

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Le skieur alpin et l'entraînement de la condition physique
<b>Autor:</b>	Sudan, Jean-Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998506">https://doi.org/10.5169/seals-998506</a>

### 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

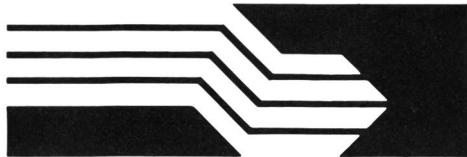
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le skieur alpin et l'entraînement de la condition physique

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche Ski, EFGS

Chef de la branche sportive J+S Ski à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (EFGS) de Macolin, Jean-Pierre Sudan connaît bien ce sport, que ce soit sur le plan de la compétition, ou au point de vue de la formation et de l'entraînement en général. Par l'article qui suit, il aborde quelques éléments qui devraient permettre aux entraîneurs plus particulièrement chargés des jeunes, de mieux comprendre l'importance d'une bonne condition physique pour le skieur alpin. Le sujet est vaste. Il en a donc extrait un certain nombre d'aspects essentiels selon lui, et pourtant délaissés, souvent, par les responsables. (Y.J.)

Il n'est en général pas difficile d'admettre qu'une part importante de l'entraînement doive être accordée à la condition physique lorsque l'on a affaire à des compétiteurs. Les responsables de nos équipes nationales en sont conscients et les excellents résultats obtenus au cours de ces dernières années sont là pour leur donner raison.

Sans doute, leur programme ne peut être appliqué indifféremment aux jeunes d'une équipe régionale ou d'une société de ski. L'élite, en effet, bénéficie d'une situation privilégiée puisque celles et ceux qui en font partie se retrouvent régulièrement (toutes les deux semaines) pour des séances d'entraînement en commun. Entre deux, ils travaillent à domicile selon un programme préparé spécialement à leur attention. Ce dernier prévoit des temps de récupération que ne peuvent s'accorder les jeunes, astreints à côté de l'entraînement à un travail professionnel ou à l'école. Les indications qui suivent ont donc pour but de permettre aux moniteurs chargés de s'occuper de la condition physique des jeunes d'élaborer un programme adapté à leurs possibilités, donc bénéfique.

L'entraînement physique est primordial pour un skieur mais, s'il est mal conçu et mal appliqué, plutôt que de servir sa forme, il risque de nuire à sa santé et à son rendement en compétition.

### Planification

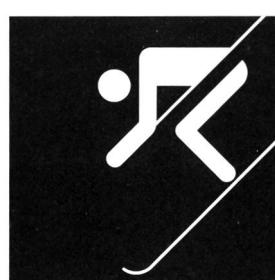
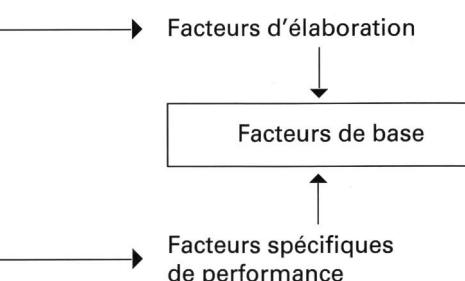
L'organisation des diverses périodes annuelles doit tenir compte du fait que l'entraînement des facteurs d'élaboration (souplesse, force, endurance, adresse, etc.) a une influence directe sur l'amélioration des facteurs de performance (vitesse, puissance, endurance anaérobie, qualités de coordination, etc.).

Souplesse  
Force  
Endurance aérobie  
Adresse, etc.

Vitesse  
Puissance  
Endurance aérobie  
Qualités de coordination, etc.



Pirmin Zurbriggen: des performances et une position qui presupposent une excellente condition physique.



Les facteurs d'élaboration doivent être travaillés aussi bien en période de préparation qu'en période de compétition. Pour éviter la monotonie, il faudra toutefois veiller à varier les formes d'entraînement. Le tableau «Plan d'entraînement annuel de la condition physique» (voir page ci-contre) donne un aperçu de la place occupée par les divers facteurs déjà énumérés.

## Plan d'entraînement annuel de la condition physique

A adapter à l'âge des participants et aux possibilités à disposition

1re période		2e période				3e période					
– JEUX – RANDONNÉES EN MONTAGNE – COURSE À PIED – VÉLO		– ENDURANCE AÉROBIE – SOUPLESSE – JEUX		– VI- TESSE – PUIS- SANCE		– ENDURANCE ANAÉROBIE – PUISSANCE		– ENDURANCE – FORCE – JEUX			
Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.	Janvier	Février	Mars	Avril
← GÉNÉRALE → SPÉCIFIQUE →											
← PÉRIODE DE TRANSITION →											
← PÉRIODE DE PRÉPARATION →											
→ PÉRIODE DE COMPÉTITION											
La période de compétition peut aussi commencer en décembre et/ou finir en mars selon le niveau des compétiteurs.											

