

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:	38 (1981)
Heft:	2
Rubrik:	Divers

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

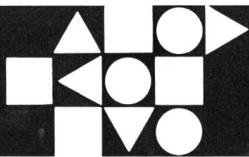
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 06.01.2026

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



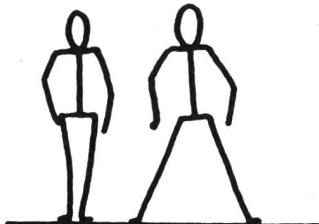
DIVERS

Exercices de mise en condition physique destinés au ski de loisirs

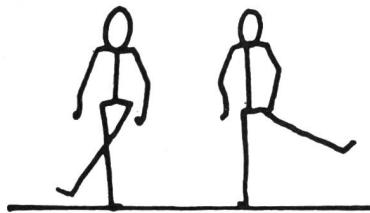
Heiner Iten, entraîneur de condition physique des membres de l'équipe suisse de ski alpin masculine recommande à toutes celles et à tous ceux qui s'apprêtent à pratiquer ce sport, les exercices suivants:

en avant jusqu'à toucher la pointe des pieds avec les mains, puis retourner à la position de départ
(de 15 à 20 fois)

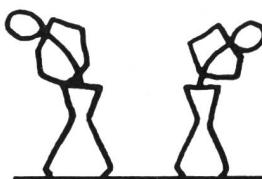
Première série



Sautiller en passant tour à tour de la station jambes écartées à la station jambes fermées
(de 1 à 3 minutes)



Balancer une jambe de gauche à droite devant le corps
(chaque jambe de 20 à 30 fois)



Fléchir le haut du corps de côté avec mouvement des jambes en position de chasse-neige
(de 15 à 20 fois de chaque côté)

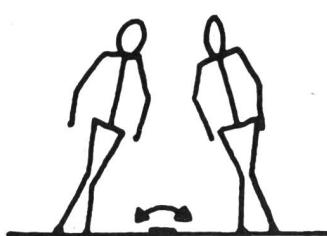


Position faiblement accroupie, coudes devant les genoux: mouvements de ressort
(de 30 à 90 secondes)

Deuxième série



De la station jambes écartées, bras tendus en haut: baisser les bras en fléchissant sur la jambe gauche, remonter à la position de départ et recommencer de l'autre côté
(de 10 à 15 fois de chaque côté)



Sautiller en cadence de droite à gauche et inversement
(de 1 à 3 minutes)



De la position couchée dorsale, bras tendus dans le prolongement du corps: fléchir le tronc



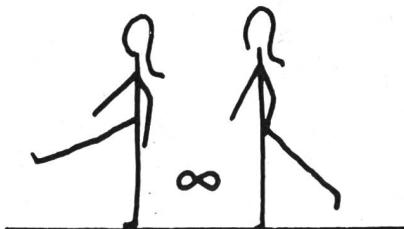
Décrire des cercles avec les hanches
(de 20 à 30 fois de chaque côté)



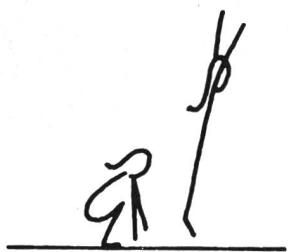
De la position à l'appui facial, bras tendus: ramener tour à tour la jambe gauche et la jambe droite sous le corps, le genou venant toucher la poitrine
(de 20 à 30 fois de chaque côté)



De la position assise, bras en appui derrière le corps, jambes jointes: éléver et abaisser les jambes (par la suite, vers la droite et vers la gauche)
(de 15 à 20 fois)

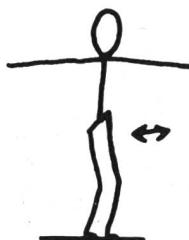


De la station: balancer une jambe en avant, en arrière, en décrivant un huit
(de 20 à 30 fois de chaque côté)



De la position accroupie: sauter en extension, puis redescendre à la position de départ
(de 8 à 15 fois)

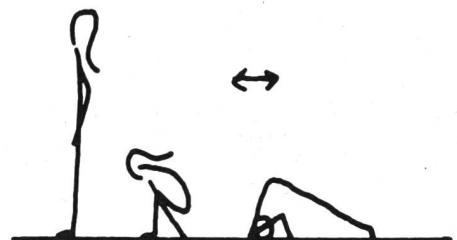
Troisième série



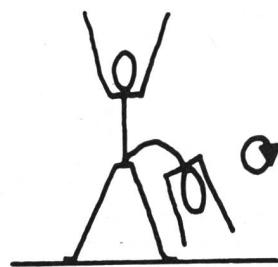
A la station, bras tendus de côté: sautiller à pieds joints avec rotation des hanches. Le torse reste immobile
(de 1 à 3 minutes)



De la position à genoux: s'asseoir à gauche, puis à droite des pieds
(de 6 à 12 fois de chaque côté)



De la station: s'accroupir et rouler en arrière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol; ramener énergiquement le corps en sens inverse pour se redresser et revenir à la position de départ
(de 10 à 15 fois)



A la station jambes écartées et bras tendus en haut: décrire des cercles avec le torse et toucher le sol avec les mains en passant devant le corps
(de 8 à 12 fois de chaque côté)



Couché sur le ventre, bras tendus dans le prolongement du corps: soulever alternativement les bras et les jambes
(de 8 à 12 fois)



De la station: fléchir à demi le genou droit en lançant la jambe gauche en avant; même chose de l'autre côté
(de 8 à 15 fois de chaque côté)

Université de Lausanne

Formation des maîtres d'éducation physique

Diplôme fédéral no 1

Une nouvelle session débutera le 24 août 1981

Examens d'admission: mars et avril 1981

Titres requis: maturité ou brevet d'instituteur

Les inscriptions doivent être adressées sur formulaire ad hoc à **Université de Lausanne, Formation des maîtres d'éducation physique, Dorigny, 1015 Lausanne**, jusqu'au 1er mars 1981. Tél. 021 46 57 53, le matin.