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: 11

Artikel: Entraînement de la condition physique pour le saut à skis

Autor: Grüningen, Ernst von

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997231

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: 08.12.2025

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

Entraînement de la condition physique pour le saut à skis

Ernst von Grünigen

Ancien membre de l'équipe nationale de saut à skis, Ernst von Grünigen en est maintenant l'entraîneur. Mais il est aussi chef de cette même branche sportive à Jeunesse + Sport. Son article sur l'entraînement de la condition physique du sauteur est intéressant à ce titre bien sûr, mais aussi parce qu'il est possible de l'élargir à d'autres sports.(Y.J.)

Ce numéro consacre une place importante au ski, un sport de saison, un sport dans lequel plusieurs maîtres de sport de l'EFGS sont également spécialisés. C'est le cas de Wolfgang Weiss, le pédagogue (chef de l'instruction), qui n'oublie jamais que le jeune doit constamment rester au centre des préoccupations de l'enseignant et que la joie et le plaisir sont à la base de sa réussite. Il l'explique fort bien dans son éditorial. C'est le cas aussi de Jean-Pierre Sudan, de Christof Kolb, tous deux engagés à Macolin, et d'Ernst von Grünigen, ancien champion de saut à skis, actif au sein de la FSS. (Y.J.)

Quel est, pour le saut à skis, le degré de valeur de la condition physique?

Les qualités athlétiques d'un sauteur à skis sont en partie déterminantes pour ses résultats. De rares exceptions seulement parviennent, au bénéfice d'une condition physique minimale, à obtenir malgré tout des performances d'élite.
Toutes les nations accordent une grande importance au travail de condition physique, qui doit occuper au moins la moitié du temps consacré à l'entraînement.

Quelles sont les possibilités existantes en Suisse?

Chaque citoyen suisse établit ses priorités en fonction de l'idée qu'il se fait de ses objectifs sociaux. Dans ce classement, le sport ne prend la première place que dans de très rares cas. La plupart du temps, la profession est au premier plan. Or toutes les professions ne permettent pas un entraînement idéal. En ce qui concerne le saut à skis, tous les pratiquants – ou presque – exercent une profession exigeant une présence de travail d'environ 8 à 9 heures par jour, ce qui fait que l'efficacité de son travail ne sera pas optimale. S'il mord davantage sur son temps de loisir, il lui manquera alors les heures nécessaires à une bonne récupération.

Une solution existe toujours!

Proportionnellement à sa population, la Suisse possède un grand nombre de bons sportifs et offre de multiples variantes d'entraînement, mais les organisations (associations sportives, etc.) doivent les mettre à profit de manière optimale pour en tirer bénéfice. Pour parer à la complexité du saut à skis, les sauteurs de la FSS ont la tâche de participer chez eux, dans les sociétés sportives, à des programmes réguliers de mise en condition physique et de jeux.

Les résultats de cet entraînement à domicile sont contrôlés par des tests exécutés à intervalles réguliers, tests qui peuvent permettre, s'il sont effectués avec tout le sérieux requis, d'établir des comparaisons intéressantes et utiles pour la planification ultérieure.

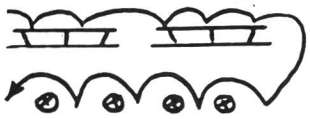
Lors des cours FSS, 25 pour cent seulement du temps consacré à l'entraînement est réservé à la condition physique pour que la technique, qui ne peut être travaillée que sur des installations de saut, y trouve son compte.

L'essentiel de l'entraînement de condition physique doit porter sans équivoque sur les aspects spécifiques du saut à skis. Les programmes d'entraînement illustrés qui suivent sont des exemples d'entraînement de la condition physique d'un sauteur à skis, tel qu'il peut le pratiquer chez lui, avec un minimum d'accessoires.

Programme en salle: souplesse, agilité coordination

1. *20 minutes d'échauffement*
- exercices d'assouplissement et d'étirement
- jeu de course
- exercices avec partenaire
- jeux

2. Exercices d'équilibre et de coordination sur petits bancs et avec ballons lourds (sauter par-dessus les ballons au pas de course)
(2 à 3 passages)



3. Exercices de sauts et de slalom par-dessus les petits bancs et autour des jalons
(2 à 3 passages)

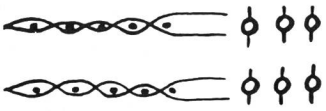
4. Passer sous les bancs en rampant, puis passer par-dessus les partenaires à saute-mouton
(2 à 3 passages)

Programme en salle: souplesse, agilité, coordination (suite)

Remarques:

- 2 minutes de pause entre les exercices 2 à 4, sinon 5 minutes
- lors des exercices avec le trampoline, présence obligatoire d'une personne veillant à la sécurité.

