

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

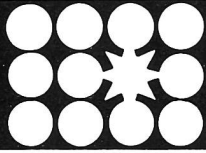
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Ski

«Ski-Magazine»

Thème: six exercices pour être en forme  
Durée: 12 séances de 20 minutes réparties sur  
4 ou 6 semaines

Si vous avez déjà plusieurs semaines de ski dans les jambes, vous pouvez certainement définir la réaction de votre organisme. A-t-il été bien préparé aux efforts que vous lui demandez? – Si ce n'est pas le cas, voici quelques conseils que nous vous recommandons de suivre pour faire mieux l'année prochaine.

### Introduction

#### Qu'est-ce que la forme physique pour un skieur?

C'est d'abord la capacité de pouvoir skier toute une journée, puis plusieurs journées consécutives, sans être fatigué, ce qui signifie que la machine humaine «tourne rond», le cœur, les poumons, l'irrigation sanguine, l'élimination des déchets sont sans défaillance. Cette capacité, que l'on appelle *endurance* dans le langage sportif, ne s'acquiert pas en quelques semaines

si une certaine hygiène n'est pas adoptée: éviter les abus de tabac, d'alcool, de nourriture, de vie nocturne. Avoir la forme physique au ski, c'est aussi pouvoir musculairement «tenir» des heures dans cette attitude fléchie particulière qui est celle du skieur. C'est pouvoir, dans cette attitude, absorber doucement les compressions lors du franchissement des bosses et des raccords de pente, lors des virages enchaînés. C'est en particulier cette *qualité musculaire* à la fois statique et dynamique que nous vous aiderons à développer avec les exercices ci-dessous. Enfin, si vous êtes un «foncéur» désireux de skier comme on dispute une compétition, vous devez développer ce qu'on appelle les qualités de *résistance*. C'est-à-dire votre aptitude à supporter un travail très intense pendant quelques minutes. Pour vous préparer à ce type d'efforts vous devez exécuter les exercices proposés ci-dessous à un rythme de plus en plus rapide, en enchaînant éventuellement les unes aux autres plusieurs séries d'exercices sans temps de repos.

Ainsi, lorsque vous skierez, votre cœur pourra sans risque décupler son activité et vos muscles, sans s'intoxiquer ni se raidir, faire face à un travail maximum.

#### Qu'apportent les autres sports?

Le tennis peut être une préparation valable. Je vous conseille, pour mieux adapter la musculature de vos jambes au ski, de vous imposer de ramasser les balles en effectuant chaque fois une ample flexion des jambes. Le volley, le foot, le rugby, le vélo, le patinage, constituent aussi une bonne préparation. Les séances d'éducation physique générale préparent bien votre organisme, un peu moins les muscles des jambes et des reins très sollicités dans la pratique du ski. L'idéal est que ces séances soient spécifiquement adaptées au ski. Pour les dames, la danse est aussi une bonne préparation.

#### Quelques «tuyaux» pour vous préparer facilement

Si votre appartement ou votre bureau sont situés aux étages supérieurs d'un immeuble, imposez-vous, 1 ou 2 fois par jour, de descendre par l'escalier en courant et en sautant chaque fois 2 marches. Cette préparation est idéale pour la musculature des pieds, des jambes, des cuisses, des fesses et des reins. Vous pouvez aussi vous imposer, pour vous rendre au bureau, à l'école, ou au supermarché, des marches à rythme accéléré qui vous donneront du souffle et dérouilleront les muscles de vos jambes. Si vous pouvez aller pédaler dans les bois c'est

encore mieux. La bicyclette constitue un excellent entraînement pour le ski. Mais, faute de vélo vous pouvez toujours faire un footing dans les sous-bois.

#### Et pourquoi pas un sport d'entretien?

Enfin, vous pouvez profiter de votre prochain départ à la neige pour vous remettre à pratiquer un sport d'entretien que vous aviez abandonné et que vous pourriez très utilement continuer à pratiquer toute l'année...

Ainsi le problème de votre préparation au ski se poserait de façon moins aiguë l'année prochaine.

