Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 3

Artikel: Entraînement en salle pour skieurs de fond

Autor: Tall, Emil

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998406

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: 17.07.2025

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

Entraînement en salle pour skieurs de fond

Emil Tall
Traduction: André Metzener

Exemple de mise en train avec «dé à jeter»

Former des groupes de cinq, chaque formation jetant le dé à son tour.

Exercices à exécuter

Nombre désigné par le dé

5 tours de salle au pas de course

Nombre désigné par le dé

15 appuis faciaux (flexion-extension des bras)

Nombre désigné par le dé

15 mouvements du «couteau de poche» (de la position couchée dorsale, lever simultanément les jambes et le haut du corps de telle sorte que les mains s'en viennent toucher les pieds; redescendre à la position de départ)

Nombre désigné par le dé

4 largeurs de salle en sauts de grenouille

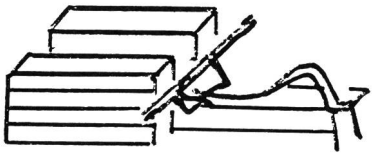
Nombre désigné par le dé

De la position couchée, bras et jambes ne touchant jamais le sol: rouler sur soi-même, 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre

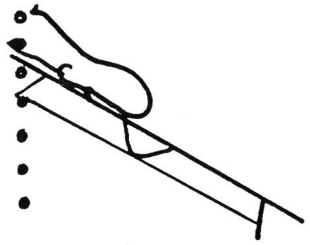
Nombre désigné par le dé

Repos ou récupération active.

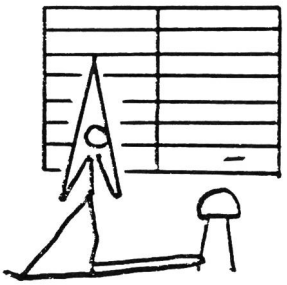
Parcours de musculation en salle

① 

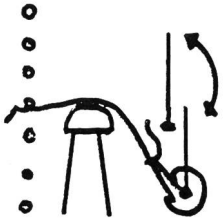
Développé couché avec une, deux ou trois barres de reck

② 

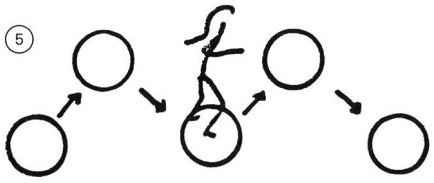
Lever les jambes et toucher l'espalier avec les pieds

③ 

Skating (pas de patineur)

④ 

Un pneu à bout de bras tendus en avant: redresser le haut du corps, puis redescendre en abaissant le pneu jusqu'au sol, autour des piquets droit et gauche alternativement

⑤ 

Sauter d'un pneu dans l'autre en imitant le pas de patineur

⑥

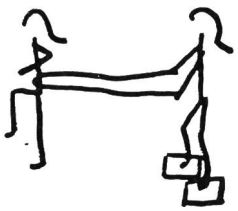
Lentement, lever alternativement les bras et les jambes

⑦

En appui sur les bras à l'extrémité des barres parallèles: flexions-extensions

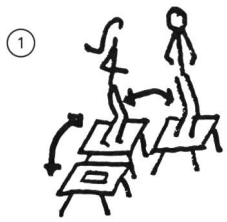
⑧

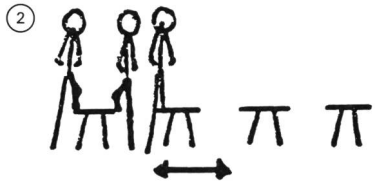
Fléchir le torse en avant

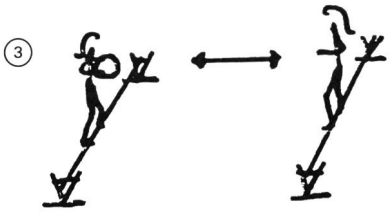
⑨ 

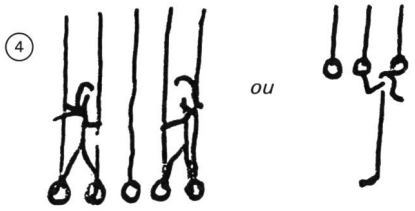
Skijöring (avancer, tiré par...); celui qui se fait tirer a les pieds placés sur deux bouts de tapis ou d'étoffe pour mieux glisser

