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: 35 (1978)

Heft: 1

Artikel: Ski de fond J+S

Autor: Etter, Ruedi / Rauch, Michel / Rauch, Michel / Gertsch, Chr.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997589

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: 14.12.2025

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

Ski de fond J + S

Thème: mobilité-agilité latérale et équilibre

4 formes avec variantes, présentés par le groupe de Ruedi Etter.
Participants: jeunes compétiteurs.
Emplacement:
plat ou en descente, selon l'exercice.

Cours central

Dans le no 12/1977, pages 292 à 295, ont paru quelques formes de jeux-animation, s'adressant à des skieurs de tous niveaux. Il s'agissait de l'apport de participants romands, dans le cadre du thème de l'entraînement à la créativité. Voici maintenant une nouvelle série de jeux-animation et de formes vivantes d'entraînement, présentées par des participants suisses-alémaniques
(Traduction-adaptation française AM)

Pas de patineur et pas tournant

Exercices «à sec», c'est-à-dire sur place

1. Sautiller en souplesse latéralement à g. ou à dr. avec bâtons.

2. Idem sans bâtons.

3. Idem, mais effectuer de plus grands sauts de côté, en insistant sur un bon déplacement du poids du corps et sur une bonne poussée, détente de la jambe. Avec bâtons.

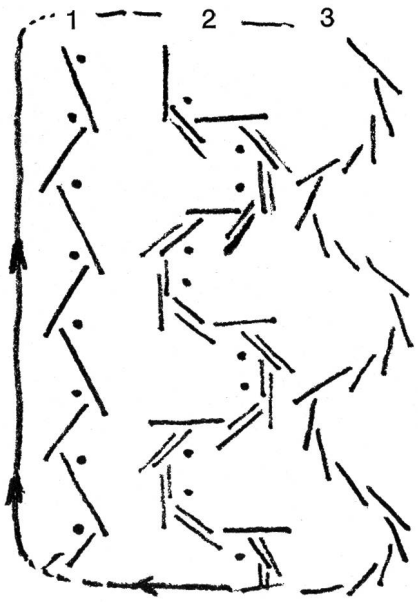
4. Idem sans bâtons.

Parcours (stations) sur un terrain en légère déclivité

1. Pas tournant rythmés, à g. et à dr.

2. Dessiner des angles droits à l'aide de seulement 2 pas tournants.

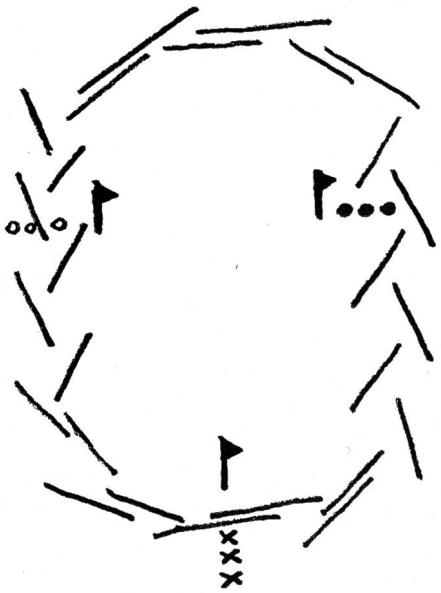
3. Pas tournants très rapides (pédalage).



4. Accomplir successivement les 3 parcours dessinés ci-dessous. Trois groupes partent simultanément sur les trois parcours, ce qui évite une perte de temps au début et à la fin du travail de la classe.

Américaine

Deux ou trois équipes, réparties à distances égales sur le parcours, partent simultanément dans le même sens à la poursuite les uns des autres. Chaque coureur effectue obligatoirement des pas de patineurs ou des pas tournants.
Le concours est terminé lorsqu'un groupe rattrape le précédent. Remarquer l'adaptation aux aptitudes: les forts courent davantage et les faibles moins.
Ne pas oublier de faire le concours en sens inverse.



Formes de concours

1. Slalom géant, piqueté de telle sorte que l'on doive faire de nombreux pas tournants.

2. Idem comme slalom parallèle.

3. Idem comme concours de groupes.

4. Le concours comprend non seulement le trajet descendant, mais encore la remontée au point de départ.

5. En forme d'estafette.

Autres variantes sur le même thème mobilité-agilité latérale

mais pour une classe de débutants

Présentation du groupe Michel Rauch.

On a choisi de varier:
- le rythme de l'exercice,
- la vitesse,
- l'organisation de la classe,
- l'organisation de l'emplacement de travail.