#### Comment composer vos séances

Les six exercices que je vous propose vous font alterner le travail des jambes avec celui des abdominaux et des bras. Si vous êtes hors de forme physique, il est possible, qu'en prenant les exercices dans l'ordre donné et en faisant les quantités prescrites, vous ressentiez une fatigue générale excessive avant la fin de la séance. Dans ce cas, divisez les quantités par 2 et reprenez 2 fois de suite la série des 6 exercices.

Mais ne le faites que si vous êtes obligé, car la fatigue locale ressentie pour chaque exercice a sa valeur propre: c'est grâce à elle que vous pourrez peu à peu acquérir une force plus grande qui vous permettra de skier davantage et mieux. Seule l'expérience vous permettra de doser les temps de repos à intercaler entre chaque type d'exercices et entre les séries d'un même exercice. Là encore, il faut savoir doser, car le maintien à un certain niveau d'activité de tout l'organisme intervient dans le développement des qualités dites «foncières» (fonctions cardiaque et respiratoire). Si vous n'aimez pas la sensation de fatigue, espacez régulièrement les 12 séances au cours de 4 ou 6 semaines. Par contre si vous êtes d'un naturel énergique et si vous aimez faire les choses à fond, répétez toujours ces séances 2 ou 3 journées à la suite, puis prenez quelques journées de repos. Dans ces conditions évidemment ne vous limitez pas à 12 séances, faites-en 16 ou 20 ou davantage. A chaque nouvelle série de séances augmentez les doses. Vous pourrez ainsi suivre vos progrès et vous serez encouragé dans vos efforts. Sachez que ce n'est qu'en accroissant sans cesse les doses d'exercices qu'on réussit à développer au maximum les qualités musculaires.

#### Echauffement

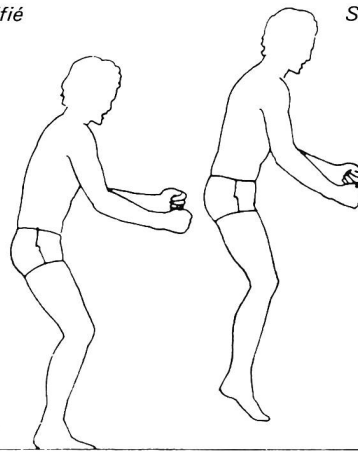
Je vous conseille d'ajouter en début de séance une série de l'exercice «étirements» à titre d'échauffement et d'assouplissements légers.

## Phase de performance

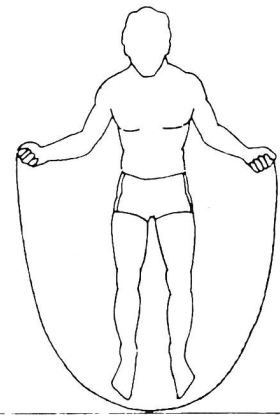
### Sautillements rythmés

Effectuez sur place des sautillements bien rythmés en marquant nettement cette espèce de rebond élastique qui caractérise le geste du saut à la corde que tout le monde connaît. Si vous disposez d'une place suffisante, vous pouvez d'ailleurs faire du saut à la corde. L'idéal est de partir d'une attitude très légèrement fléchie au niveau des chevilles, des genoux et des hanches, et d'obtenir le rebond par travail conjugué des mollets, des cuisses et des fesses; alors qu'en attitude totalement redressée, le sautillement peut se faire par simple travail du mollet. Effectuez trois séries de 50 à 100 sautillements, séparés d'un repos de une minute. Cet exercice doit vous essouffler légèrement, sans plus.

