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: 37 (1980)

Heft: 12

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: 12.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Entraînement préparatoire au ski de fond

H.R. Bühler, maître de sport diplômé de l'EFGS
Ecole supérieure de commerce, St-Gall
Trad.: A. Metzener

Ces dernières années, le ski de fond a connu en Suisse un essor inattendu. D'innombrables adeptes s'ébattent chaque week-end le long des pistes préparées ou dans la haute neige, à travers champs et forêts. Certains ont peut-être décidé de s'y mettre?

Voici, à leur intention comme pour tous les habitués, un petit programme qui devrait les inciter à un entraînement préparatoire régulier.

Programme d'entraînement

Eléments d'entraînement	Formes d'application	Buts
Gymnastique	Exercices d'élongation et d'assouplissement	Souplesse articulaire et musculaire
Jeu	Jeux de ballon	Habilité
Course	Course d'endurance Course fractionnée Course de vitesse	Endurance Résistance Vitesse
Exercices de musculation	Exercices utilisant le poids du corps *Exercices avec chambre à air	Force-endurance Puissance musculaire
Exercices «imitatifs»	*Courses avec bâtons *Exercices avec chambre à air *Courses à skis à roulettes	Apprentissage du déroulement des mouvements Force-endurance Puissance musculaire
Entraînement en circuit	*Diverses stations spécifiques du ski de fond	Force-endurance Puissance musculaire

* Exemples

Exercices avec bâtons

Courses à travers champs/en forêt
- au pas alternatif
- au pas de loup et au pas finlandais
- avec poussée des deux bâtons

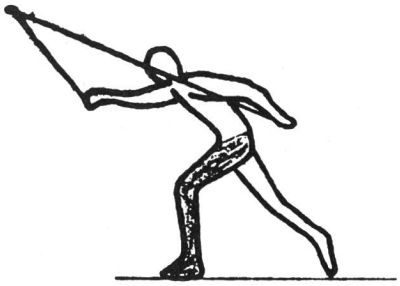
Ascensions à pas sautés, avec poussée alternative des bâtons

Courses de montagne au pas alternatif, au pas de loup et au pas finlandais, avec changement de rythme

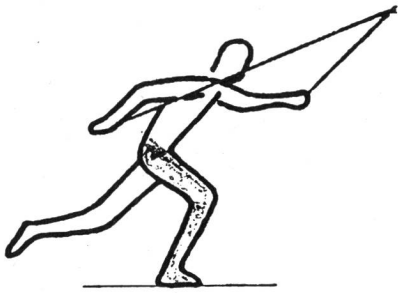
Ascensions avec pas sautés en ciseaux

Exercices avec chambre à air

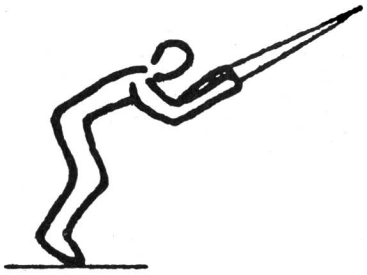
(à exécuter en cadence)



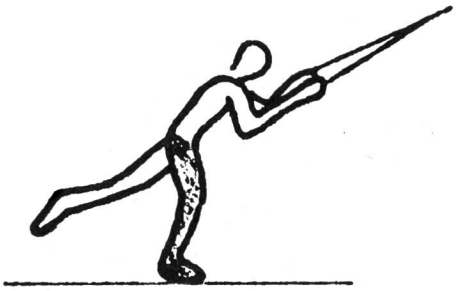
Tractions alternatives:
poids du corps sur la jambe avant



Tractions alternatives:
mouvement de ressort sur la jambe d'appui

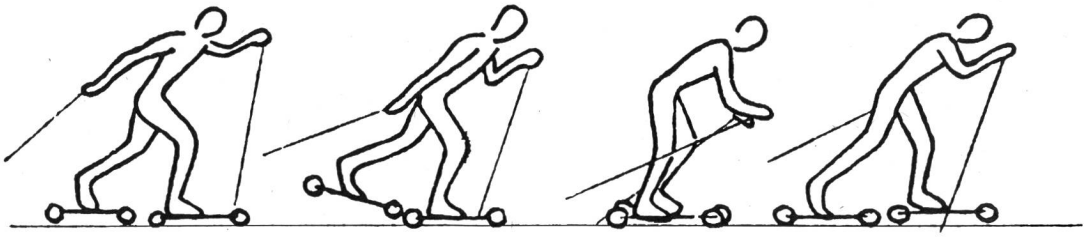


Tractions des deux bras

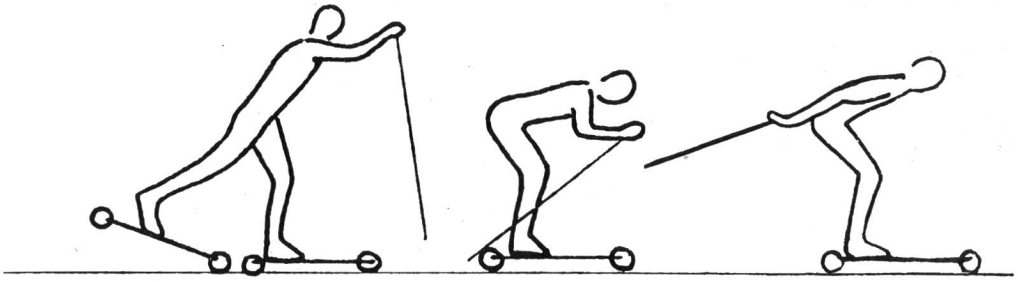


Tractions des deux bras
avec simultation d'un pas intermédiaire

Courses à skis à roulettes



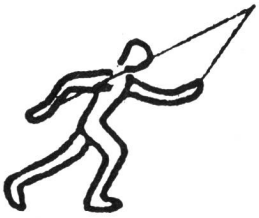
Pas alternatif



Poussée des deux bâtons
sans/avec pas intermédiaire

Entraînement circuit

A plat ventre, bras tendus de côté:
amener les bras au-dessus d'un objet



Tractions alternatives:
position du corps et des jambes
propre au ski de fond

Monter sur une chaise
sans sauter

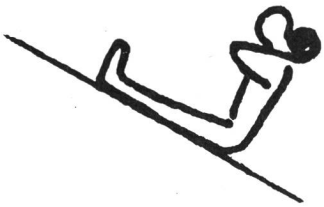
La pointe des pieds
au bord d'une marche:
mouvements de ressort
des chevilles

Déroulement:	1re station	1 min. de travail, 30 sec. de récupération
	Corde à sauter	1 min., 30 sec. de récupération
	2e station	1 min. de travail etc.

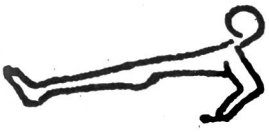
Flexions latérales du torse:
à exécuter avec une légère charge

Appuis faciaux

Pas fendus sautés



Sur plan incliné, flexions
du torse en avant
sans prendre appui au retour



Appuis dorsaux

Ouvrage recommandé:

Skilanglauf

par Manfred Vorderwülbecke
Livre de poche rororo no 7002
(prix: environ 8 fr.)

Le traducteur recommande également:

Le ski de fond

par A. Methiaz
Editions Vigot Frères

A la découverte du ski de fond

par Claude Terraz
Editions Arthaud