

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: 31 (1974)

Heft: 12

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 03.05.2026

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



Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique pour le ski

Christoph Kolb/Traduction: Jean-Claude Leuba

Photos: Hugo Lörtscher

Matériel: Bancs suédois, plinths, médiziballs, sacs de sable, ballons, 2 cordes à sauter

Lieu: salle de gymnastique

Durée: 1 heure 30 minutes

Les statistiques sur les accidents renseignent entre autre sur la répartition journalière des accidents de ski. On peut y constater principalement une concentration des sinistres lors de la 1^{re} descente et vers la fin de la journée.

Cette constatation indique que la préparation physique prend une importance décisive pour la prévention des accidents. D'un autre côté, le développement continu de l'équipement de ski nous fixe de nouvelles limites que seul le développement physique des athlètes de pointe peut suivre – nous pilotons une Formule 1 – alors que nos possibilités ne nous permettent que la conduite d'une VW.

Je suis à vrai dire conscient que le seul entraînement de la condition physique n'offre aucune garantie pour une descente sans accident. Par contre, il présente une base pour l'apprentissage d'une bonne technique et permet de diminuer un peu l'abîme qui sépare le véhicule du pilote.

Echauffement/gymnastique

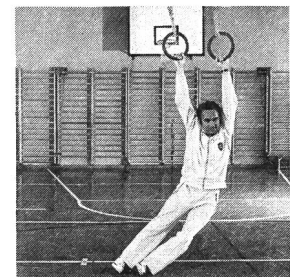
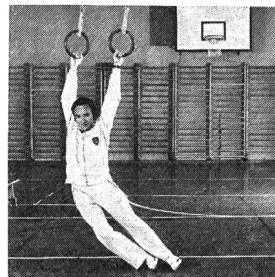
20–25 minutes

- Sur un carré dont la grandeur dépend du nombre de participants, marcher et se croiser sans se toucher.
- Même exercice en sautillant. D'abord à pieds joints puis sur la jambe droite et la jambe gauche.
- Position renversée sur les omoplates (chandelle):
 - secouer les jambes (décontraction)
 - ciseaux
 - écarter latéralement et fermer les jambes
- De la position assise jambes écartées: mouvement de ressort en avant, rouler en arrière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol derrière la tête. Répéter plusieurs fois.
- Course sautée: – en ligne droite
 - en zig-zag
- Position couchée faciale, bras tendus de côté: en glissant les deux pieds sur le sol, toucher la main gauche puis la main droite.
- Courir en serpentant le plus rapidement possible. Toute la classe en une colonne!
- Sautiller de la position des jambes en O à la position des jambes en X. Mouvement des bras alternativement écartés de côté et abaissés le long du corps.
- Course décontractée alternée avec pas sautillés.

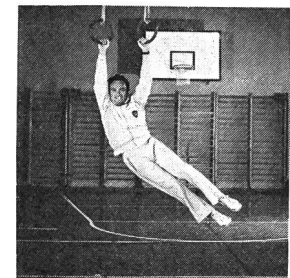
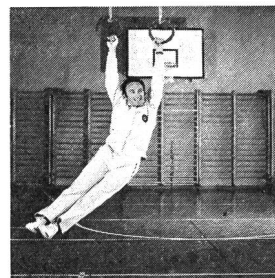
Agilité – adresse

30 minutes

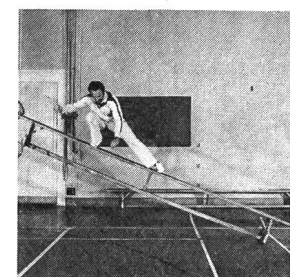
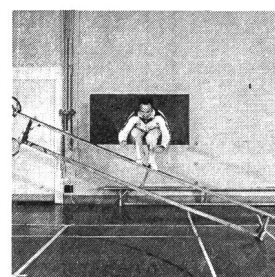
Cercles des hanches aux anneaux. Anneaux un peu plus haut que la tête, pieds au sol: laisser tomber les hanches de côté avec impulsion circulaire, maintenir la direction du regard.

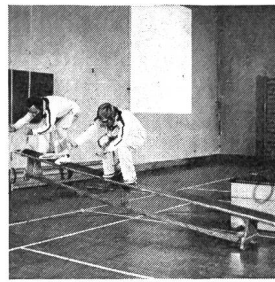
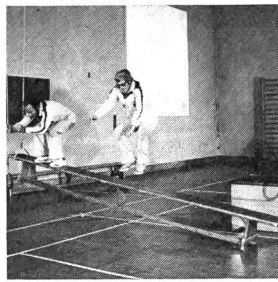
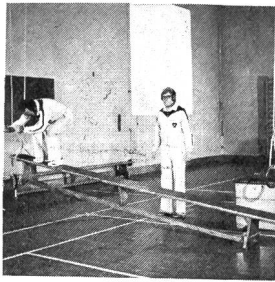


Cercles des jambes aux anneaux. Comme ci-dessous: maintenir la direction du regard et décrire le plus grand cercle possible avec les pieds.