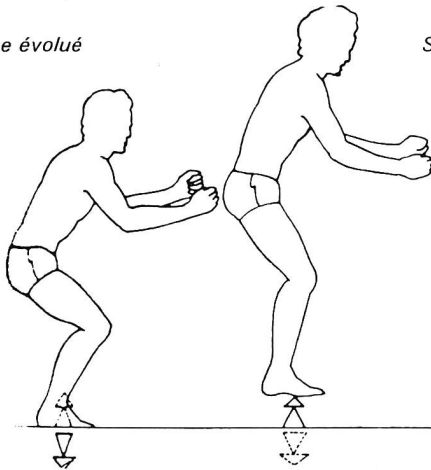
Exercice simplifié



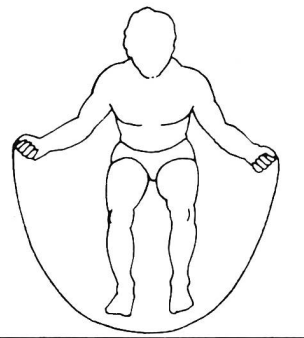
Skieur amateur



Exercice évolué



Skieur spécialiste



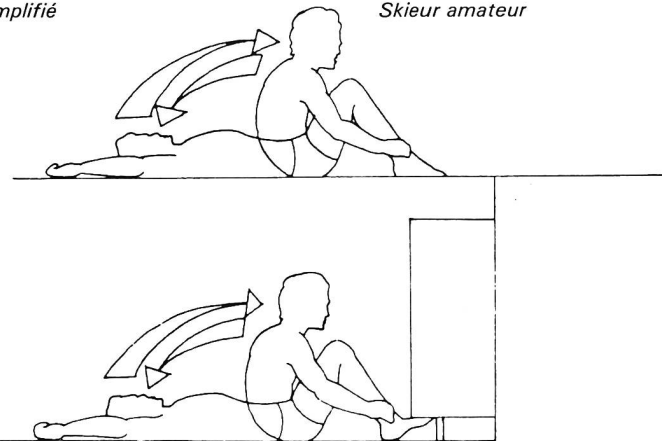
### Sautillements rythmés en «attitude ski»

En adoptant une attitude plus fléchie correspondant à peu près à celle du skieur, vous vous imposerez au cours des sautillements avec ou sans corde un travail musculaire plus intense. Toujours pour vous rapprocher des conditions de pratique du ski, vous essaieriez de sautiller sans déployer l'articulation de la cheville, vos pieds s'élevant parallèlement au sol. Vous sentirez que dans ces conditions, un travail musculaire particulier est imposé aux muscles des cuisses, des fesses et des reins. Cherchez, durant ces sautillements, à garder le haut du corps très détendu; évitez surtout de raidir le dos. Répétitions idem à l'exercice précédent.

## Abdominaux

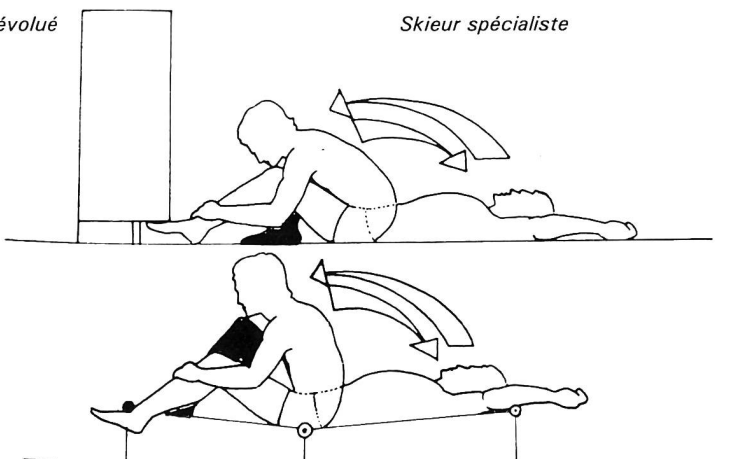
Départ couché sur le dos, jambes demi-fléchies, bras écartés ou placés demi-fléchis dans le prolongement du corps. L'exercice consiste à ramener le buste contre les cuisses, les pieds restant au sol, puis à le rallonger à nouveau le sol. Relevez le buste en «l'enroulant», c'est-à-dire en soulevant d'abord la tête, le haut du buste, puis le reste; le reins restent au contact du sol le plus longtemps possible. Pour vous allonger, «déroulez-vous»: les reins plaquent d'abord au sol, puis le haut du buste et la tête. Pour «enrouler» et «dérouler» creusez le ventre, ainsi l'ensemble de vos muscles abdominaux travaille. Vous pouvez faire le même exercice en calant vos pieds sous un meuble. Effectuez quatre séries de 25 à 50 exercices.