5. «Relais slalom»: 2 équipes
(2 à 3 fois)



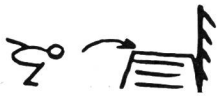
6. Exercices de saut avec caisson, tremplin et trampoline
(5 à 8 fois)

7. Exercices de saut: tremplin – trampoline – caisson
(8 à 10 fois)

Programme en salle: entraînement en circuit

1. Rouler en arrière – en avant comme élan au saut en extension; réception à la position fendue
(8 à 10 fois)

2. Saut en longueur sans élan (pieds joints), réception sur un caisson. Augmenter progressivement la distance.
(8 à 10 fois)



3. Jeter le ballon (de foot, de volley, etc.) contre le mur, de la position couchée faciale, puis le rattraper
(8 à 10 fois)

4. Sauts en profondeur par-dessus caissons et autres obstacles
(4 à 6 fois)

5. Jet du ballon lourd à la verticale
(8 à 10 fois)

6. De la position jambes écartées: sauter sur le banc et se recevoir à la position fendue
(8 à 10 fois)

7. Course de slalom
(3 à 5 fois)

8. Lever une charge (30 kg env.) ou exécuter des flexions des bras en suspension
(8 à 10 fois)

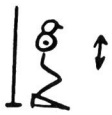
9. Sauter par-dessus les obstacles
(3 à 5 fois)

10. Saut à la corde
(60 à 80 fois)

Programme simple d'entraînement de la force

1. *20 à 30 min. d'échauffement*
- exercices de gymnastique concernant toutes les parties du corps
- jeux

2. Haltères à disques sur les épaules: flexions des genoux
Important: le dos doit rester droit et les talons surélevés
(60% = 10 fois; 70% = 8 fois; 80% = 6 fois)



Programme simple d'entraînement de la force (suite)

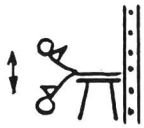
3. Lever une charge à partir de la position couchée sur le dos
(30 à 40 kg: 8 à 10 fois)

4. Haltères à disques sur les épaules: monter sur le banc, 1 fois du pied gauche, 1 fois du pied droit
- travailler davantage la jambe la plus faible

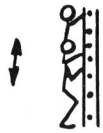
(30 à 50 kg: 8 à 10 fois)

5. Sur la planche oblique: exercice du couteau de poche avec ou sans charge additionnelle
(8 à 10 fois)

6. A partir de la position faciale sur le banc: fléchir et relever le torse avec ou sans charge additionnelle
(8 à 10 fois)



7. A l'espalier, un camarade sur les épaules: flexions des genoux
(6 à 8 fois)



Remarques:

- 3 séries d'exercices par entraînement
- nombre de répétitions: 60% = 10 fois; 70% = 8 fois; 90% = 4 fois; 100% = 3 fois
- rester en mouvement pendant les pauses de récupération

Exercices de détente aux haies

1. *20 min. d'échauffement*
- exercices d'assouplissement et d'étirement
- départs et petits sprints
- jeux

2. Travail du rythme
Important: un seul contact avec le sol entre les obstacles
(6 séries)

hauteur = 100 à 110 cm

3. Augmenter la hauteur de chacun des cinq obstacles
(5 séries)

4. Même exercice sur 3 obstacles
(6 séries)

5. Même exercice avec chaque obstacle à la hauteur maximale
(5 séries)

6. Travail du rythme et de l'équilibre: à partir de la position d'élan, franchir les obstacles à pieds joints
(6 séries)

7. Recherche de la meilleure performance personnelle
(x essais)

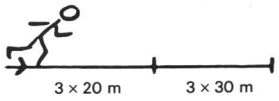
Remarques:

- ces exercices peuvent être exécutés avec ou sans charge additionnelle
- travailler davantage la jambe faible
- 5 minutes de pause entre les séries

Exercices de détente en plein air

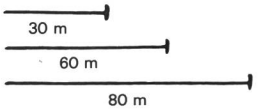
1. *20 min. d'échauffement*
- jeu de course en forêt
- jeux

2. Sprints avec départ volant

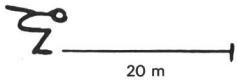


3. Départs et sprints à partir:
- de la position debout, mi-fléchie
- de la position accroupie

(30 m = 5 fois; 60 m = 4 fois; 80 m = 3 fois)



4. A partir de la position d'élan: sprints sur 20 m (8 à 10 fois)



5. Gravir une pente à pas sautés (10 à 12 fois 5 séries)

6. Gravir une pente par bonds à pieds joints (5 fois 5 séries)

7. Gravir une pente par sauts latéraux (5 fois 5 séries de chaque côté)

Remarques:

- les exercices 5 à 7 peuvent aussi être exécutés avec une charge additionnelle (10 pour cent du poids du corps)
- 5 minutes de pause entre les séries et les exercices

Exercices de détente en salle

1. *20 min. d'échauffement*
- exercices d'assouplissement et d'étirement
- exercices spécifiques pour les jambes et le tronc
- exercices avec partenaire
- jeux

2. Sauts en profondeur à partir d'un caisson, d'abord sans charge, puis avec charge: 10% du poids du corps (4 fois 3 séries)

3. A l'aide de caissons: sauts en hauteur et en profondeur; charge, comme pour exercice 2 (3 fois 3 séries)

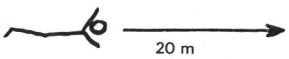
4. Sauts en profondeur par-dessus un caisson, sans charge (3 fois 3 séries)

5. A partir d'un caisson: sauts en profondeur suivis d'un roulé-boulé en avant (4 fois 3 séries)

6. Corps fléchi en avant, bras en arrière: pas sautés, droite-gauche, gauche-droite le long d'une ligne (3 fois 5 séries)

7. Départs et sprints sur 20 m, à partir:
- de la position couchée sur le ventre
- de la position couchée sur le dos
- de la position d'élan du sauteur

(2 séries de chaque)



Remarques:

- 1 minute et demie de pause entre les séries de sauts
- 2 minutes de pause entre les séries de pas sautés
- 2 minutes de pause entre les séries de sprints
- 5 minutes de repos actif entre les exercices