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: 12

Rubrik: Leçon type

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

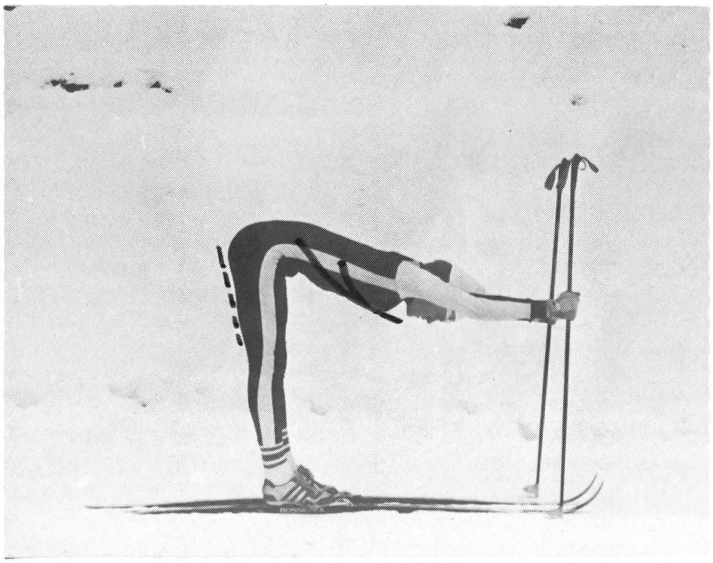
Exercices de stretching à faire avant et après la pratique du ski de fond

Gian A. Gilli (Samedan) et Rudolf Etter (Glaris)
Traduction: Yves Jeannotat

Avant de faire des exercices de stretching, il faut d'abord bien «chauffer» le corps. On y parvient sans trop de difficultés en exécutant quelques mouvements d'assouplissement et, aussi, en skiant à petits pas lents et parfaitement déliés, ceci sur une distance suffisante.
Au début surtout, pour éviter toute blessure, il convient de procéder très lentement à l'étirement de la musculature. Ce n'est qu'après un temps d'adaptation raisonnable que l'on cherchera à atteindre, progressivement, le seuil de la douleur au-delà duquel il ne faut pas aller, au risque de se blesser ce qui, on le comprend, irait à fin contraire. Mais combien n'y pensent pas?
Chaque étirement dure, en principe, de 20 à 30 secondes. La respiration reste normale et régulière. Le retour à la position de départ doit être, lui aussi, lent et sans à-coups.
Dans les illustrations, les muscles étirés sont soulignés par un trait noir.
Ces exercices composent un programme de base complet accessible à tout le monde et à exécuter skis aux pieds. Il est important de prévoir une séance avant, et une autre après (ce peut être, aussi, après la douche) une sortie d'entraînement ou une compétition.

1. Lever les bras en tenant les bâtons et en étirant fortement tout le corps.

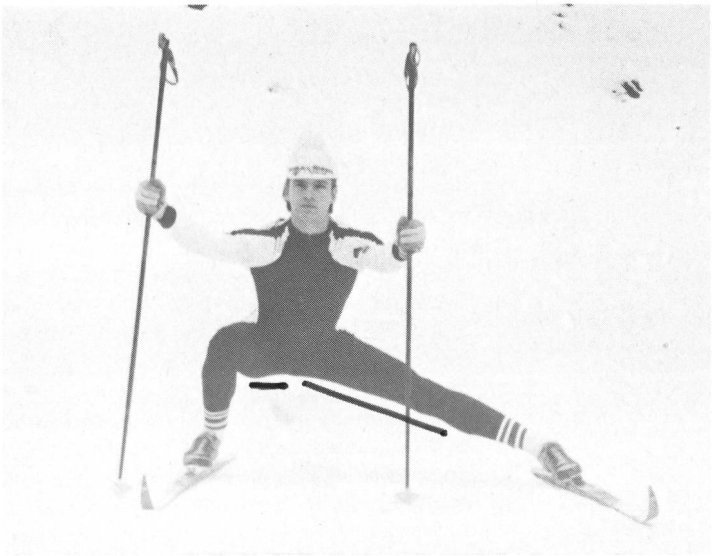
2. Tenir un bâton de ski verticalement dans le dos, un bras le saisissant au-dessus de la tête, l'autre à hauteur des hanches: le bras inférieur tire légèrement vers le bas. Changer de côté!



