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: 34 (1977)

Heft: 12

Artikel: Ski de fond J+S

Autor: Bichsel, P.-A. / Bäni, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997500

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

THÉORIE ET PRATIQUE

Ski de fond J+S

Cours central

Réunissant une quarantaine d'experts ainsi que moniteurs 3 engagés dans les cours de formation de moniteurs, le cours central 1977 a eu lieu aux Diablerets, du 28 septembre au 1er octobre. Les participants ont été amenés à participer activement, et ont fourni, surtout dans le cadre du thème de la créativité, un apport de valeur.
Nous remercions les experts de nous avoir fourni une base écrite de leur apport, ainsi que J.-P. Althaus d'avoir pris la peine de rédiger et distribuer ces documents à l'intention des Romands.
A l'aide de ces différentes sources, nous avons pensé utile de présenter à nos lecteurs les leçons ci-dessous.

Formes de jeux-animation

(P.-A. Bichsel)

Ces formes de jeux-animation s'adressent à des skieurs de tous niveaux.
Les débutants développent leur sens de l'équilibre, du déplacement, du maniement des skis, alors que les plus avancés ou même les compétiteurs y trouveront un dérivatif tout en améliorant leurs réactions et en utilisant leur technique.
Durée: 30 minutes environ
Matériel: rien d'autre que skis et bâtons

1. Le maître et son chien

En terrain plat, par groupes de deux, sans bâtons.
Le «maître» effectue un déplacement court et rapide, et s'arrête.
Le «chien» doit alors se placer à côté de lui le plus rapidement possible.
Le maître ne repart que lorsque le chien est à côté de lui, arrêté.
Inverser les rôles au bout de 5 à 6 déplacements.

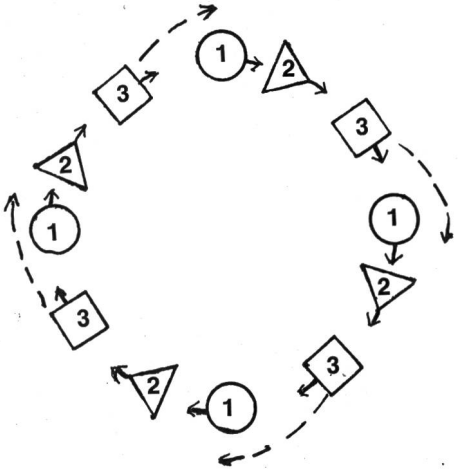
2. Les canards

Terrain varié
Groupes de 3 à 5 élèves, en colonnes par un, sans bâtons. Le premier conduit la colonne au gré de sa fantaisie ou du terrain (exercice de conduite du ski).
Au signal du moniteur, les colonnes s'arrêtent. Le dernier passe alors en tête et conduit à son tour.

3. Course par numéros, en cercle

Formation: en cercle de flanc. Former 1 ou 2 cercles, selon l'effectif de la classe ou le niveau des participants.
Faire numéroter par 3 (éventuellement par 4).

Variante 1

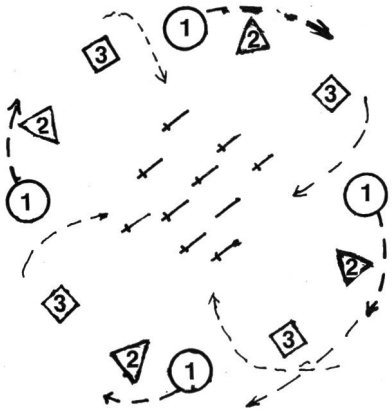


Le moniteur crie un des numéros. Tous ceux qui ont ce numéro courent alors un tour à l'extérieur du cercle. Vainqueur est celui qui est le premier de retour à sa place, en position accroupie.

Variante 2

au signal, d'abord effectuer une conversion pour courir dans la direction opposée.

Variante 3



une dizaine de bâtons sont plantés à l'intérieur du cercle. Après avoir accompli un tour, le coureur pénètre dans le cercle pour tâcher de prendre le plus de bâtons possible.