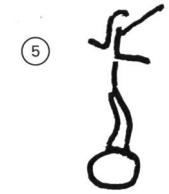
Parcours d'agilité

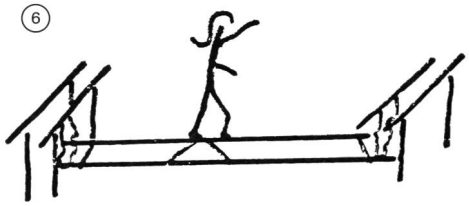


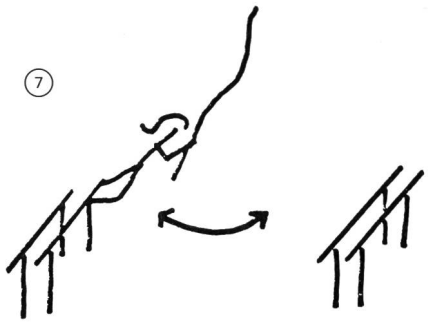


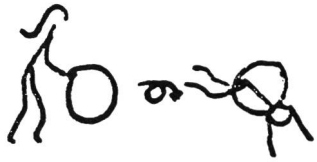


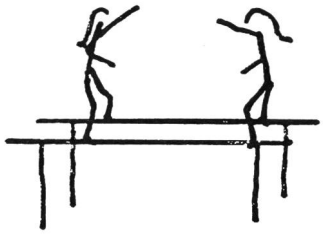








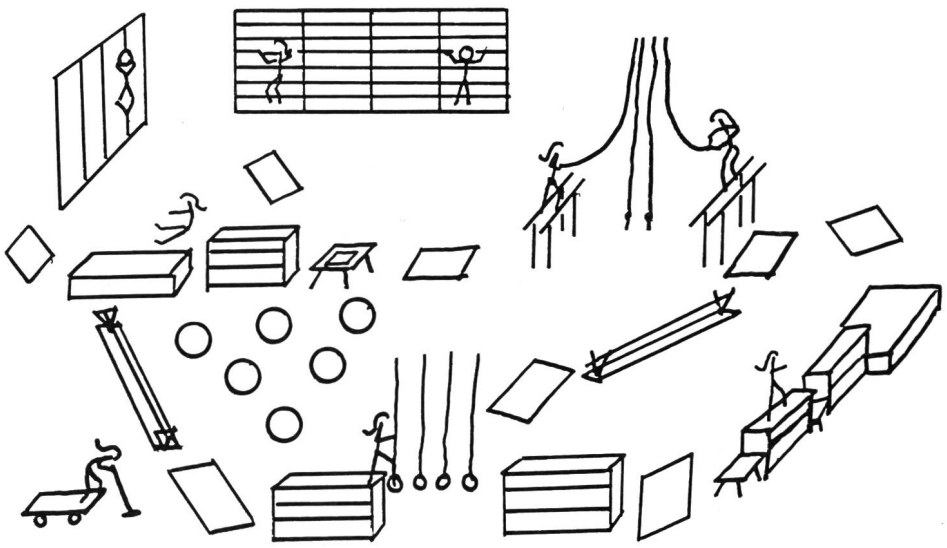




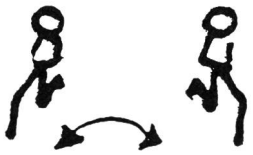
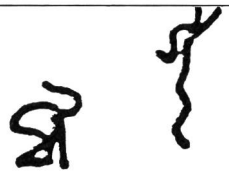
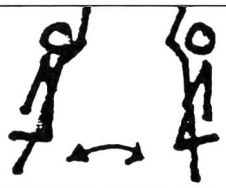
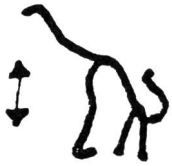
1. *Sauter d'un minitrampoline à l'autre, avec ou sans mouvement de ressort intermédiaire*
2. *Passer aussi rapidement que possible par-dessus les bancs (plusieurs passages dans les deux sens)*
3. *Garder l'équilibre et se passer le ballon lourd*
4. *Déplacement latéral*
5. *Se déplacer en équilibre sur le ballon lourd*
6. *Se déplacer en équilibre sur un banc suspendu*
7. *Tarzan*
8. *Faire rouler un pneu et passer à travers sans le toucher*
9. *Deux partenaires se font face sur les barres parallèles et se croisent sans se toucher*
10. *Deux partenaires se tiennent par les mains, chacun essayant de marcher sur les pieds de l'autre*

Poursuite de singes

Un ou deux poursuivants, reconnaissables à une marque distinctive, tentent d'attraper les autres. On change les rôles chaque fois qu'une prise a été faite. Les «singes» doivent se trouver constamment sur un engin. Prendre toutes précautions utiles pour éviter les accidents (ne pas placer d'anneaux à hauteur de tête par exemple!) Les suites d'exercices en «circuit»... représentent des formes d'entraînement très appréciées, parce qu'elles permettent de travailler globalement la condition physique: endurance, résistance, souplesse articulaire et musculaire, habileté, etc. En ceci, la succession des exercices selon le facteur à entraîner et le nombre de répétitions constituent des éléments importants.



Gymnastique du skieur de fond

① 20 30	② 10 20	③ 10 15
④ 10	⑤ 10 20	⑥ 20*
⑦ 15* 20*	⑧ 10 15	⑨ 10 15
⑩ 10* 15*	⑪  30 40	⑫ 15 20
⑬ 20 30	⑭ 10 20	⑮ 10* 15*
⑯ 10* 15*	⑰  10 15	⑱ 10 × 4
⑲  30 40	⑳ 10* 15*	㉑ 10 15
㉒  10* 15*	㉓ 20 30	㉔ 10 15
㉕ 1′	㉖ 10 15	㉗ 10 15
㉘ 10* 15*	㉙ 15* 20*	㉚ 10* 15*

Premier nombre = programme pour personnes peu entraînées
Deuxième nombre = programme pour personnes bien entraînées ** = de chaque côté*