs sont dans le même ordre et au même emplacement qu'au départ.

### Remarques

Au lieu de faire un concours, on peut également en faire une forme d'exercice sans fin...

Pour l'entraînement de la condition physique, il est possible d'utiliser le terrain dans l'autre sens, c'est-à-dire en montée.