4. Balle au chasseur

Terrain plat
Emplacement: zone carrée ou rectangulaire bien délimitée
Matériel: un «ballon» constitué par une écharpe en boule ou une paire de gants bourrée d'un bonnet. Un certain nombres de bâtons plantés sur la ligne de fond de la zone
Organisation et déroulement: La classe est constituée en 2 partis: les chasseurs, répartis dans la zone et armés de leur «ballon», les lièvres, alignés et numérotés le long de la ligne de départ.

Variante 1

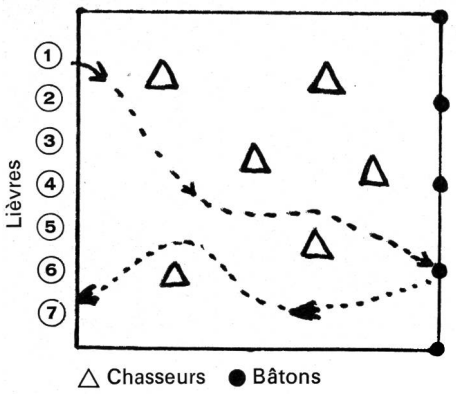
Le lièvre numéro 1 traverse l'emplacement pour aller toucher un bâton et revenir à la ligne de départ. Tant qu'il est dans la zone, les chasseurs essaient de le toucher avec le «ballon». Lorsque le no 1 est revenu, c'est au tour du numéro 2, et ainsi de suite.
Résultat: le total des touchés après le passage de tous les lièvres. On inverse alors les rôles. L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus de touchés.

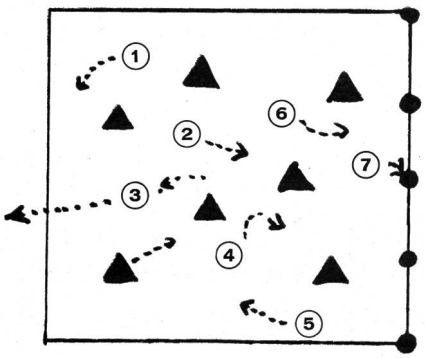
Variante 2

Tous les lièvres entrent ensemble dans la zone et y restent pendant un temps fixé par exemple à 2 minutes.

Les chasseurs tentent alors de faire le maximum de points pendant ce temps imparti.

Règles: On ne peut pas toucher plus de 3 fois de suite le même lièvre (par exemple en cas de chute) et l'on ne peut pas courir avec le ballon en mains. Tout lièvre qui sort de la zone est pénalisé de 1 point.
Inverser les rôles. Gagnante est alors l'équipe qui a marqué le plus de points.





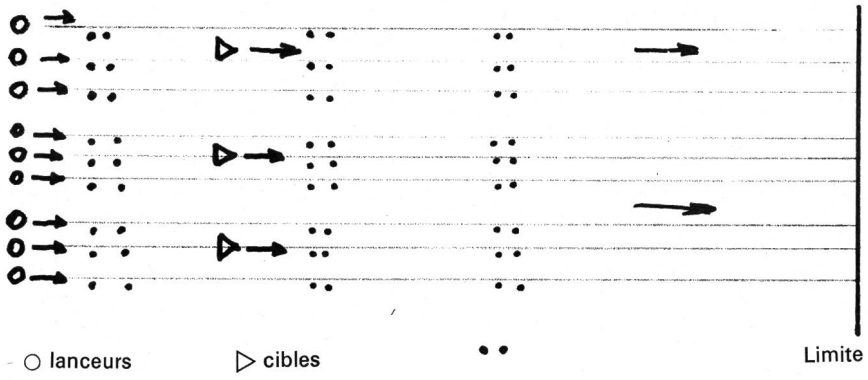
5. La Noce à Thomas

Terrain en légère descente
Equipement: sans bâtons
Emplacement: on prépare une série de traces parallèles et l'on fixe une ligne limite
Organisation: la classe est constituée en 2 partis, les lanceurs et les cibles. Le groupe des lanceurs prépare des boules de neige réparties le long des traces.