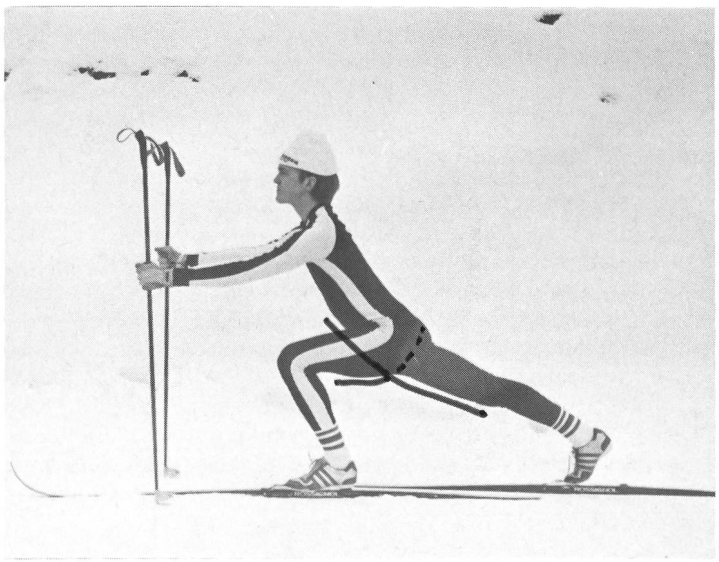
3. Saisir les bâtons un peu au-dessus de la mi-hauteur et les planter à peu près au niveau des spatules en fléchissant le haut du corps en avant: tendre les jambes.

4. Skis légèrement écartés: faire tourner le corps sur un axe (tête y comprise) et planter les bâtons à l'arrière. Changer de côté!

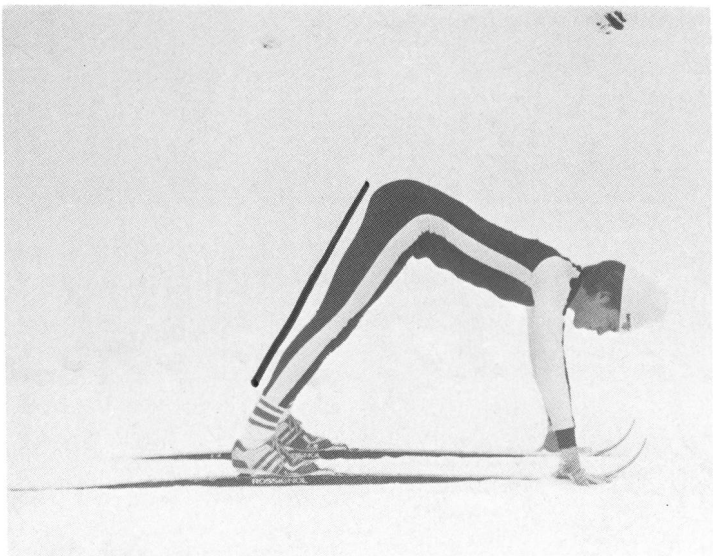
5. Fléchir la jambe, saisir l'extrémité arrière du ski et presser doucement vers le bas jusqu'à ce que le talon touche la fesse; pousser légèrement les hanches vers l'avant.



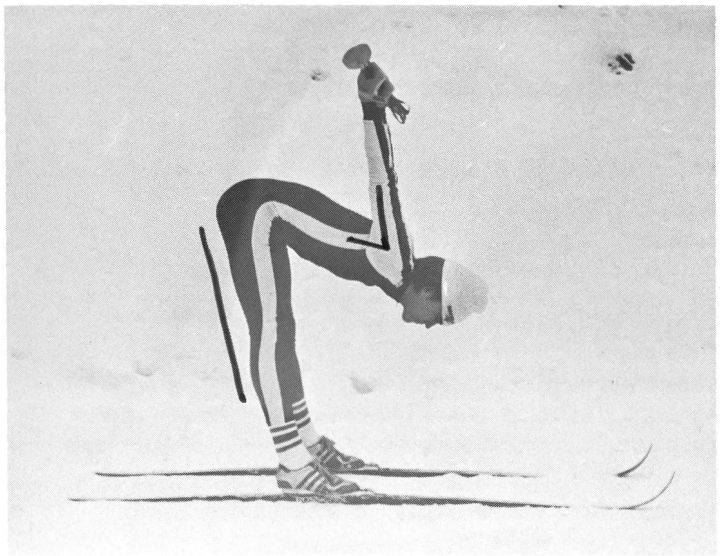
6. Saisir les bâtons à mi-hauteur et les planter devant soi: tendre la jambe de côté sans lever le talon; le haut du corps reste bien droit et la jambe d'appui est fortement fléchie. Changer de côté!



7. Saisir les bâtons un peu au-dessus de la mi-hauteur et les planter devant soi: se mettre à la position fendue, le genou avant à peu près à angle droit et la jambe arrière bien tendue; redresser le haut du corps. Changer de côté!



8. Ecarter les skis à largeur de hanches: prendre appui avec les mains sur le sol à hauteur des spatules et tendre les jambes sans lever les talons.



9. Ecarter les skis à largeur de hanches, saisir les bâtons derrière le dos, bras écartés à largeur d'épaules: tendre les bras et les jambes. ■