Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 12

Rubrik: Ski de fond suisse

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: 23.08.2025

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

Ski de fond suisse

«Ski de fond suisse» est un ouvrage important, sorti de presse il y a peu et édité par l'Association des écoles suisses de ski nordique (AESN) en collaboration avec la Communauté de travail LLL/FFS, avec le Mouvement Jeunesse+Sport (J+S) et avec la Fédération suisse de ski (FSS) bien sûr. Fort de quelque 120 pages, il est le produit d'un collectif d'auteurs parmi lesquels je relève le nom d'Ulrich Wenger, chef de la branche J+S à l'Ecole fédérale de sport. Quant au contenu de ce document de valeur, qui sera intégré au Manuel du moniteur J+S, mais que l'on peut aussi acheter, si l'on n'est pas moniteur J+S Ski de fond, auprès du secrétariat de l'AESN, Mme Heidi Windlin, Bruderhaus, 6372 Ennetmoos, au prix de 38 francs, il traite de l'ensemble de la spécialité, à partir de l'accoutumance (voir l'extrait qui suit) aux skis, jusqu'aux techniques les plus élaborées, le tout en tenant parfaitement compte des trois paliers classiques: débutants, avancés, chevronnés.
Un chapitre spécial est ensuite consacré à l'enseignement, un autre aux aspects biomécaniques du ski de fond et un dernier à l'environnement. (Y.J.)

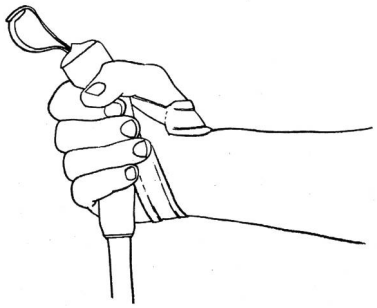
Accoutumance aux skis

Le débutant apprend à connaître le matériel mis à sa disposition (chausser les skis et tenir les bâtons de manière conforme) et à se déplacer sur ces lattes légères et étroites. L'accoutumance aux skis constitue la base primordiale de l'enseignement de la technique: équilibre, maîtrise des skis et des bâtons, tomber et se relever.
Ces exercices favorisent également la mobilité et permettent l'échauffement du corps (phase d'échauffement pour les skieurs avancés). En ce qui concerne les skis fartés, les problèmes de fartage doivent être résolus avant de s'engager sur le terrain d'exercice. En aucun cas, la neige ne doit coller aux skis. C'est pour cette raison qu'il faut également préparer les skis nowax.

Enseignement

- Terrain plat, couche de fond de neige relativement dure, si possible recouverte d'une fine couche de neige molle.
- Les participants sont en essaim, avec des distances et intervalles suffisants, regard dirigé sur le moniteur/maître de ski de fond.
- Vérifier que l'équipement soit en ordre, que les participants aient des vêtements assez chauds, mais qui n'entravent pas les mouvements.
- Le choix des exercices doit être adapté à l'âge et au niveau des participants.
- La plupart des exercices peuvent être faits avec ou sans bâtons. Ceux-ci peuvent être utilisés soit pour faciliter les exercices, soit pour les rendre plus difficiles.
- Il est bien entendu que tous les exercices sont à exécuter des deux côtés.

Passer la main dans la dragonne en la prenant par-dessous et serrer la poignée de la main. La dragonne doit être serrée de manière à ce que le pouce se trouve à la hauteur de la racine de ladite dragonne.



Lorsque le bras tire sur le bâton, c'est le dos et le bord de la main qui doivent tirer sur la dragonne et adopter sa forme.

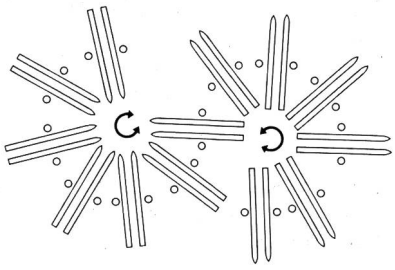
Lorsque le bâton est lancé ou balancé vers l'arrière, on ouvre la main, ce qui permet ainsi de le tenir légèrement entre le pouce et l'index, tout en le contrôlant.

Exercices

Chausser et déchausser soi-même les skis (éventuellement reconnaître les skis gauche et droit, pour les modèles avec fixation de randonnée). Contrôler la longueur des bâtons et apprendre à enfiler la main correctement dans la dragonne, dont la longueur doit aussi être vérifiée.