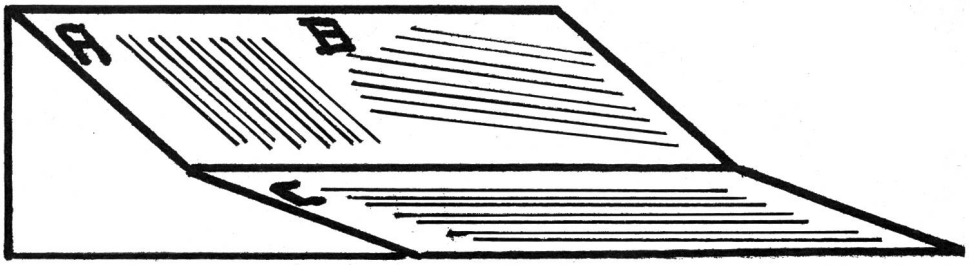
Exercices préparatoires

1. Au plat, les élèves sont suffisamment espacés: marcher latéralement à gauche ou à droite en posant le ski parallèlement.

2. Idem, mais de façon rythmée: chanter, taper dans les mains, etc.

3. Même formation. Le maître crie des nombres. Lors des nombres pairs, on se déplace latéralement à droite, et lors des nombres impairs, à gauche.

Préparation de l'emplacement: on trace des pistes parallèles, écartement à largeur de hanches.



Exercices principaux

Emplacement A: traces parallèles en légère descente.

1. Descente dans la trace. Départ simultané pour autant d'élèves qu'il y a de traces.

2. Remontée dans la trace, au trot léger.

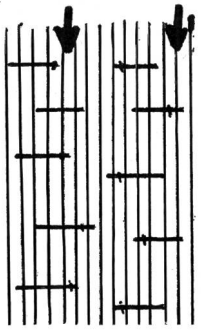
3. Changer continuellement de trace, soit dans la descente, soit dans la remontée.

4. Former des paires avec un bon skieur et un faible. Chaque paire tient les bâtons comme un guidon de trottinette.
Lors de la descente, changer de trace au commandement du chef de la paire.

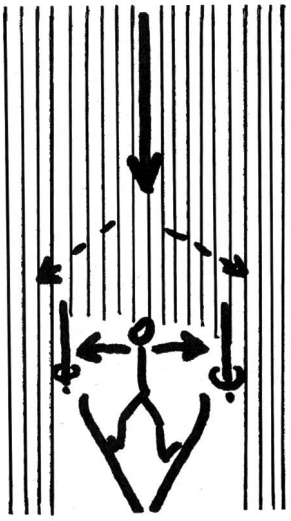
5. Descendre en colonne, en gardant les distances svp! Le premier guide la colonne en changeant continuellement de traces. Chacun doit suivre exactement son précédent.
Utiliser toute la largeur du «canevas» préparé.

6. Descendre par paires, ou individuellement. Quelques traces sont barrées par des bâtons, selon dessin.

Ainsi les déplacements latéraux sont dictés par les endroits «barrés».



7. Placer au bas des traces quelques «agents de circulation». Chaque skieur descend face au policier, qui, à un moment donné, indique par un geste s'il faut passer à gauche ou à droite.



Emplacements B et C

On fera sur les emplacements B et C tous les exercices décrits ci-dessus pour l'emplacement A. Mais le caractère d'exécution sera différent: descente en traversée pour l'emplacement B, exécution en pas glissé sur l'emplacement C.

Exercices d'entraînement et de concours en forme de jeux pour classes de filles

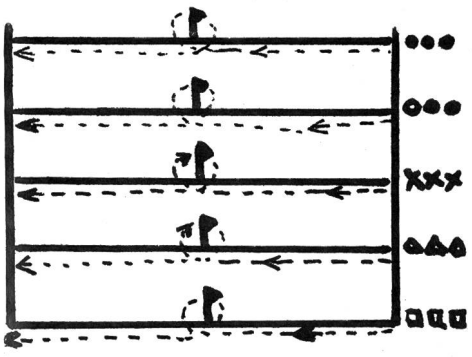
avec un fort effet d'entraînement

Chr. Gertsch

De petits exercices de concours sous forme de jeux constituent un point culminant de la leçon. Les élèves s'entraînent et s'astreignent intensivement sans le remarquer.
Ces jeux allègent en quelque sorte le travail, éveillent la joie, le zèle et l'enthousiasme.

