

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 10

PDF erstellt am: **12.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

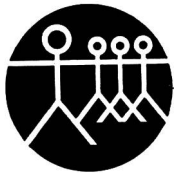
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Entraînement de condition pour skieurs alpins

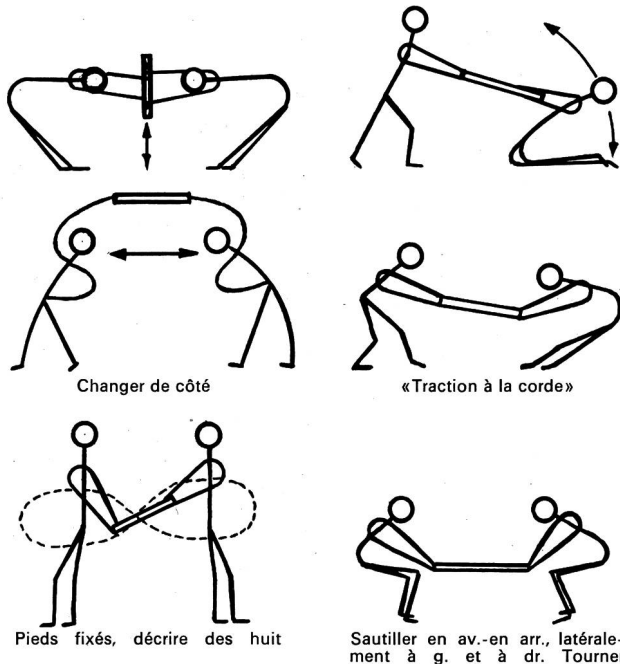
Ernst Meierhofer

Trad.: A. M.

Emplacement: en plein air, éventuellement partiellement en salle.  
 Durée: 1 h. 50 min.  
 Matériel: Par 2 participants: 1 bâton (par ex. noisetier) de 80 cm de long, couteau de poche, éventuellement matériel pour exercices d'équilibre, chambres à air de vélo, rondin de bois, sifflet, balle.

### Préparation 20 min.

Pendant 5 minutes, alterner de la marche et de la course avec accélération progressive; ensuite, continuer par des exercices avec bâton, qu'on alterne avec des moments de course souple et progressivement plus rapide.



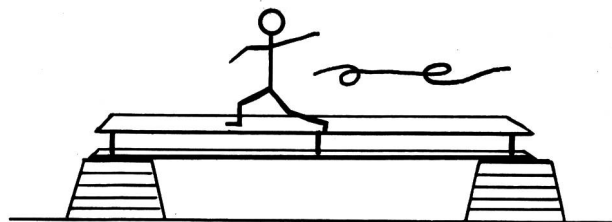
Exercice de réaction à deux: l'un tient le bâton à hauteur de ceinture et le laisse tomber de façon imprévue; l'autre, qui tenait les mains ouvertes en dessus du bâton doit le saisir avant qu'il tombe à terre.

### Course 30 min. (Bonnes chaussures tout terrain indispensables)

Nous adaptons la course, les sauts ou les sautillés au terrain.

1. Terrain plat: course à cadence régulière, courses d'accélération, sprints.
2. Légères montées: course en piétinant (en insistant sur le lever des genoux et sur l'extension); course sautée, sauts de grenouilles.
3. Montées raides: courir en montant et en zigzaguant.
4. Légère descente:
  - a) Courir en serpentant largement (slalom géant), avec de nombreux sauts par-dessus les bosses ou les tas de pierre ou de bois (opp-traken).
  - b) Sautiller à pieds joints en position de descente (position de l'oeuf), et au coup de sifflet: halte! rester alors 10 à 30 sec. dans cette position en effectuant de légers mouvements de ressort. Le moniteur profite de faire quelques corrections.
5. Descente raide: Slalomer en sautillant. A faire également en chassant les pieds et en faisant de contre-vissage. Courir en slalom. Sauts en profondeur.

### Exercices d'équilibre 10 min. en plein air ou en salle.

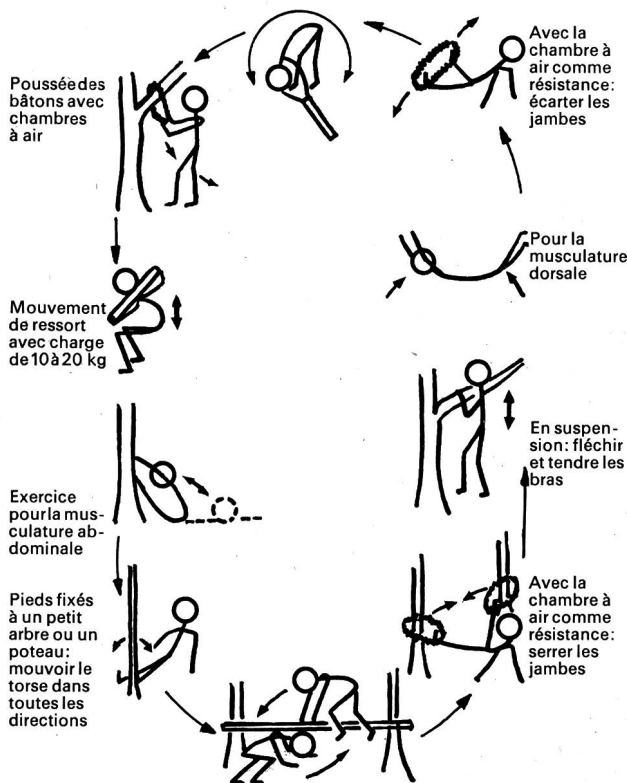


### Exercices

Marcher en av., en arr., de côté, avec des rotations, en faisant de grands écarts. Marcher accroupi. Marcher à 4 pattes.

### Circuit-training. 30 min.

Circumductions avec un rondin de 10 à 20 kg



Agilité et mobilité

A effectuer par intervalles:

30 sec.: effort. 30 sec.: récupération en changeant d'emplacement.

Faire 2 circuits.

Si l'on a beaucoup de participants: prévoir plusieurs emplacements par station.

### Jeu 15 min.

Football avec des obstacles en forêt.



### Retour au calme

Position couchée dorsale: garder les jambes surélevées et se décontracter.



Photo : Hugo Lörtscher EFGS