Exercice simplifié



Skieur amateur

Exercice évolué



Skieur spécialiste

### Abdominaux intenses

Faites le même exercice en calant un seul pied sous un meuble, la jambe correspondante n'étant que légèrement fléchie. L'autre jambe est très fléchie. Pour cet exercice vous pouvez aussi utiliser la plate-forme de l'Adam-trainer, appareil de culture physique très répandu. Il est facile de vous caler un pied et vous pouvez garder la jambe d'appui allongée, car la forme de l'appareil vous met en légère flexion au niveau de la hanche. Le fait de ne vous caler qu'une jambe fait travailler, outre vos abdominaux, les muscles qui fixent chaque jambe sur le bassin, muscles très sollicités dans la pratique du ski. Effectuez quatre séries de 40 à 60 exercices en alternant jambe gauche et jambe droite.

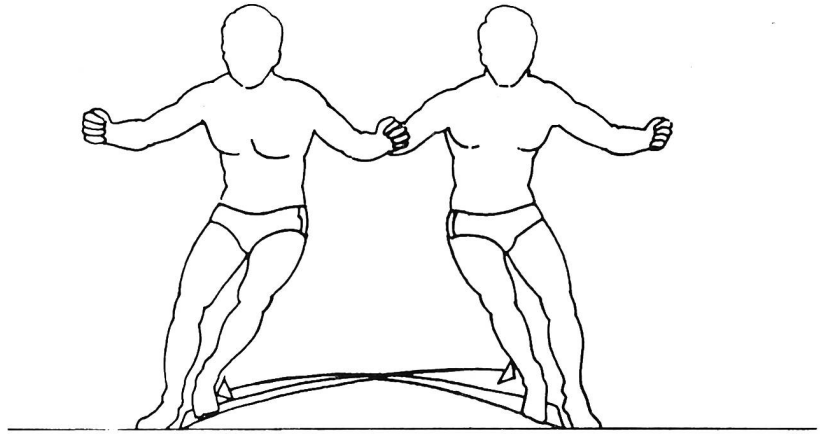
## Sauts latéraux d'une jambe sur l'autre

Le skieur, bras écartés et souples, en attitude légèrement fléchie, se projette à droite en appui sur la jambe droite. L'autre jambe vient doucement rejoindre la jambe d'appui avant de repartir vers la gauche. Le skieur se projette alors à gauche où il se retrouve en appui sur la jambe gauche, etc... Cet exercice permet au skieur de sentir ce qu'est une prise d'appui sur la hanche en attitude correcte d'angulation. Si l'exercice est bien exécuté, avec la nuque, les épaules et les bras tout à fait décontractés, il développe aussi ce que l'on appelle dans le jargon du ski «l'indépendance des jambes». Celle-ci est l'aptitude à pouvoir dissocier le travail du haut du corps de celui des jambes, ainsi que le travail de chacune des deux jambes.

Effectuez trois séries de 30 à 60 sauts latéraux.

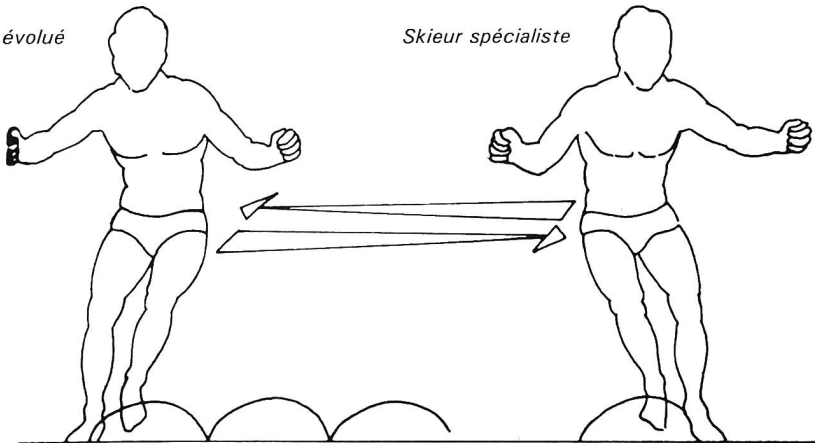
### Exercice simplifié

### Skieur amateur



### Exercice évolué

### Skieur spécialiste



### Déplacement latéral à cloche-pied

Effectuez cinq sautilllements avec déplacement vers la droite en appui sur la jambe gauche, puis cinq sautilllements dans l'autre sens en appui sur la jambe droite, puis continuez les aller-retour. Cet exercice a pour but essentiel de fortifier les muscles qui fixent latéralement le membre inférieur sur le bassin, et ceux qui assurent le travail du pied dans le plan latéral. La musculature mobilisée dans un plan latéral est généralement peu sollicitée dans la vie courante, d'où l'intérêt des deux exercices proposés qui sont complémentaires.