Chaque mois, donc, l'accent est mis plus particulièrement sur «un» facteur, sans que les autres soient délaissés. Vers la fin de la deuxième période, on sollicitera toujours plus les facteurs les plus spécifiques du ski.

De nombreux facteurs de condition physique correspondent plus particulièrement à certaines formes d'entraînement bien précises. Il faut en tenir compte.

### Exemple:

- endurance aérobie → technique
- endurance anaérobie → automatisation
- vitesse et coordination → manches chronométrées.

### Place des jeux

La pratique des jeux constitue un moyen souvent très efficace dans le processus d'amélioration de la condition physique. Ils ont l'avantage d'être motivants et offrent, en outre, de riches possibilités de variation. Grâce aux jeux, l'exécution des mouvements se produit dans des situations sans cesse différentes. Ils sont donc propices au développement des qualités de coordination. Malgré cela, il serait faux de croire qu'ils doivent occuper la plus grande partie du temps d'entraînement. Voici l'énoncé de quelques-uns, répartis en deux groupes:

**Petits jeux:** balle brûlée, balle au chasseur, balle éclair, balle assise, balle botée, etc.

Il faut savoir, aussi, que les jeux en piscine développent généralement l'endurance aérobie.

**Grands jeux:** volleyball, basketball, football, handball, etc.

Contrairement aux petits jeux, les grands jeux requièrent un bon apprentissage technique et tactique. En effet, seul un jeu correct est assuré d'avoir des effets sur l'amélioration des facteurs de condition physique. Il est bon de penser, aussi, au rôle éducatif exercé par les jeux d'équipe (caractère, comportement, etc.).

### Entraînement de la condition physique sur les skis

L'athlète a longtemps considéré l'entraînement de la condition physique sur les skis comme une forme de remplissage. C'était une erreur. En effet, l'expérience prouve son efficacité aussi bien en période de préparation que de compétition. Il serait donc bon, pour éviter toute équivoque, de rappeler clairement au seuil de la saison et au début de chaque cours. Ainsi, la motivation des pratiquants s'en trouvera renforcée.

Mais il faut tout de même rester bien conscient que l'entraînement de la condition physique sur les skis ne remplace en aucune façon la préparation physique dite «de base». Elle la complète tout au plus, en accoutumant l'organisme aux sollicitations spécifiques de la compétition. Les groupements qui ne disposent pas de beaucoup de temps peuvent l'intégrer aux séances qu'ils consacrent au travail de la technique. Contrairement à ce dernier, qui ne met pas autre mesure l'organisme sous pression, l'entraînement de la condition physique sur les skis, pour être efficace, doit être exécuté avec méthode, de façon dynamique et se situer à un haut niveau d'intensité.

Le programme qui suit, tout en contenant l'ensemble des éléments indispensables pour atteindre le but recherché, peut être adapté à tous les niveaux.

Enfin, pour atténuer la responsabilité de l'entraîneur et l'inquiétude du skieur, pour permettre par conséquent à l'un et à l'autre de se livrer pleinement, toutes les mesures de sécurité doivent être prises comme il se doit.

### Exemple d'exercices destinés à améliorer les facteurs de condition physique

#### Endurance aérobie

Le fait de beaucoup skier contribue automatiquement à développer l'endurance aérobie. Il n'est donc pas nécessaire de travailler ce facteur de façon spécifique.

#### Endurance-force

Déposer un ski à la station inférieure du ski-lift: monter sur une jambe et redescendre sur l'autre.

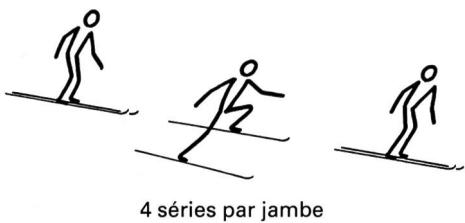
#### Force

Choisir une pente peu prononcée: descendre dans la ligne de pente en s'assoyant sur l'arrière de ses skis et en se relevant sans à-coups (10 à 15 fois = une série).



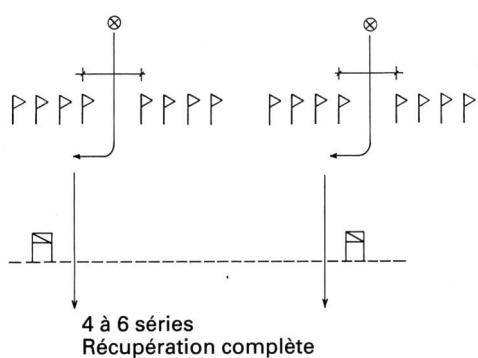
3 ou 4 séries

Descente en traversée: descendre lentement tout en fléchissant la jambe amont et en poussant la jambe aval de côté vers le bas, puis reprendre la position de départ (10 à 15 fois = une série).

