

**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:** 37 (1980)

**Heft:** 9

**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**

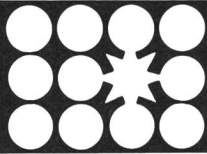
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.04.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Hockey sur glace

Texte et dessins: Robert Steffen

Degré: avancés

Thème: condition physique intégrée

Durée: 90 minutes

On parle de condition physique intégrée lorsque les différents facteurs qui la concernent sont entraînés dans le cadre d'exercices techniques et tactiques.

### Mise en train (10 minutes)

- Exercices de course, de décontraction, d'équilibre et d'assouplissement.
- 5 contre 5 sur les deux buts: on change les rôles lorsque l'équipe qui défend entre en possession du palet.

### Phase de performance (75 minutes)

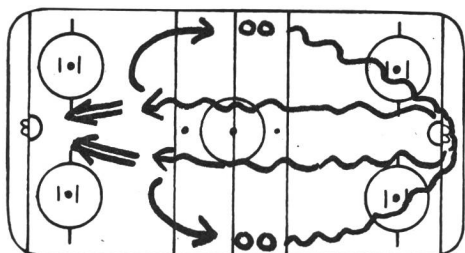
#### Condition physique intégrée

(Facteurs concernés: vitesse, résistance générale et endurance)

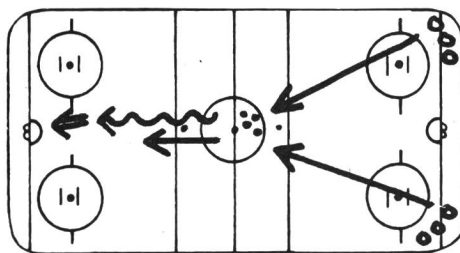
#### Vitesse (15 minutes)

L'entraînement de vitesse doit toujours se situer au début de la phase de performance.

- Sprinter d'une ligne de but à l'autre en conduisant le palet.
- Démarrer de la ligne bleue et, tout en conduisant le palet, passer derrière son but avant de sprinter en direction du camp adverse pour y tirer au but.  
La plus grande vitesse doit être atteinte dans la zone neutre; alterner par la droite et par la gauche.



- A partir des angles de la patinoire: au coup de sifflet, sprinter en direction du centre; le premier joueur s'empare du palet et tire au but et le deuxième le poursuit.



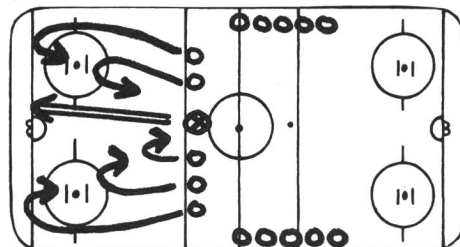
#### Résistance générale (20 minutes)

- Deux groupes de joueurs occupent un tiers de la patinoire, les membres du premier restant sur place dans un ordre dispersé et ceux du deuxième slalomant autour d'eux à pleine vitesse:
  - effort: 30 secondes
  - pause: de 30 à 40 secondes
  - 3 ou 4 répétitions, puis changer les rôles (récupération complète)
- 1:1 sur toute la surface de la patinoire:
  - effort (180 pulsations/minute): 30 secondes
  - pause: de 30 à 40 secondes
  - 3 ou 4 répétitions, puis récupération complète
- 2:1 sur toute la surface de la patinoire:
  - effort (180 pulsations/minute): 30 secondes
  - pause: de 30 à 40 secondes
  - 3 ou 4 répétitions, puis récupération complète

Le juste choix des proportions entre la durée et l'intensité de l'effort d'une part et le temps de récupération d'autre part constitue l'aspect le plus important de tout entraînement de résistance.

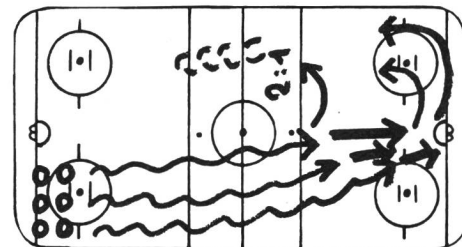
#### Endurance (25 minutes)

- 5:0 5x  
5:1 6x  
5:2 7x



Déclencher et poursuivre une attaque en exécutant certaines actions tactiques imposées.

- Les joueurs forment une colonne par trois dans un angle de la patinoire: départs successifs en conduisant le palet, traverser la patinoire et tirer au but.



Effectuer le retour à 2:1, celui qui a pris le départ en premier jouant le rôle de défenseur.

- Décrire un huit en passant derrière les deux buts:

- 1re série: 7x
- 2e série: 7x
- 3e série: 6x

Pause entre les séries: jusqu'au retour du pouls à 120 battements/minute.

Succession d'efforts d'une intensité de 90 pour cent de la fréquence cardiaque maximale (180 pulsations/minute) et d'une durée allant jusqu'à 2 minutes: si le prochain effort débute lorsque la pulsation est redescendue à 120 battements/minute (récupération incomplète), on parle d'entraînement par intervalle; si l'on attend jusqu'à ce qu'il soit redescendu à 90 (récupération presque complète), on parlera d'entraînement fractionné (par répétitions).