Concours de groupes

- Tout le monde part simultanément, tout le monde est en mouvement. Personne n'attend, personne n'a froid!
- Ces concours peuvent se faire au pas glissé, ou bien l'on fixe des tâches définies par fraction de parcours.
  Exemple d'installation:



1. Tous accroupis! Quel groupe a en premier tous ses membres accroupis derrière la ligne opposée?

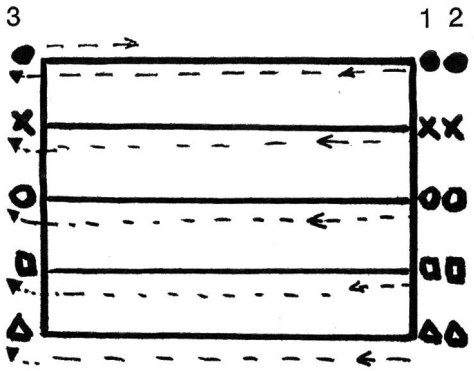
2. Retour: au milieu, faire un tour complet autour du fanion.

3. Poids du corps sur un seul ski (de glissée), l'autre pied ne fait que pousser (trottinette). Changer de pied au passage du fanion.

4. Effectuer tout le trajet en n'utilisant que la double poussée des bâtons.

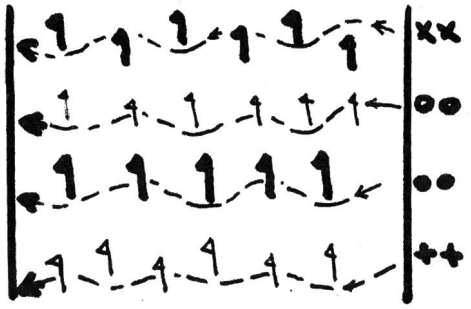
NB: répéter chaque exercice plusieurs fois.

Estafettes-navettes



Former de petites équipes: 3 est le minimum pour le déroulement de la navette, 5 est le maximum. Plus le groupe est petit, plus les répétitions d'effort sont fréquentes et il y a un bon effet d'intervall-training!
Déroulement: le no 1 part, et va «transmettre» à son vis-à-vis, par frappe de main droite dans main droite, et se place derrière le groupe. Chacun court dans un sens, et après courte attente revient dans l'autre sens. Le concours est terminé quand le dernier franchit la ligne en revenant à son emplacement initial.
Le moniteur aura soin de varier les exigences techniques (sortes de pas).

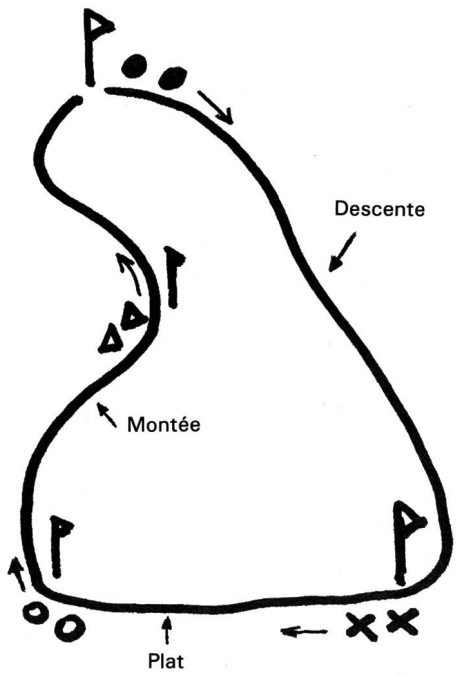
Courses-poursuites



1. Groupe organisé par paires
Au signal, le premier de chaque paire part. Au second signal (qui suit de très près), le second coureur s'élance à la poursuite du premier. Le poursuivant gagne un point, s'il arrive à marcher sur les skis du poursuivi.
Changement de rôle.
On peut créer différentes variantes: par exemple imposer la sorte de pas à utiliser,
ou bien imposer le cheminement, par exemple slalomer autour des fanions.

2. Piquetons un petit parcours comprenant une partie plate, une petite montée et une légère descente. Parcourons 2 ou 3 fois ce trajet: cela «fait» la piste, et ainsi, chacun en prend bien connaissance.

Les paires sont réparties sur le parcours. Cela fonctionne comme sous 1.
Changer les rôles, compter les points, déterminer l'équipe gagnante.



Remarques:

Toutes ces formes garantissent un bon effet d'entraînement, et de plus, répondent au besoin de mouvement des jeunes coureurs, filles ou garçons. Pour enthousiasmer ces jeunes, il faut une activité joyeuse et beaucoup de mouvement.
Pour éviter tout risque d'accident (par exemple: collisions), il faut organiser ces jeux-concours de façon claire et précise.
Les bâtons sont certes des instruments utiles au coureur de fond, mais ils sont dangereux dans les jeux. Alors laissons-les de côté. Courir à skis sans bâtons va développer le sens de l'équilibre, d'ailleurs indispensable pour une bonne technique.