Déroulement: les lanceurs sont alignés au début des traces parallèles. Les cibles sont également alignées à environ 5 m devant les lanceurs. Au signal, les 2 équipes partent; chacun sur sa trace. Les lanceurs ramassent au passage les boules préparées et tentent de toucher les cibles. Celles-ci s'enfuient le plus rapidement possible pour échapper aux boules des poursuivants.
Les lanceurs peuvent «s'armer» au fur et à mesure des besoins, mais ne peuvent plus lancer sur les cibles ayant franchi la ligne limite.
On inverse ensuite les rôles, les nouveaux lanceurs préparant leurs boules en retournant à l'emplacement de départ.
L'équipe qui obtient le plus de touchés est déclarée vainqueur.

Remarque:

Un farceur a prétendu que ce jeu est beaucoup plus amusant s'il est pratiqué lors de la visite de l'expert ou du directeur de l'école qui font office de cibles... s'ils ne sont pas trop susceptibles.



Variations sur un thème donné

Introduction

Selon le niveau de ses élèves, le moniteur peut faire de l'initiation, du perfectionnement ou de l'entraînement. C'est certainement au stade du perfectionnement qu'il doit faire preuve d'imagination, d'esprit inventif, de créativité. En effet, à ce stade, il s'agit d'effectuer d'innombrables répétitions de mêmes mouvements pour arriver à leur automatisation. Cela risque de devenir fastidieux si le moniteur n'est pas capable d'en varier la présentation.
Il faut donc stimuler chez le moniteur l'aptitude à chercher, à inventer de nouvelles formes en variation d'un thème donné.
Dans ce but, au cours central, nous avons procédé en 2 temps. D'abord, en salle de théorie, nous avons revu et commenté (ou complété) une liste d'éléments de variations: terrain, neige, trace, vitesse, matériel, emplacement, forme de travail, formation de classe, orientation, etc. et nous avons formé des paires de groupes, à qui nous avons donné des thèmes. Puis, dans le terrain, les groupes ont résolu leur tâche en exigeant un apport de chacun des participants. Ensuite, devant le cours réuni, les groupes ont présenté leurs solutions, les spectateurs pouvant compléter ou commenter.
Nous donnons ci-dessous les exercices démontrés par un groupe.

Thème: mobilité-agilité latérale et équilibre

Participants: débutants
Matériel: skis et bâtons, rien de spécial
Terrain: plat et légère descente
Accent sur: notion de rythme et participation des élèves. Sous l'impulsion du moniteur, chacun peut frapper dans ses mains pour scander la cadence, qu'on accélère ou ralentit au gré de la maîtrise des mouvements.

1. En essaim, au plat
Sautiller sur un ski, sur place, 3 fois sur un pied et 3 fois sur l'autre. Idem à 4 ou 5 temps.

2. En essaim, au plat
Même exercice, mais avec déplacement en avant sur un pied et en arrière sur l'autre.
Changement de terrain: en légère descente, mêmes exercices, même formation, avec ou sans bâtons.

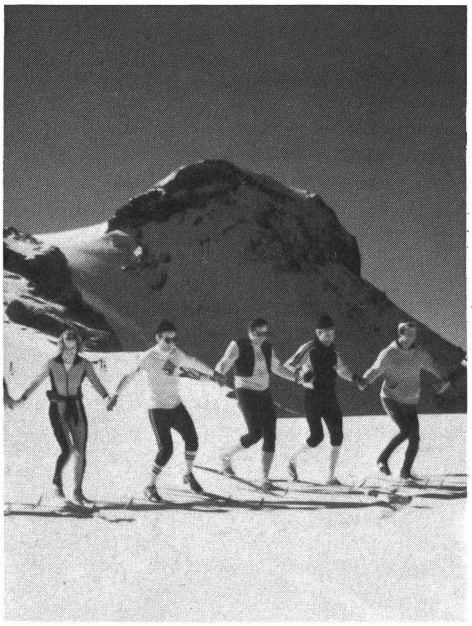
3. Trois pas latéraux à gauche, trois pas latéraux à droite
Formation: en essaim, puis sur un rang en se donnant la main.

