

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Entraînement de la coordination des mouvements à skis de fond
Autor: Wenger, Ulrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998637>

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: 01.05.2026

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

Entraînement de la coordination des mouvements à skis de fond

Ulrich Wenger, chef de la branche J+S Ski de fond
Traduction: Eveline Carrel

L'amélioration de la coordination des mouvements fondamentaux propres au ski de fond a toujours compté, on le comprendra aisément, au nombre de nos objectifs. Pour arriver à nos fins, nous avons bien souvent eu recours à des exercices préparatoires à l'entraînement de la technique, exercices dans lesquels nous avons mis l'accent sur les aspects suivants:

- développement de l'équilibre
- développement du sens du rythme
- adaptation des mouvements aux conditions changeantes (neige et fartage)
- coordination harmonieuse du travail des bras et des jambes.

L'enseignement moderne accorde une place essentielle à l'entraînement diversifié des différents domaines de la coordination des mouvements chez les jeunes sportifs, afin de les préparer à une éventuelle spécialisation dans une discipline ou dans une autre par la suite.

La capacité de coordination des mouvements recouvre cinq aspects fondamentaux qui apparaissent, ici, dans l'ordre de leur importance pour le ski de fond:

- l'équilibre
- le rythme
- la différenciation
- la réaction
- l'orientation.

Par le biais de cette leçon type, nous aimerions inviter les entraîneurs à aborder l'enseignement de la technique du ski de fond sous un angle différent, en leur montrant comment structurer un cours sous la forme d'un entraînement général de la capacité de coordination des mouvements.

L'équilibre

Dans le cas qui nous concerne, l'équilibre est la faculté de se maintenir debout dans une position stable (à skis, l'équilibre est dynamique puisqu'il s'agit de glisser sans tomber).

Exemple: comme le funambule marche en équilibre sur son fil, le «fondeur» glisse en équilibre sur un ski.

Le rythme

C'est la faculté de donner une certaine cadence à la réalisation d'un mouvement (répétition du même mouvement) ou de suivre une cadence donnée (musique).

Exemple: comme on danse sur un rythme musical, le skieur de fond avance au rythme du pas de patineur avec poussée simultanée des deux bâtons.

La différenciation

C'est la faculté d'enregistrer et d'évaluer les informations sensorielles (lors d'un mouvement) et d'adapter en conséquence sa propre réponse motrice.

Exemple: comme, en handball, on procède à une passe précise en direction d'un joueur qui s'élanche à l'attaque, on adapte, en ski de fond, le pas alternatif à la «glisse», lorsque celle-ci évolue (poussée plus courte, plus explosive).

La réaction

C'est la faculté qu'a le sportif (et l'être humain en général) de réagir rapidement et de manière appropriée à des signaux optiques et acoustiques.

Exemple: de façon analogue au gardien de but, les skieurs de fond réagissent au coup de pistolet lors d'un départ en ligne.

L'orientation

C'est la faculté qui permet de toujours savoir où l'on se trouve, dans quelle position on se trouve et à quel moment on se trouve à un certain endroit (orientation dans le temps et dans l'espace). Exemple: de même que, en ski artistique, l'athlète qui effectue un saut périlleux avec vrille doit toujours savoir où et dans quelle position il se trouve, afin de retomber sur ses skis, le «fondeur» qui, en compétition, se lance à la poursuite d'un adversaire placé dans son champ de vi-

sion doit avoir le sens de la distance et du temps pour savoir s'il pourra le rattraper.

Conditions (matériel, terrain, traces)

- Skis bien fartés (si ce n'est pas le cas, il est impossible d'exécuter certains exercices);
- Surface damée (ou tassée avec les skis) sur une distance de 30 mètres et sur une largeur de 15 mètres au moins;
- Deux traces parallèles ou davantage, en légère descente;
- Une trace fortement bosselée, en légère descente;
- Plusieurs traces parallèles en terrain plat;
- Boucle d'une longueur de 100 à 500 mètres;
- Surface dégagée, damée ou vierge de toute trace;
- Drapeaux, ballon, chronomètre, sifflet.

Organisation

- Chaque moniteur prend en charge un groupe de 6 à 10 skieurs;
- Chaque groupe passe d'un poste à l'autre (les emplacements ont fait l'objet d'une reconnaissance préalable ou ont éventuellement été préparés avec un groupe) et exécute un nombre déterminé d'exercices;
- Il n'est pas nécessaire de procéder à un échauffement spécifique; en revanche, il est important que les participants soient habillés assez chaudement, de manière à pouvoir enlever ou remettre une «couche» de vêtements en fonction des exercices;
- Durée du travail: de 60 à 80 minutes avec, pour conclure, une course lente de 15 à 20 minutes.



Exemples d'exercices

Equilibre

Choisir un terrain descendant légèrement et, de préférence, quelques exercices à répéter plusieurs fois plutôt que d'en égrener toute une série!

