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: 32 (1975)

Heft: 11

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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

Notre leçon mensuelle Préparation pour le ski

Texte: Christoph Kolb
Traduction: Jean-Claude Leuba
Photographies: Hugo Lörtscher
Lieu: salle de gymnastique
Durée: 1 heure et demie
Matériel: skis, plinths, montants de balle à la corbeille, banc suédois, barres parallèles, tapis, 2 à 3 chronomètres.

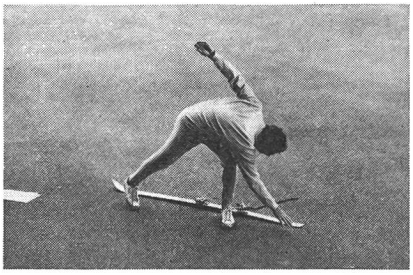
Celui qui veut commencer la saison de ski avec bonne conscience se préparera en conséquence. La préparation physique devrait débuter le plus tôt possible avant la saison. On peut par contre attendre un peu en ce qui concerne la préparation psychique et le matériel, sinon on oublie certaines choses entretemps, et souvent les magasins spécialisés n'ont pas encore entamé la saison des sports d'hiver.
La préparation que nous lui offrons, le corps ne l'oublie pas, au contraire, il la programme, il y ajoute les intérêts et nous récompense dès la première descente avec une grande réserve de capital (condition physique).

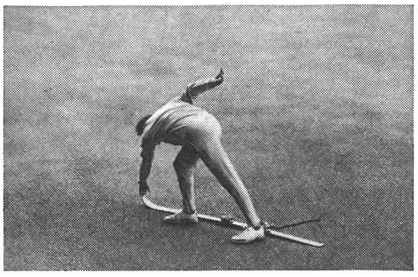
Nous demandons aux élèves de venir à la prochaine heure d'entraînement avec leurs skis comme partenaires d'exercice. A cette occasion, il se créera peut-être déjà une meilleure relation «pilote-véhicule» en ce qui concerne les soins du matériel...

Lors du dernier cours central de la Suisse centrale, Hans Ettlin a montré que la gymnastique avant la descente, en utilisant les skis retirés comme engins de gymnastique, pouvait être stimulante et amusante. Pourquoi ne pas transporter ces formes dans la salle comme préparation à longue échéance.

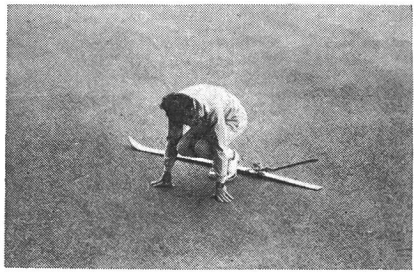
Mise en train / gymnastique (30 minutes)

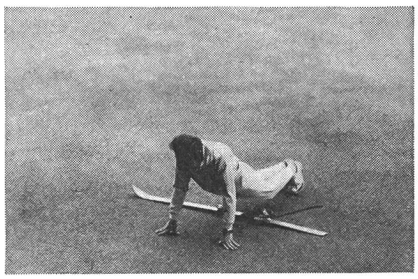
- Répartir les skis dans la salle à des espaces irréguliers: courir en franchissant les skis avec les changements de rythme nécessaires.
- Léger pas de course dans le «champ de ski». Si un ski se présente «en travers», on ne le saute plus, mais on tourne après un changement de direction éclair une fois vers la pointe, une fois vers l'arrière.
- Tourner entre les skis en serpentine à vitesse réduite.
- Chaque élève en équilibre sur un ski déplace un pied devant l'autre, idem en arrière. 3 fois en avant et en arrière.
- Station écartée, ski derrière les talons: tourner le buste. Avec la main droite, nous essayons de toucher l'extrémité gauche du ski et vice versa. Redresser complètement le corps entre les rotations. 5 fois de chaque côté.



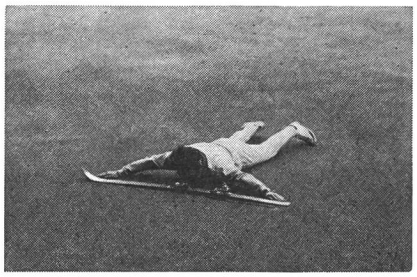
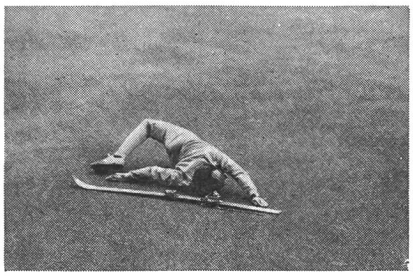


- Changement entre la position accroupie et l'appui couché facial. 10 fois.





