

<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>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	11
<b>Rubrik:</b>	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**

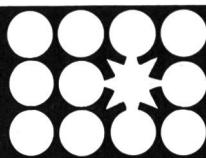
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Entraînement de la condition physique pour le ski

Texte: Chr. Kolb

Traduction: Jean-Claude Leuba

Thème: Agilité / adresse

Durée: 1 heure et demie

Lieu: Salle de gymnastique

Matériel:

4 bancs, cordes à sauter  
2 à 4 ballons lourds, 1 ballon,  
piquets ou tapis

Dans le cadre de l'entraînement de la condition physique du skieur, il est très important de songer à l'amélioration des facteurs agilité et adresse. Ils représentent la base et la condition nécessaire qui permet d'en employer rationnellement d'autres comme la vitesse de réaction et la force. Chaque skieur sait par expérience le rôle important que joue constamment l'équilibre. Pour éviter tout malentendu, j'aimerais rappeler que la notion de «souplesse» n'est pas identique à celle d'«agilité» ou d'«adresse». Par souplesse on entend l'amplitude du mouvement que permettent les articulations. Chez le skieur, elle ne doit pas être extrême et n'exige par conséquent aucun entraînement spécial (sauf pour le ski artistique). Il suffit de pratiquer la gymnastique traditionnelle selon le schéma des 6 groupes bien connus de l'EFGS.

Pensons également qu'avec ces exercices, on n'apprend pas à skier et que seul le travail avec les skis sur la neige peut nous placer dans les conditions réelles. Avec cette leçon nous voulons donner à nos élèves une bonne aide préliminaire pour la saison hivernale.

### Mise en train

La classe est divisée en 4 groupes égaux qui se tiennent dans chacun des coins de la salle

- marcher dans la diagonale de la salle vers le coin opposé, les 4 groupes en même temps. Eviter les contacts au centre en observant à temps et en évaluant les vitesses et les distances
  - même formation, mais marcher jusqu'au milieu de la salle sur le côté extérieur des pieds (jambes en O) et sur le côté intérieur (jambes en X) pour la deuxième partie
  - de deux coins opposés en même temps: pas sautillés
- Lorsque les deux premiers groupes se croisent, les deux autres partent, et ainsi de suite
- même formation: pas sautillés avec cercles des bras en av. et en arr.
  - tous en même temps: galop de côté jusqu'au centre puis tourner à droite vers le coin suivant. Continuer jusqu'au point de départ.

### Gymnastique

1. A en appui couché dorsal, B le tient par les chevilles et le balance d'une manière dosée en avant et en arrière (les mains de A restent sur place)
2. La «bête à deux têtes». A est couché sur le dos, bras tendus en haut et saisit les chevilles

de B qui se tient derrière lui jambes écartées. A soulève les jambes pour que B puisse le tenir également aux chevilles. Poser les pieds sur le sol et rouler (ne pas lâcher les prises!)

3. Position assise, dos contre dos, jambes fléchies, les bras tendus en haut se tiennent par les mains: se lever avec un pas gauche ou droit en avant (tendre l'arc!), retour à la position assise

4. A et B couchés sur le dos, tête contre tête, se tiennent les mains: «balayer» le sol avec les jambes fermées, décrire un demi-cercle jusqu'à ce que les pieds de A et de B se touchent

5. A et B face à face se tiennent par les mains bras en bas: passer chacun une jambe du même côté par l'extérieur entre les bras – tourner sans lâcher les prises – sortir à la position initiale

6. Dos contre dos, bras crochés: s'abaisser, sautiller en position accroupie en av., en arr., de côté, en cercle

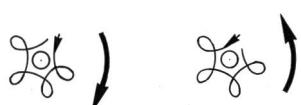
### Courir

- en colonne par un: serpenter entre ses camarades

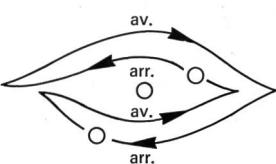


Déplacement du poids du corps, angulation, épaule intérieure en avant!

- par deux: courir autour du partenaire en tournant autour de son propre axe



- par deux: courir autour du partenaire en conservant le même front:



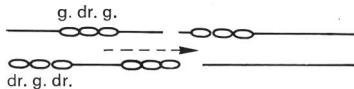
Changement du poids du corps en av./en arr. Une fois à droite du partenaire en avant et une fois à gauche du partenaire de côté, puis à sa gauche en avant et à sa droite de côté

- le maître et son chien: le maître se déplace et tourne à gauche, à droite, va en avant, de côté, et le chien essaie de se tenir toujours sur le côté gauche du maître

### Banc suédois

**But:** maintenir l'équilibre sans mouvement de compensation des bras et du buste

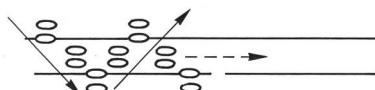
- 4 bancs parallèles à environ 60 cm les uns des autres: 3 pas (poser un pied devant l'autre) sur un banc puis changer sur l'autre banc



- même exercice, mais changer de banc avec un saut dégagé
- même exercice, mais marcher en position accroupie
- pieds serrés, un sur le sol complètement lesté, l'autre sur le banc délesté: sauter en position pieds fermés entre les bancs et continuer immédiatement par-dessus le banc droit, etc.

### Contrôler:

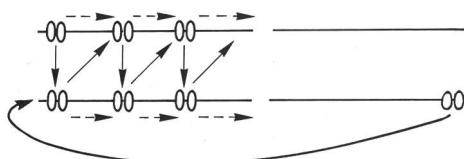
déplacement du poids du corps/angulation des hanches



- même exercice, mais entre les bancs, tenir la position de descente pendant environ 3 secondes. Tous les participants suivent le même rythme
- position de descente sur le banc (épaules parallèles au banc): court saut en extension en tirant les genoux à la poitrine et en reprenant immédiatement la position de descente sur le banc (saut anticipé) Celui qui perd l'équilibre doit sauter à la corde pendant une minute!
- espace entre les bancs environ 3 m: en se déplaçant deux à deux, les élèves se lancent le ballon lourd



- même espace, les participants se font face debout sur les bancs: on joue 2 ballons



lourds ou plus en même temps. Le dernier sur le banc court avec le ballon en avant et continue le jeu immédiatement pendant que le groupe se déplace latéralement.

### Jeu: «Kickball»

**Kickball**, on peut utiliser un ballon de football, de handball ou de volleyball.

D'un point déterminé, un joueur du parti des Kikers frappe la balle avec le pied dans le terrain. Toutes les balles qui ne touchent pas directement le mur opposé ou ceux de côté sont bonnes.

Le frappeur essaie de parcourir une certaine distance avant que l'adversaire puisse ramener la balle sur un point déterminé.

