

**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:** 39 (1982)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

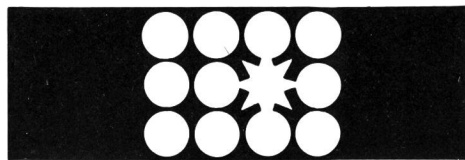
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



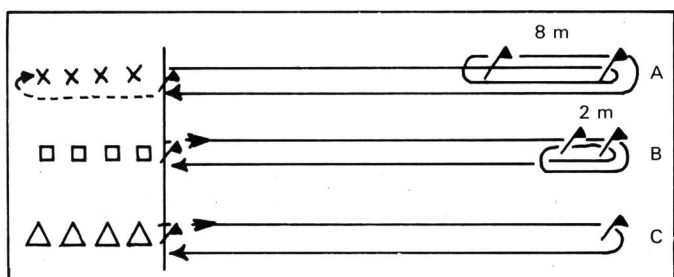
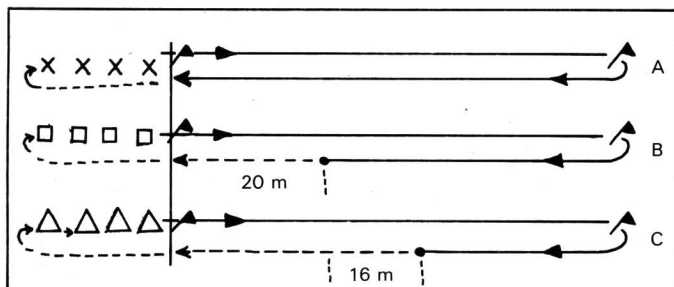
# LEÇON TYPE

## Ski de fond

Quelques formes de concours ou d'entraînement en tenant compte des participants conditionnellement ou techniquement plus faibles.

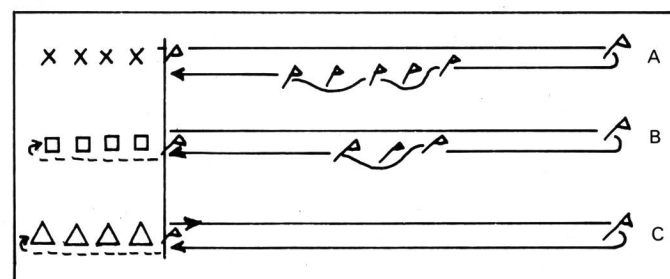
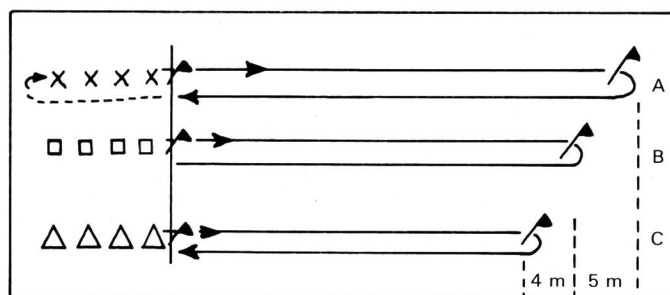
André Metzener

### 1. Trois formes d'estafettes avec virage (CM 3/76)



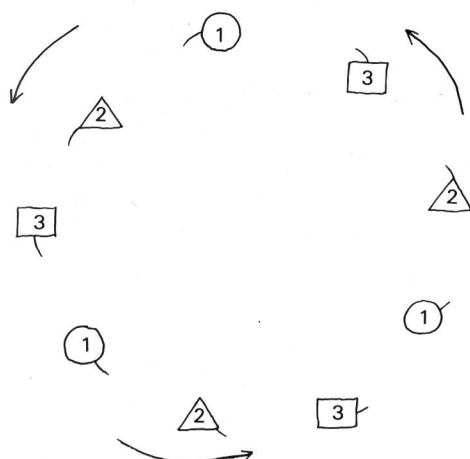
d) *Autre possibilité*: le virage est, pour les 3 équipes, à la même distance. Mais au retour, l'équipe C revient directement, tandis que les équipes A et B écopent d'un petit supplément correspondant à leur avantage lors du premier test.

- a) *Principe*: départ et arrivée pour tous sur la même ligne.
- b) *Organisation des équipes*: estafette normale, avec une équipe A formée des forts, une équipe B composée des moyens et une équipe C constituée des éléments dits faibles.
- c) *Résultat*: l'équipe A gagne avec 20 m d'avance sur l'équipe B, qui précède elle-même de 16 m l'équipe C. Ces distances nous permettent de déterminer le décalage du virage qui permettra aux 3 équipes de lutter pour une arrivée serrée.



e) *Variante du procédé «supplément»*: les équipes A et B sont gratifiées d'un petit slalom lors du trajet de retour.

### 2. Course par numéros en cercle



*Formation*: en cercle de flanc.

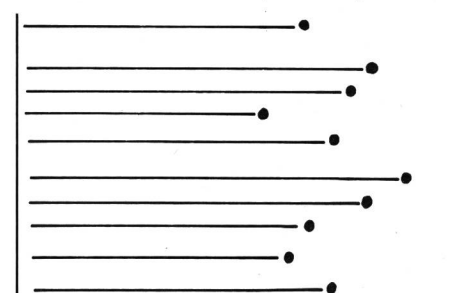
Tous les forts ont le numéro un, les moyens le deux et les plus faibles le trois. A l'appel d'un numéro par le moniteur (par exemple: 2!), tous les 2 courent dans la même direction pour accomplir un tour. Chacun tente de rattraper le précédent. La tâche est ainsi la même pour tous mais, par le groupement des aptitudes, le résultat n'est pas connu d'avance, chacun luttant contre des adversaires de même force.