#### Jeu (15 minutes)

Améliorer le système de défense choisi (ne corriger que l'équipe qui défend)

#### Remarques

Pour corriger un comportement tactique: arrêter l'exercice et le recommencer.  
Pour corriger une faute technique: s'adresser au joueur concerné pendant l'exercice.

#### Retour au calme (5 minutes)

Patiner sans palet et en souplesse.  
Ouvrir une discussion sur la séance d'entraînement, faire part des informations éventuelles, aller à la douche etc.

# Préparation à la saison de ski

## Conseils utiles

Christof Kolb

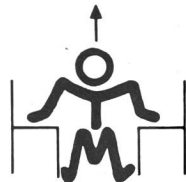
### Skieurs rappelez-vous ceci:

- Une bonne condition physique est à la base d'une vie saine.
- Il faut être en forme pour skier avec le maximum de plaisir.
- Une bonne préparation donne de l'assurance et diminue le risque d'accident, donc augmente la joie de skier.
- Les exercices des 4 groupes suivants ont pour but une amélioration de la condition physique.
- Chaque exercice sera répété un nombre de fois qui dépend des capacités individuelles.
- Votre profit: la certitude et la satisfaction d'être en bonne condition physique pour la saison.

### Exercices du 1er groupe

Se lever en tendant les bras et retour à la position initiale. Pousser le bassin en avant jusqu'à l'extension complète.

5 à 10 fois.



Lever et abaisser les jambes. Respirer lentement.

6 à 12 fois.



Bras tendus, lever le torse.

4 à 8 fois.



Un pied sur le siège, flexion du torse en avant, la jambe qui touche le sol reste tendue.

6 à 12 fois.



227

Step – en alternant la jambe gauche et la jambe droite jusqu'à extension complète.

6 à 12 fois.



«Godiller» en position accroupie, sautiller à gauche et à droite. Les genoux et les chevilles restent souples.

10 à 30 secondes.



### Exercices du 2e groupe

A genoux – s'allonger lentement le plus loin possible bras en avant.

4 à 8 fois.



Assis. Flexion du torse en avant. Pieds fixes!

6 à 12 fois.

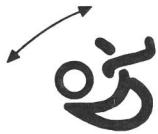


Lever les genoux en tournant simultanément le torse. Le coude droit touche le genou gauche et vice versa.

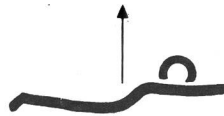
6 à 12 fois.



Se balancer sur le dos en avant et en arrière en tenant les chevilles.  
10 à 20 fois.



Sur le ventre, bras en avant, lever le torse en arrière et ramener simultanément les bras tendus le long du corps.  
4 à 8 fois.



Flexion du torse en avant (mains à la nuque) – genoux légèrement fléchis. Le partenaire fixe les pieds au sol.  
6 à 12 fois.



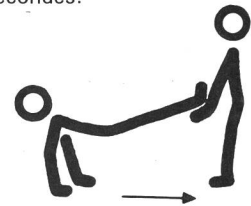
Rotation du torse en avant en cherchant à toucher de la main droite le talon gauche (et inversement).  
6 à 12 fois.



Flexions latérales à gauche et à droite, jambes tendues, toucher le sol.  
6 à 12 fois.



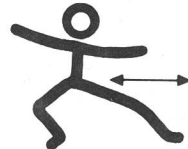
Se déplacer en arrière en position d'appui dorsale. Le partenaire soutient les pieds.  
10 à 30 secondes.



«Slalom en sauts de grenouille».  
10 à 30 secondes.



Déplacer le poids du corps à gauche et à droite.  
6 à 12 fois.

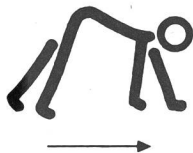


«Jeu de presse». Position couchée dorsale, jambes levées. Le partenaire tient les chevilles et appuie de tout son poids sur les pieds. Pousser le partenaire.  
6 à 12 fois.



### Exercices du 3e groupe

Marcher à 4 pattes. Bras et jambes tendus.  
10 à 30 secondes.



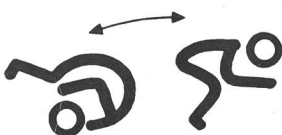
Sautiller latéralement avec mouvements de ressort (godiller).  
10 à 30 secondes.



Dos à dos, bras enlacés. Se déplacer en position accroupie dans toutes les directions.  
10 à 30 secondes.

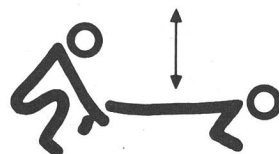


«Position accroupie de descente». Rouler en arrière pour se repousser de la paroi à l'aide des pieds; rouler en avant à la position initiale.



3 à 12 fois.

### Exercices du 4e groupe (avec partenaire)



L'un des partenaires en position accroupie, l'autre en appui facial. Tous deux se baissent et se redressent en même temps.  
6 à 12 fois.

«Jeu de presse des jambes». Essayer d'écarter les jambes, le partenaire faisant le mouvement opposé (prudence!). Changer les rôles.



3 fois 5 à 8 secondes.