Terrain: d'abord au plat, puis en légère descente où l'on termine par quelques pas tournants.

4. Lancer et ramasser
Formation: en essaim ou sur un rang.
Terrain en légère descente.
Commencer la descente; lancer un gant (ou une boule) un peu en avant sur la gauche. Aller le ramasser tout en glissant et en se déplaçant par des pas latéraux. Répéter l'opération à droite. S'accroupir à fond pour saisir l'objet.

5. Le ballet
Sur un rang en se donnant la main. Terrain en légère descente.

Au signal, chacun fait 5 pas latéraux sur la gauche, puis 5 sur la droite. Cela se répète 2 à 3 fois selon la longueur de la pente. On termine par du pas tournant sur la gauche par ex., le moniteur étant à l'extrémité-pivot et les meilleurs élèves à l'autre bout. Une fois le demi-tour effectué, on remonte toujours sur un rang avec 5 pas sur la gauche, 5 sur la droite... Lors de la deuxième montée, on trotte légèrement au lieu de marcher.



Puis l'on choisit une descente un peu plus raide. Il faut également varier le rythme, le nombre de pas. Un rythme de polka, par exemple, en chantant «Mon papa ne veut pas...» va mettre vie et entrain.
L'exercice lui-même va se modifier: aux pas latéraux succèderont logiquement les pas tournants et les pas de patineurs.

Jeu: La quête du trésor

Peter Bäni

Application:
jeu-entraînement pour tous niveaux

Durée:
de 15 à 30 min.

Emplacement:
carré d'env. 20 m × 20 m, entouré de la piste ovale de pénalisation

Participants:
10 à 20 voleurs, 2 à 3 gardiens

Equipement:
skis, sans bâtons (tous)

Matériel:
env. 25 fanions, pour marquer le carré et pour constituer le trésor

Organisation et déroulement

Tous les voleurs se trouvent sur un côté du carré. Le trésor, c'est-à-dire tous les fanions sont plantés derrière la ligne opposée à celle des voleurs. Les gardiens sont à l'intérieur du carré. La surface extérieure au carré est zone neutre; tout voleur qui y pénètre doit retourner derrière la ligne de départ.

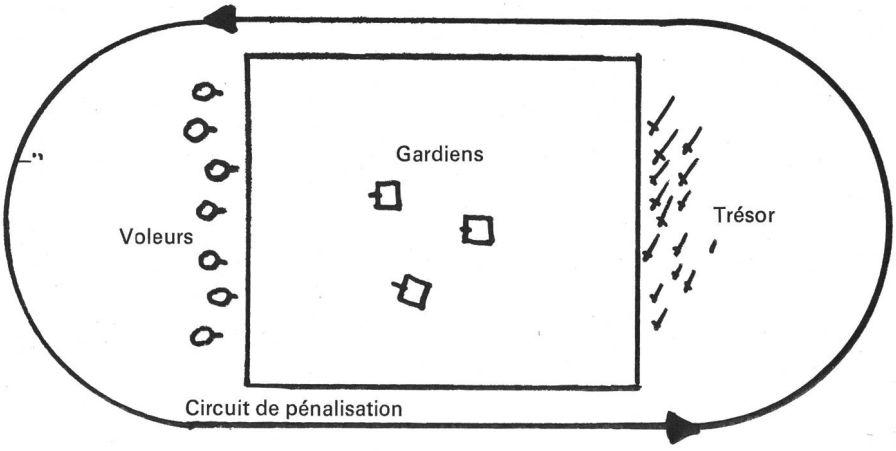
Pour les voleurs, le but est d'aller chercher et de ramener tout le trésor, c'est-à-dire tous les bâtons et de les ramener derrière la ligne de départ, en ne passant que par l'intérieur du carré.