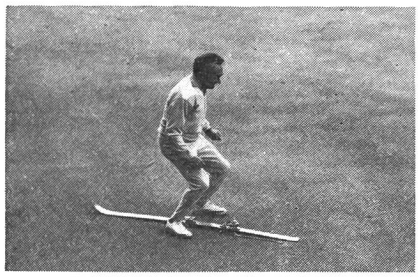
- Qui peut, de la position couchée faciale, toucher l'extrémité gauche du ski et vice versa? 8 fois.

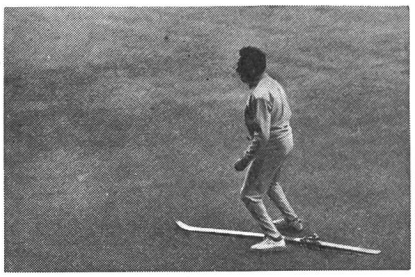



– Station écartée, ski entre les pieds: saut en extension avec ½ tour. Serrer les pieds en l'air, réception en station écartée.

a) avec sautiller intermédiaire en station écartée
b) sans sautiller intermédiaire en station écartée

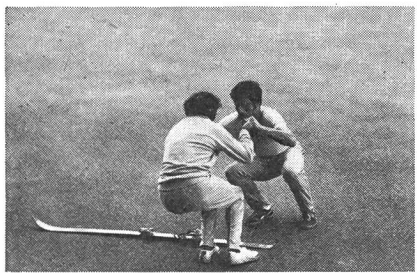
Changer chaque fois la direction de la rotation!





– Deux par deux en station accroupie: sautiller latéralement parallèlement au ski

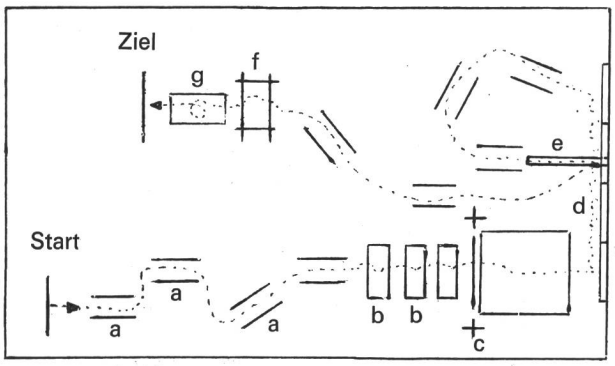
a) avec sautiller intermédiaire b) sans sautiller intermédiaire



– Pédalage volant: sauter par-dessus le ski d'une jambe sur l'autre. Immédiatement après la réception, la «jambe d'appel» est posée souplement à côté de la jambe de réception.
Contrôler la réception souple et les sauts dégagés!

Course d'obstacles avec «portes» / Résistance (40 minutes)

Schéma: Start = Départ / Ziel = Arrivée



On place dans la salle des paires de skis comme porte (a). Une série d'éléments de plinths forme les marches toujours plus hautes d'un escalier pour contrôler la détente (b). De la dernière marche, exécuter un saut en hauteur par-dessus un élastique fixé aux montants de saut (c). Réception sur un matelas mousse.

Sauts de singe latéraux d'un côté à l'autre des espaliers (d), slalomer et courir sur le banc incliné à mi-hauteur (e), toucher les espaliers, slalomer jusqu'aux barres asymétriques et les franchir (f). Réception sur le tapis et rouler en avant (g). Sprint final jusqu'à l'arrivée.

D'autres obstacles peuvent être naturellement placés dans cette course selon la grandeur de la salle et les engins à disposition.

On chronomètre deux personnes. Pour le classement, on compte le total des deux courses. Durée du parcours (environ 40 à 50 secondes).

Organisation: on peut gagner beaucoup de temps si l'on dispose de 2 à 3 chronomètres et que l'on peut ainsi envoyer 2 à 3 coureurs sur le parcours. Il est peut-être même possible de faire 3 parcours ou plus.

Fin de la leçon (20 minutes)

Volleyball ou basketball, éventuellement avec des règles simplifiées.

S'il est possible de courir un peu dans la nature, il ne faut pas négliger cette variante.