### 3. Départ en ligne, puis en ligne brisée

Sur terrain plat, 70 à 80 m.

Pour l'aller, départ en ligne. Au coup de sifflet, chacun s'arrête immédiatement, reste sur place et effectue une conversion.

1er départ → Stop au coup de sifflet

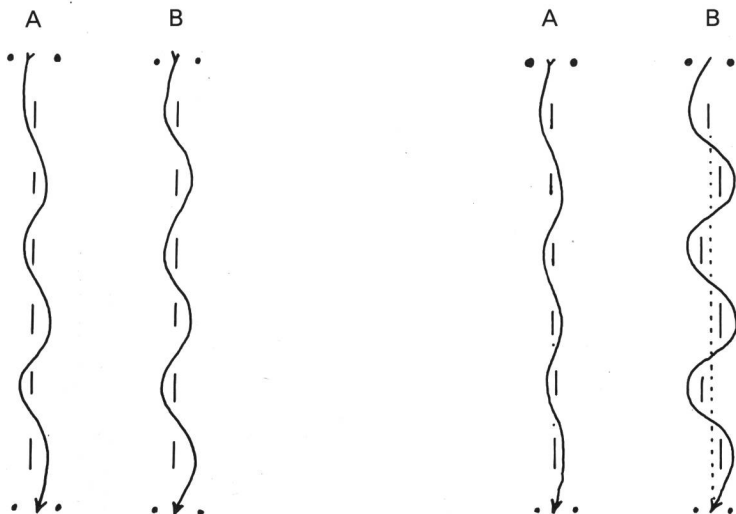


Arrivée ← 2e départ

Retour: sprint en sens inverse. Le décalage résultant du premier concours donne à chacun les mêmes chances pour l'arrivée.

#### 4. Slalom parallèle

*Première exécution*, système normal. Les paires sont formées de slalomeurs de force qu'on prévoit égale. Les deux parcours doivent être identiques.



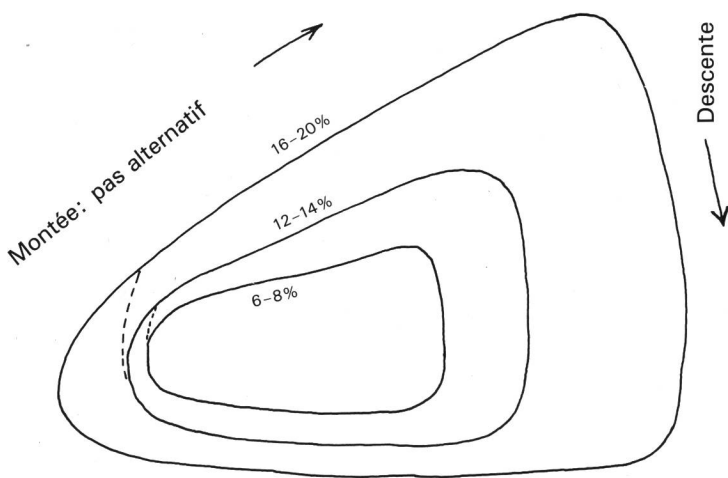
*Deuxième exécution*: le parcours A reste le même qu'au premiers concours. Par contre, le parcours B est «corsé» d'un léger décalage latéral à droite et à gauche.

Les paires restent les mêmes. Mais le vainqueur du premier parcours est obligatoirement sur la piste B, donc avec une tâche un peu plus difficile.

#### 7. Entraînement de condition physique et perfectionnement technique

(Ex. Chr. Egli au CC 81)

Les tâches techniques sont les mêmes. Mais les triangles sont en grandeur proportionnelle aux aptitudes. De plus, le terrain est aussi utilisé: montée plus forte et descente plus accentuée sur le triangle extérieur.

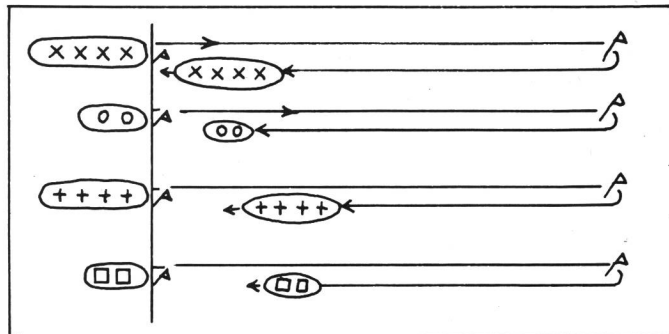


Plat: pas de un

Tout le monde peut commencer sur le triangle intérieur, facile. Selon la condition physique, on peut passer au triangle moyen puis au grand, ou bien l'on reste sur celui qui correspond le mieux à l'état d'entraînement et d'aptitudes techniques.

#### 5. Concours par groupes:

4 forts contre 2 faibles!

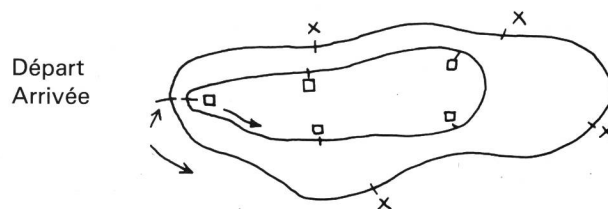


Départ simultané. Arrivée jugée lors du franchissement de la ligne par le dernier du groupe.

#### 6. Formes d'entraînement

Deux variantes d'américaine. Par exemple: 5 tours de circuit.

1) Une équipe forte (ou deux) court sur le parcours extérieur, tandis qu'une équipe plus faible (ou deux) court sur le parcours intérieur plus court.



2) Sur le même parcours, les «forts» sont au nombre de 3, tandis que les «faibles» peuvent être 4 ou 5.