La tâche des gardiens est d'empêcher les voleurs et de les punir: tout voleur «attrapé» (simplement tapé de la main par un gardien) doit effectuer un tour de la piste de punition. Il peut ensuite recommencer.

La partie est terminée lorsque les voleurs ont amené tout le trésor dans leur camp. On inverse les rôles. Est alors gagnante l'équipe qui a mis le moins de temps à voler tout le trésor.

Variantes:

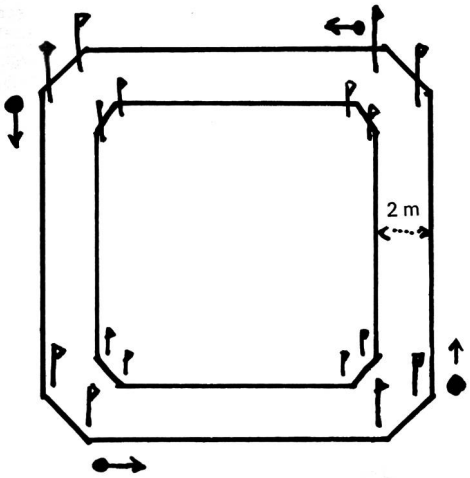
- Il y a simultanément 2, ou bien 3 voleurs en action.
- Chaque voleur ne peut s'emparer que d'un seul bâton à chaque voyage, ou au contraire il en peut prendre le plus possible.
- Tous les voleurs peuvent être simultanément en action. (Effectif favorable: 10 à 12 voleurs pour 3 gardiens.) Dans ce cas, on ne peut prendre qu'un seul bâton à la fois.
- Au lieu d'un seul tour de punition, on en impose deux.
- On prescrit la sorte de pas à effectuer sur l'ovale de punition.



Entraînement en carrés

Peter Bäni

Terrain: horizontal
Installation: 2 carrés concentriques de 40 à 50 m de côté. Le carré extérieur est réservé aux coureurs les plus forts, le carré intérieur aux plus faibles.
Organisation: selon l'effectif du groupe, il y a un seul coureur ou bien une paire ou un groupe de 3 coureurs, à chaque coin, encolonnés, et qui gardent les mêmes distances pendant la course.



1. Entraînement de vitesse

Au signal de départ, sprinter jusqu'au fanion du coin suivant, et continuer lentement (laisser «couler») jusqu'au deuxième et s'y arrêter, pour attendre le signal prochain de départ. Effectuer:

- 3 à 5 séries de
- 5 répétitions chacune, avec
- 1 ou 2 tours à allure tranquille entre chaque série pour la récupération.

2. Entraînement de résistance

Au signal de départ, courir 3 tours à environ 70 à 90 pour cent de la charge maximum (contrôle des pulsations: 140 à 160), et récupérer lentement sur le 4e côté (pouls: 120 à 130).

- 3 à 5 séries de
- 5 à 10 répétitions, avec
- récupération de 2 à 3 min. entre les séries.
- Puis même travail en sens opposé.