Effectuez 2 séries de 40 à 80 sauts latéraux d'une jambe sur l'autre et 2 séries de 4 à 8 déplacements latéraux aller-retour.

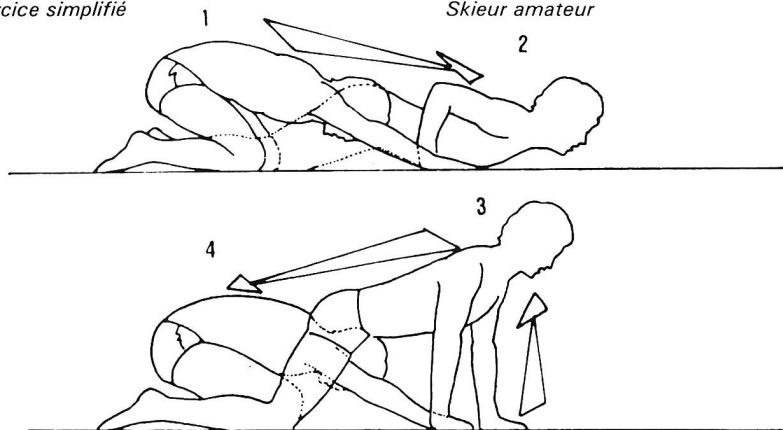
## Musculation bras et épaules

Partez à genoux, poitrine plaquée sur les cuisses, bras allongés obliquement vers l'avant et vers l'extérieur. En prenant appui sur les mains, faites glisser votre poitrine au raz du sol, puis lorsque vous êtes allongé repoussez-vous vers le haut en allongeant les bras. Repoussez alors vos fesses vers l'arrière jusqu'à reprendre votre attitude initiale, dans laquelle vous vous relaxez quelques secondes. Cet exercice fortifie l'ensemble des muscles qui fixent le membre supérieur au buste. Il peut vous permettre d'éviter la luxation de l'épaule fréquente lors des chutes vers l'avant sur neiges dures.

Exécutez trois séries de cet exercice en allant chaque fois jusqu'à votre limite.

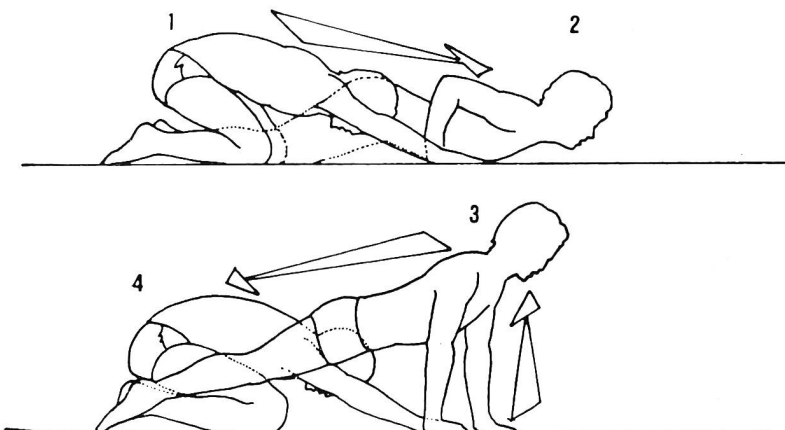
### Exercice simplifié

### Skieur amateur



### Exercice évolué

### Skieur spécialiste



### Pour skieurs plus puissants

Partez de la même position, faites glisser votre poitrine à raz du sol, mais à ce moment-là repoussez-vous à l'aide des bras en décollant les genoux du sol, afin de vous retrouver, le corps tendu des orteils à la nuque, en appui sur les bras allongés. Repoussez alors vos fesses vers l'arrière, posez les genoux au sol et revenez dans l'attitude initiale dans laquelle vous vous relaxez quelques secondes. Cet exercice, outre l'intérêt de provoquer un travail intense des épaules et des bras, a celui de provoquer un important étirement du thorax. Je vous conseille de l'utiliser non seulement pour vous préparer au ski, mais également pendant vos séjours en station.