Banc suédois suspendu à une corde: de la position accroupie, monter latéralement (comme le «pédalage»). Compenser le mouvement du banc!

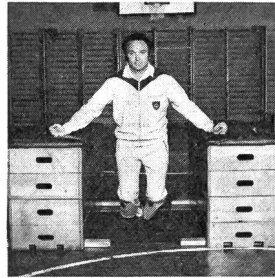
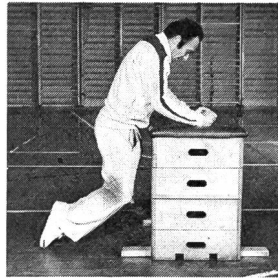




Banc suédois suspendu à une corde: sauter à la station accroupie sur le banc. Rester dans cette position même si d'autres participants sautent sur le banc.

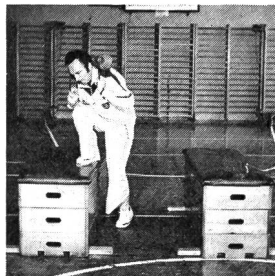
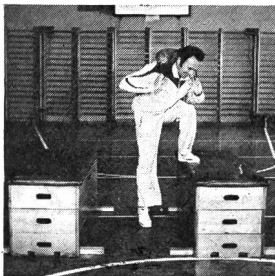
Les débutants sautent sur la partie basse du banc, les avancés plus haut vers le point de suspension.

Force – résistance locale 30 minutes

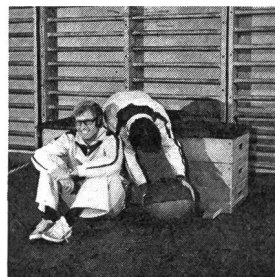
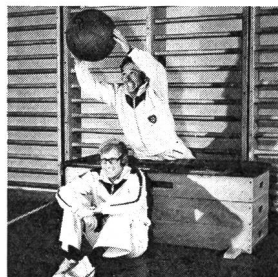
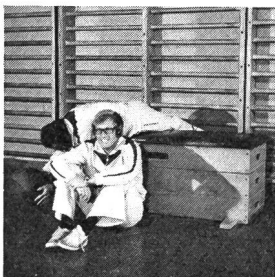


Plinth 70–80 cm de hauteur, position à genoux, avant-bras posés sur le couvercle. Position des mains comme pour le planté du bâton. Le corps est soulevé par l'extension des avant-bras. Aide légère des jambes! Exécution: le plus grand nombre de fois possible, 3 fois. Pause d'environ 3 minutes entre les séries.

Le même exercice peut être exécuté aussi entre deux plinths: bras de côté.

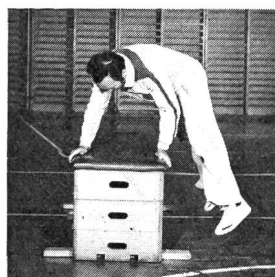
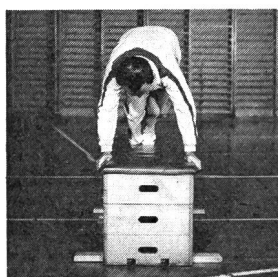
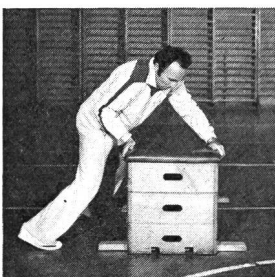


Avec veste lestée ou sac de sable sur la nuque: sauts de côté entre deux plinths. Marquer le déplacement du poids du corps chaque fois sur la jambe fléchie. La jambe délestée ne touche que très peu le sol.



De la position couchée faciale sur un plinth, poser avec les bras tendus un ballon (médizinball pour les gens solides) d'un côté et de l'autre d'un obstacle.

Régler le poids et la longueur des leviers de manière à pouvoir exécuter au maximum 15 passages d'obstacle. 3 séries.



Station latérale écartée à côté d'un banc suédois, d'un plinth, etc., appui des deux mains: sauter sur le plinth, pieds serrés puis sauter à la station écartée de l'autre côté, alternativement. Durée de l'exercice: 3 x 1 minute. Pause 1 minute.

Organisation: il est judicieux que deux élèves travaillent en même temps. L'un contrôle, compte, surveille ou aide et se repose en même temps de l'exercice précédent pendant que l'autre travaille.

S'il y a peu d'élèves et beaucoup d'engins, on commence avec les exercices d'agilité et d'adresse pour passer ensuite aux exercices de force.

Si les conditions ne sont pas favorables (beaucoup d'élèves et peu d'engins), on partage la classe. Une moitié: exercices d'agilité et d'adresse, l'autre: exercices de force puis inversement.

Fin de la leçon

5–10 minutes

Course décontractée en colonne. Des élèves tournent des cordes sur les longs côtés de la salle.

Devoir: passer en courant sans accélérer ou ralentir.

But: observation préalable du mouvement de la corde et dosage approprié de la vitesse.