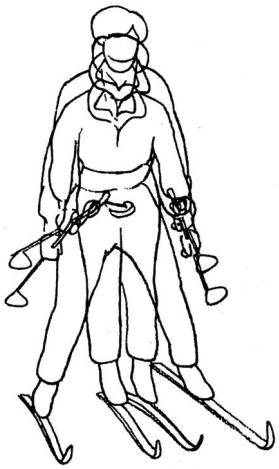
- Placer les skis parallèlement l'un à côté de l'autre et les déplacer/faire glisser en avant et en arrière.
- Soulever un ski en le tenant horizontalement, soulever et abaisser la spatule.
- Avancer latéralement en effectuant des pas de côté.
- Soulever un ski en exécutant un mouvement d'essuie-glace avec la spatule.

- Balancer les bras asymétriquement (mouvement alternatif) en un mouvement ample et souple, avec flexion-extension simultanée des genoux. Effectuer le même exercice en tenant les bâtons par le milieu.
- Marcher sur place, tout d'abord lentement, puis en augmentant de vitesse.
- Petits sauts en pédalage, aller-retour ou en se déplaçant dans une seule direction (en retour).
- Sauter en position de chasse-neige et revenir à la position de départ. S'appuyer éventuellement sur les bâtons placés devant le corps.
- Départ à pieds joints: sauter en écartant les pointes des skis, et retour à la position parallèle (veiller à ne pas croiser les extrémités arrière des skis).
- Effectuer un pas latéral et ramener le ski.
- Qui arrive à tenir le plus longtemps sur un seul ski (équilibre)?
- «Effectuer des pas tournants en forme d'étoile», en effectuant la rotation soit



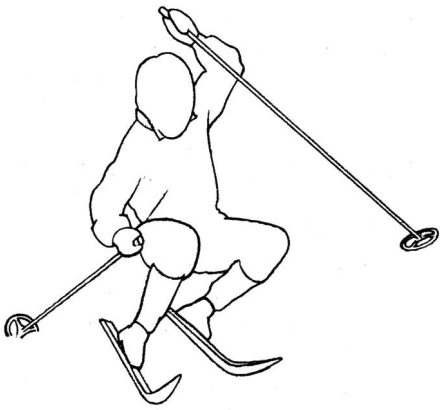
avec la spatule, soit avec l'arrière des skis.

- Balancement symétrique des bras (poussée des deux bâtons), en soulevant bien les bras en avant et en les lançant bien en arrière. Le thorax travaille aussi. Inspirer et expirer consciemment. Les genoux restent quasiment en extension. Aussi en tenant les bâtons par le milieu.
- Sautiller en position écartée. L'écartement des deux jambes devient de plus en plus grand. Peut aussi s'effectuer en s'appuyant sur les bâtons.



Tomber et se relever sur terrain plat

- S'asseoir lentement sur le côté en contrôlant et en amortissant la chute; ne pas s'asseoir ou tomber sur le bâton.
- Placer les skis parallèlement et ramener les jambes, tout en prenant des carres dans la neige.
- Placer les bâtons dans la neige sur le côté opposé au point de chute et se relever en s'y appuyant.
- Autre possibilité: Placer parallèlement les skis sous le corps en s'accroupissant dessus et se relever, resp. se relever en s'appuyant sur les bâtons placés sur le côté.



Exercices supplémentaires

Les exercices suivants sont des exercices d'accoutumance et d'échauffement touchant déjà le secteur de la gymnastique pour le ski.

- Dos à dos avec un partenaire, en observant un petit espace entre les deux: tenir un bâton des deux mains et le passer au partenaire derrière le dos (genre de mouvement formant un huit).
- Position d'un pas en avant, corps appuyé sur les bâtons plantés devant: étirement sans mouvement de ressort; environ 30 secondes.
- Tenir les bâtons en travers derrière le dos et forcer les bras tendus vers le haut; maintenir cette position en extension pendant 30 secondes.
- Sauter des deux jambes en effectuant un mouvement de rotation au niveau des hanches (twister).
- Dos à dos avec un partenaire, en légère position écartée: passer le bâton entre les jambes, en le tenant des deux mains et le reprendre en le passant par-dessus la tête (1 personne effectue un mouvement de poussée des deux bâtons, changement de direction).
- Tenir les bâtons en travers et lever les bras tendus en haut: les forcer vers l'arrière et maintenir cette position en extension pendant environ 30 secondes.
- Tenir les bâtons en travers à hauteur des épaules en inclinant le torse en avant; aucun mouvement de ressort, en maintenant la position en extension pendant 30 secondes.
- Se tenir sur un seul ski, l'autre jambe légèrement levée en arrière: balancer les bras asymétriquement (mouvement alternatif), avec mouvements de ressort des genoux.

Les jeux de tout genre effectués sur les skis, la plupart du temps sans bâtons, permettent l'accoutumance et l'échauffement. Ils entraînent les jeunes, comme les adultes, à effectuer les différents mouvements par le jeu. ■