3. Entraînement de l'endurance et du sens de l'allure (tempo)

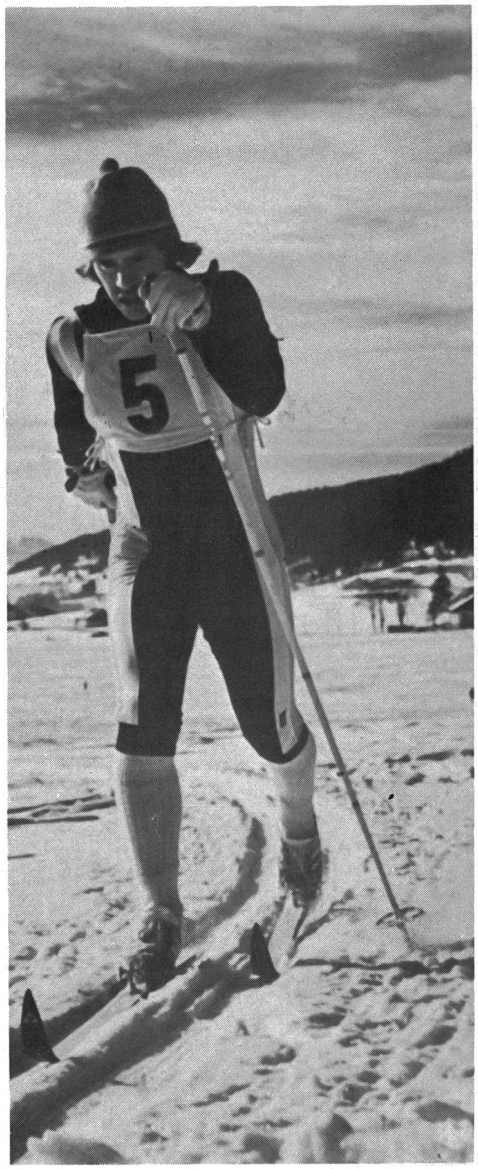
- Il s'agit de courir au minimum 5 min., le mieux est 12 min., en steady state aérobie.
- A intervalles réguliers et précis, le moniteur donne un coup de sifflet bref. A ce moment, chaque coureur, respectivement le premier de chaque groupe, doit passer exactement à côté du piquet d'angle.
- On peut augmenter l'allure jusqu'à la limite.
- A titre d'indication, sur un carré de 50 m de côté, pour une allure de 12 km/h, il faut un coup de sifflet toutes les 15 sec.; pour 14,4 km/h, un coup toutes les 12,5 sec. et pour 18 km/h, un coup toutes les 10 sec.

Quelques remarques et commentaires

Concernant la dimension des carrés, le moniteur doit se poser la question s'il veut des distances en fonction d'intervalles de temps faciles à lire sur le chronomètre, ou au contraire s'il veut des distances faciles à mesurer et travailler avec des temps moins «géométriques» dans le cadran du chrono.
A titre d'exemple, le manuel du moniteur indique qu'un carré de 62,5 m de côté permet une allure de 15 km/h à raison d'un coup de sifflet toutes les 15 sec., ce qui est très facile à lire.
Il est possible d'affiner le sens de l'allure en sifflant de moins en moins fréquemment. Au début, un signal pour le passage à chaque coin permet de compenser facilement la différence. Mais il faudra petit à petit ne siffler que pour le passage au deuxième piquet, puis seulement au passage à chaque tour complet. L'élève est ainsi amené à sentir mieux son allure personnelle en état d'endurance, on développe «l'écoute de soi-même».
On peut également travailler sur un temps beaucoup plus long: 5 min. ou 10 min. par ex.
Premier genre de tâche: déterminer au préalable la distance à parcourir, courir les 5 min. (ou 10 min.) prescrites, et constater la différence de distance.
Second genre de tâche: déterminer le temps à obtenir pour une distance définie, par 5 ou 10 tours. Chronométrer le temps obtenu et comparer avec le temps prévu ou désiré.

Avantages et inconvénients

Cette forme d'entraînement sur une installation quelque peu schématique est réalisable de nuit sur un terrain de football éclairé par ex. Il permet au moniteur de faire travailler beaucoup d'élèves simultanément en ayant une bonne vue d'ensemble. Avec relativement peu de préparation matérielle, on peut faire de l'entraînement de vitesse, d'endurance, de résistance et d'allure avec des groupes d'aptitudes différentes ou même individuellement.
Par contre, une certaine monotonie risquerait d'apparaître si le moniteur ne prend soin de varier la présentation: changements de direction de la rotation, changements de pas, d'allure, de «conducteur» de groupe, etc.

Forme finale

Toutes les formes d'entraînement effectuées sur un emplacement schématique et géométrique prendront toute leur valeur lorsqu'elles seront transposées dans le plus beau des stades, la nature.