Exécutez trois séries de cet exercice en allant chaque fois jusqu'à votre limite.

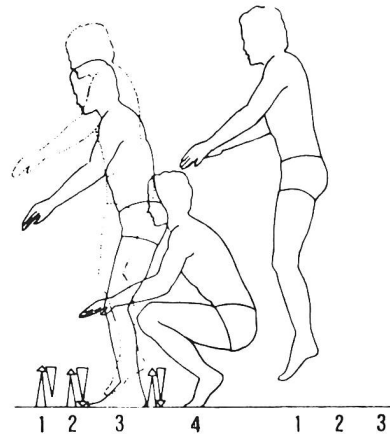
### Flexions amples

Exécutez trois sautillements sur place et au 4e fléchissez les jambes à fond, vos fesses venant presque toucher vos talons. Cette flexion n'est elle aussi qu'un rebond. Réparti vers le haut, vous enchaînez à nouveau 3 sautillements en comptant 1, 2, 3 et à 4: nouvelle flexion à fond. Continuez... Lors des premières flexions amples ne descendez qu'en attitude à demi-fléchie pour «roder» vos genoux. Le travail imposé à vos jambes par cet exercice est tout à fait inhabituel dans la vie courante. Il vous préparera à absorber les compressions importantes qui se produisent au ski lors du franchissement de bosses ou de raccords de pente.

Exécutez ces sautillements jusqu'à une sensation de grande fatigue localisée aux cuisses. Recommencez à 3 reprises.

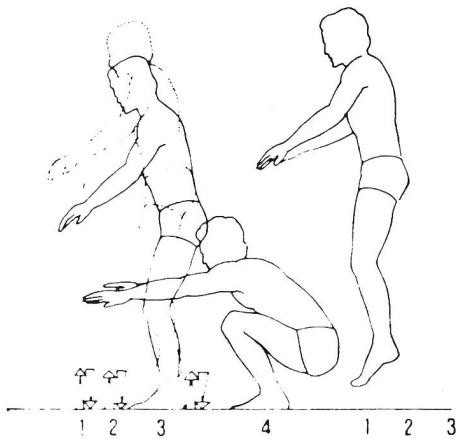
### Exercice simplifié

### Skieur amateur



### Exercice évolué

### Skieur spécialiste



### Flexions amples pieds à plat

Dans la pratique du ski, les pieds immobilisés dans les chaussures sont obligés de rester à plat. Vous allez donc essayer de reprendre l'exercice précédent en effectuant vos flexions amples avec les pieds restant posés à plat contre le sol. Vous ne pourrez pas faire descendre vos fesses jusqu'à vos talons mais vous pourrez amener votre poitrine au contact de vos cuisses. Pour être bien équilibré lors de vos flexions amples, vous devrez, lors du dernier sautillement, déplacer vos pieds légèrement vers l'avant et pendant la flexion allonger le plus possible vos bras vers l'avant.

Exécutez ces sautillements le plus longtemps possible. Reposez-vous une minute et recommencez à 3 reprises.

### Etirements

### Exercice pour les deux catégories de skieurs

Partez bras écartés, laissez tomber les bras doucement. Grâce à leur élan, ils viennent se croiser devant le corps. Laissez-les redescendre et faites alors un effort pour les faire remonter à la verticale sur les côtés du corps, en les maintenant le plus possible en arrière. Laissez les ensuite redescendre, toujours en les tirant vers l'arrière. Ils reviennent passivement se croiser sur le devant du corps et repartent ensuite comme précédemment. Lorsque les bras s'élèvent vers la verticale, élevez-vous sur la pointe des pieds, inspirez en creusant le ventre et redressez la tête en rentrant le menton. Lorsque les bras redescendent, soufflez à fond.

Si vous êtes très sportif, faites cet exercice en tenant dans chaque main une petite haltère de 3 à 5 kg.