- Se tenir en équilibre sur un ski, yeux ouverts, puis fermés;
- Sautiller sur un ski, puis opérer une rotation;



- Glisser sur un ski aussi longtemps que possible, dans ou en dehors de la trace; changer de jambe sur l'ordre du moniteur ou au repère convenu; enlever un ski et s'en servir comme balancier;
- Glisser sur un ski tout en tenant un bâton en équilibre sur une main;
- Par deux: se laisser glisser sur un ski dans des traces parallèles en se tenant par la main et en tentant de déséquilibrer son partenaire;
- Par deux: se laisser glisser sur un ski dans des traces parallèles tout en se passant un ballon;
- Sauter à partir de petits tremplins;
- Sans bâtons, progresser à pas de patineur en glissant longuement sur le même ski.

Rythme

- Exécuter une suite de poussées simultanées des deux bâtons, de pas alternatifs ou de pas de patineur à un rythme déterminé; par exemple: court, court, long, long, court...;
- Enchaîner pas de un et pas alternatifs selon un ordre donné;
- Sur un terrain comportant des traces parallèles, changer de trace à un rythme donné; par exemple: droite, droite, gauche, droite, droite, gauche...;

- Exécuter une succession de pas tournants; par exemple: 2 à gauche, 2 à droite, 2 à gauche...;
- Deux skieurs ou plus se suivent de près: le premier donne le rythme (pas alternatif, poussée simultanée des deux bâtons, pas de patineur);
- Skier en cercle en exécutant des pas alternatifs ou des pas de patineur; le moniteur se sert de son sifflet pour donner la cadence;

- Deux skieurs ou plus progressent en se tenant par un piquet ou autre bâton et en synchronisant leurs mouvements (pas de patineur).

Différenciation

- Effectuer une montée sans bâtons (pas alternatif) tout en adaptant le mouvement de poussée de la jambe;
- Pratiquer le pas alternatif avec les skis d'un camarade (adaptation à d'autres conditions);
- Yeux bandés: suivre une trace bien marquée;
- Yeux bandés: suivre une trace bosselée et en légère descente, puis remonter;
- Deux skieurs se relient par un ruban de 3 à 4 mètres de long, le plus lent devant: ils progressent et le ruban doit rester toujours parfaitement tendu;
- Skier avec des bâtons plus longs que la normale, plus courts ou de longueur inégale (pas alternatif, poussée simultanée des deux bâtons, pas de patineur).

Réaction

- Course-poursuite en zigzag: le skieur placé en tête change sans cesse de direction (en contournant des drapeaux plantés au hasard), son poursuivant réagissant comme il se doit;

- Exercer le départ en ligne au signal acoustique ou optique;
- Les participants se placent l'un à côté de l'autre (à 4 ou 5 mètres d'intervalle): au signal, la poursuite s'engage sur la droite ou sur la gauche;
- Skier en cercle: s'arrêter, repartir, changer de direction, etc.

Orientation

- Sur une trace en terrain plat: parcourir une certaine distance, planter un drapeau et revenir; yeux bandés, tenter de rejoindre le drapeau, soulever le bandeau pour vérifier et revenir (pour plus de sécurité, le skieur est accompagné);
- Sur terrain plat: progresser en dessinant un rectangle et en essayant d'aboutir finalement au point de départ;
- Sur terrain plat: un participant guide son partenaire qui progresse à l'aveuglette (en avant, à droite, à gauche, etc.); à un signal, le skieur, qui a les yeux bandés, regarde en direction du point de départ (a-t-il réussi?);
- Evaluer le temps nécessaire pour parcourir une distance ou une boucle donnée: couvrir cette distance (le partenaire vérifie l'écart entre le temps présumé et le temps effectif);
- Indiquer un temps de course quelconque: skier jusqu'à ce que ce temps soit en principe écoulé (le partenaire contrôle comme dans l'exercice précédent);
- Effectuer une boucle chronométrée: répéter, par la suite, le même parcours en essayant de mettre le même temps (le partenaire contrôle);
- Effectuer une boucle sans se presser: la répéter, par la suite, en mettant un nombre fixé de secondes en plus ou en moins (le partenaire contrôle);
- Le groupe progresse le long d'une boucle: au coup de sifflet, le moniteur arrête son chronomètre et les participants doivent évaluer le temps.

Remarques

Un grand nombre de ces exercices s'adressent aux skieurs qui disposent déjà d'une certaine maîtrise technique. Il est bien évident qu'une leçon de 60 à 80 minutes ne suffira pas à épuiser toutes les possibilités énumérées ici. Il est donc nécessaire de faire un choix en fonction des conditions de terrain, de traces, en fonction de la capacité des participants aussi. Certains peuvent être repris dans d'autres leçons, dans le cadre de la mise en train par exemple. La variété et le changement permettent de garder la joie du ski intacte!

Un point à ne pas oublier: les jeux de ballon à skis de fond se prêtent particulièrement bien pour développer la capacité de coordination des mouvements. ■