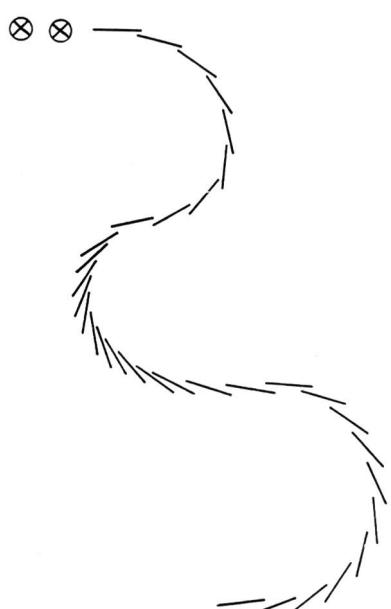


#### Vitesse

Choisir une pente moyennement prononcée et organiser un petit concours entre 2 équipes. Deux personnes (une par équipe) sont en action et luttent l'une contre l'autre: départ à un signal, passer les premiers drapeaux et s'arrêter; repartir le plus vite possible, passer la porte et franchir la ligne d'arrivée: 1 point au vainqueur.



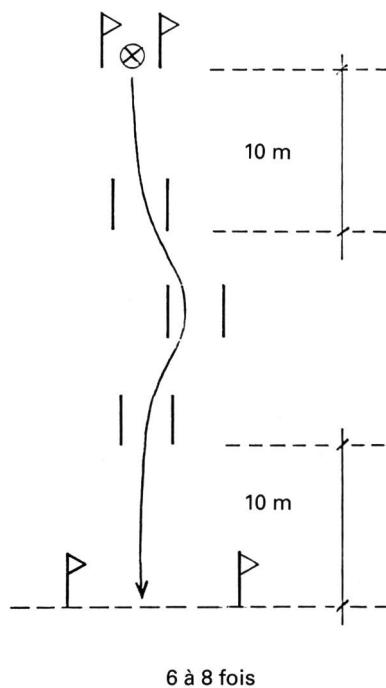
Un autre exercice alliant la réaction à la vitesse se fait par deux, à pas tournants avals: plus la pente est raide, plus les pas doivent être rapides lors du passage de la ligne de pente.



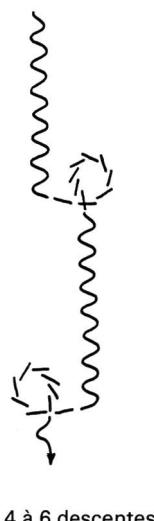
4 à 6 séries de 4 à 6 virages  
(10 s au maximum par série)  
avec récupération complète

#### Puissance

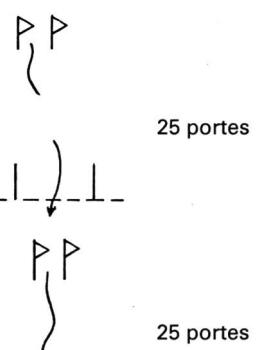
Départ sur 10 mètres, puis passage de trois portes de slalom en allant le plus vite possible (chronométrier).



Par deux l'un derrière l'autre (changer les rôles lors de chaque nouvelle descente): exécuter 15 virages courts, puis un tour complet à pas tournants vers l'amont suivi de 15 nouveaux virages courts et d'un tour complet à pas tournants de l'autre côté.



Enchaîner trois différents slaloms dans la même descente; chacun compte de 20 à 25 portes (les trois slaloms forment une série).



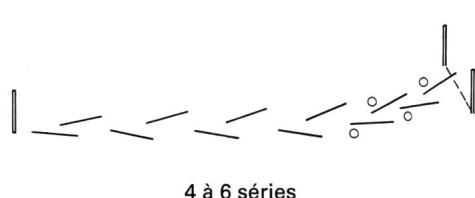
#### Equilibre

Descente en traversée: sauter à pieds joints le plus haut possible vers l'amont, tout en gardant une bonne position et en assurant une prise de carres précise (5 ou 6 sauts par descente).



Parcourir, au temps, une distance donnée en effectuant le pas de patineur:

- au plat avec poussée des bâtons
  - au plat sans poussée des bâtons
  - en montée avec poussée des bâtons.
- (Les trois passages forment une série)



#### Endurance anaérobique (rythme)

Effectuer 50 virages courts au moins dans une pente raide, puis récupérer.

4 à 6 descentes

#### Souplesse

Après chaque «sujet», exécuter quelques exercices d'étirement (stretching), mais surtout au terme de chaque demi-journée d'entraînement. ■