Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 11 (1954)

Heft: 1

Artikel: Pédagogie sportive : fondaments scientifiques de la préparation physique du skieur

Autor: Giroud, Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996910

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: 14.07.2025

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

Pédagogie sportive

Fondements scientifiques de la préparation physique du skieur

Tout skieur, désirant chausser ses skis avec le maximum de plaisir et de sécurité au début de la saison hivernale, doit être préparé physiquement à ce sport.

Il ne s'agit pas d'une préparation menée au hasard et selon l'inspiration du sujet. Mais elle repose sur des fondements scientifiques, des lois anatomo — physiologiques.

On doit faire la distinction de celle de l'enfant et de l'adulte — différente chez l'homme que chez la femme. De parler d'une préparation physique au ski à l'âge mûr.

Les propos que nous vous tenons schématiquement, n'ont pas la prétention de dresser un plan d'entraînement ; ils préciseront, parallèlement à tout sport, des notions anatomo-physiologiques, propres à chacun.

Exigences anatomiques.

Le ski requiert un apport musculaire et articulaire de l'ensemble du corps :

A) **Musculature et articulations du membre inférieur.**

a) la cuisse: les muscles de la loge antérieure, avec la grosse masse du quadriceps.

b) la jambe : loge antérieure et loge postérieure.

Articulations: l'articulation mise le plus à l'épreuve est celle du genou, surtout chez les femmes. Puis l'articulation tibio-tarsienne, de la cheville, la « reine des articulations » selon l'expression d'un grand anatomiste français. Enfin l'articulation de la hanche.

B) **Membre supérieur.**

Musculature du bras, de l'avant-bras.

Articulations de l'épaule, du coude, du poignet.

C) **Musculature et articulations du tronc.**

a) les muscles abdominaux ; ils doivent former, chez le sujet préparé physiquement, une véritable protection, une contention des viscères et des organes. Ce sont le grand droit, les obliques et le transverse.

b) les muscles dorsaux et de la ceinture scapulaire.

Articulations :

a) l'épaule ou scapulo-humérale.

b) sacro-lombaire.

c) sacro-iliaque.

Remarque: Une moyenne de 5 statistiques nous enseigne la proportion des accidents, selon qu'il s'agisse du membre inférieur, du membre supérieur, et du tronc :

a) membre inférieur	67 %
b) membre supérieur	23 %
c) tronc	7 %
d) tête	3 %

La nature des lésions se répartit en :

— musculaires et ligamentaires	45 %
— fractures	35 %
— lésions du membre supérieur	6 %
— luxations	5 %
— autres lésions	4 %

Exigences physiologiques.

Les blocs cardio — pulmonaire et neuro — musculaire doivent être intacts. L'état du cœur joue un rôle essentiel chez les adolescents, où il doit être ménagé, et chez les personnes d'âge mûr, où il doit être au besoin contrôlé médicalement.

Le skieur doit être au bénéfice d'une bonne résistance générale, adaptée à la montagne.

L'appareil de vision joue un rôle important.

De même que l'ouïe, dans « le sens de la neige » et dans l'équilibration.

De récentes expériences scientifiques réalisées chez des champions de ski, ont permis d'enregistrer, par le contrôle séparé de la vision centrale et de la vision périphérique, des écarts de temps à la descente et au slalom.

Les différentes positions de la tête, au cours de l'effort, influent sur la vitesse de réaction des muscles.

Les exigences physiques.

Cette règle, ce « leit-motiv », que nous empruntons à notre ami, le Dr. Paul Martin, ancien champion olympique de course à pied, et coureur de fond à skis, est la suivante :

« Qu'il le veuille ou non, pour devenir skieur, le débutant doit d'abord acquérir les éléments primaires de la technique du ski. Quelque banale que lui puisse paraître la règle, il doit se persuader que la technique du ski se résume avant tout, dans l'équilibre sur un pied. Puis il doit connaître l'importance de la question du transfert du poids d'un pied sur l'autre, pour avancer ou pour tourner.»

Les facteurs de cet équilibre sont avant tout la souplesse, le jeu harmonieux des muscles moteurs et antagonistes.

Et le Dr. Martin de préciser, sur ce point : « la crispation est l'ennemie intime de l'efficacité musculaire».

L'entraînement physique.

Il sera maintenant une entité, conditionnée par les saisons de l'année. Par exemple, nous fixerons, pour l'hiver, la mise au point technique sur la neige et les applications pratiques.

Claude Giroud, prof., Paris.

40 ans !

Bel âge pour un homme ! Celui où s'achèvent, généralement, les plus belles illusions et où commencent les plus beaux espoirs !

Le 4 février dernier, c'est notre « patron », Monsieur le Directeur Arnold KAECH, qui célébrait cette importante date de son existence. Il n'y eut pas de manifestation ni de banquets officiels, mais chacun le savait, le sentait et s'ingéniait à lui témoigner une sympathie qu'il a mille fois méritée par sa grande compétence, son exemple, son amabilité et son fair-play.

C'est pourquoi « Jeunesse Forte Peuble Libre », bravant les préjugés des uns et la réprobation des autres, se fait un devoir et un plaisir de souhaiter à Monsieur le Directeur Kaech : bonheur, santé et prospérité pour les années à venir et plein succès dans l'accomplissement de sa belle et si bienfaisante activité à la tête de notre Institut national de gymnastique et de sport.

La rédaction.