Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 23 (1928)

Artikel: Préparons-nous!

Autor: Brechbühl, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-541306

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: 02.07.2025

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

Préparons-nous !

Si le ski a conquis en quelques années la première place parmi les sports d'hiver, cela provient, pour une bonne part, du fait que, dans nos villes, l'on vit terriblement «enfermé».

Et lorsque le samedi arrive, le plafond de l'école, du bureau, de l'atelier, pèse bien lourdement aux épaules des jeunes et des ... autres, car tout en eux leur crie que l'homme n'a pas été fait pour vivre en vase clos!

Aussi quelle joie, quel entrain de pouvoir s'ébattre à l'air pur dans la splendide nature des hauteurs; comme il fait bon «dérouiller» tous ses muscles, réclamer d'eux le travail énergique pour lequel ils ont été faits; quelle réserve de santé et de joyeux souvenirs les courses en ski nous laissent.

Car dans cet exercice, toute la machine travaille: à la descente dans la griserie de la vitesse, l'équilibre, la souplesse, le courage, jouent un rôle prépondérant.

A la montée, ou en palier, les bras, les épaules sont mis à contribution au même titre que les jambes, par le maniement des bâtons.

Et lors des chutes, des plus ou moins innombrables culbutes sur le moelleux tapis la remise sur skis réclame un travail musculaire extrêmement énergique.

En un mot, physiquement le ski est un sport complet qui peut, soigneusement dosé, être pratiqué par des faibles, des malades même, et qui constitue, lors des concours, un sport athlétique dont l'intensité est certainement supérieure à l'athlétisme de stade.

Oui, j'en ai la conviction, les efforts neuro-musculaires réclamés de nos coureurs skieurs sont très souvent d'une nature extraordinairement intense qu'il est bon de souligner pour les intéressés.

Car, sur un stade, sur une route, l'athlète qui court vers le but est toujours, même en hiver, très sommairement habillé. Les jambes nues, le jarret dégagé, il allonge sa foulée, chaussé de souliers ultra légers.

Le skieur lui, doit se vêtir plus chaudement, ses laupars et ses planches constituent aussi, quoiqu'on puisse dire, une surcharge fort appréciable pour un effort athlétique qui dure.

J'ai pu observer, il y a quelque temps, lors d'un concours de jeunes coureurs qui, pleins d'entrain, au départ, n'en menaient pas large le soir. Leurs traits tirés, leur lassitude disaient assez que l'effort avait été trop dur pour leurs moyens physiques.

Mais, ce qui est à craindre ce n'est pas la grande fatigue musculaire (de cela on est remis très vite).

Ce qu'il faut redouter, surtout c'est le forçage qui peut provoquer l'hypertrophie ou les troubles du cœur, c'est aussi le surmenage du système nerveux à qui, sans s'en rendre compte, l'on a trop demandé.

Lorsque les poumons, le cœur, les nerfs sont amoindris, rien ne va plus dans la machine humaine et je ne connais rien de plus triste qu'une vie de jeune homme pleine de promesses, compromise parfois irrémédiablement par le sport pratiqué sans modération et surtout sans un entrainement suffisant.

Lorsque le champion du Marathon olympique (42 km. 750 en 2 h. 32) accomplit son exploit aux Jeux d'Anvers en 1920, il ne se montra pas plus incommodé à l'arrivée que lorsque nous rentrons d'une excursion. Cependant, cet athlète, remarquable par sa petite taille, avait accompli son exploit en courant sur les durs pavés des routes belges exclusivement sur la pointe des pieds. C'est dire à quel point il était préparé.

Il faut donc que tous les skieurs qui se proposent de s'aligner dans les courses de fond s'entrainent progressivement, se fassent les jambes, les bras, les muscles abdominaux, tout en se préparant au point de vue souffle et résistance à la fatigue.

En ce qui concerne la préparation musculaire, l'équilibre, la souplesse ainsi que celle du cœur et des poumons, les cours de ski sur écorces constituent un entrainement des plus intéressants.

Mais, malheureusement, nos salles de gymnastique sont trop petites pour accueillir les futurs concurrents et en particulier pour tous les jeunes qui se lancent avec l'impétuosité de leur âge, vers les compétitions hivernales.

Il convient donc d'indiquer autre chose: un moyen moins complet peut-être, mais plus à la portée de chacun; un moyen qui puisse en même temps constituer une école de santé et d'entrain pour tous ceux travaillant immobiles et enfermés. Et ce moyen, puisqu'on me l'a demandé, le voilà, ou du moins voilà quelques exercices faciles dont l'intensité, j'en ai fait l'expérience, est des plus remarquable.

Méthode de culture physique pour skieurs et alpinistes.

I. Se coucher à terre à plat sur l'abdomen et se relever rapidement. (Développement général et souffle) 10 - 20 fois

II. Se coucher à terre sur le dos et se relever rapidement. (Développement abdominal et souffle) . . . 10 - 20 fois

III. En station jambes écartées, mains derrière la nuque (pieds parallèles). Fléchir le tronc à gauche, avec une rotation (toucher le genou avec la tête), puis revenir à la station debout et exécuter à droite. (Développement abdominal et lombaire) . . . . . 10 - 20 fois

IV. Etant couché à plat sur l'abdomen, soulever le corps à l'aide des bras en appuyant sur les poings fermés. (Développement des bras, épaules, poitrine. Pas plus de 12 exercices à la fois, fatigue le cœur!) . .6 - 10 - 12 - 24 fois

V. Etant couché sur le dos: exécuter des cercles avec les jambes (Müller). (Pour cet exercice l'on peut chausser les laupars qui constituent une charge intensifiante.) Développement abdominal . . . . 6 - 10 - 12 - 20 fois

VI. Sautillements: Jambes écartées et pieds joints en levant les bras, par le côté, en haut. (Développement souffle, et résistance) . . . . . 20 - 50 - 100 fois

Recommandations.

1. Travailler fenêtres ouvertes.
2. Respirer par le nez pendant et après les exercices.
3. Entre chaque exercice, faire au moins six profondes inspirations et expirations complètes.
4. Le premier nombre indiqué à côté des exercices est pour la première semaine, les autres pour les suivantes, afin d'observer une progression.
5. A la fin de la séance se passer vivement une serviette imbibée d'eau froide sur tout le corps, ou une ablution, une douche rapide. Se sécher énergiquement et persévérer pendant... 100 ans.

Bon courage, ami skieur!

M. Brechbühl.

W. Poschinger