

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **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.

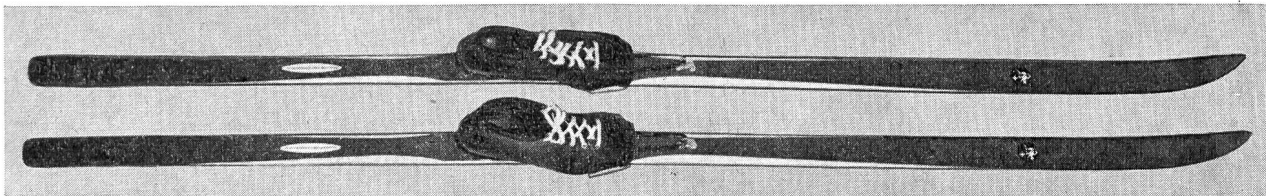
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Notre leçon mensuelle: avec les nouveaux skis de fond de Jeunesse et Sport

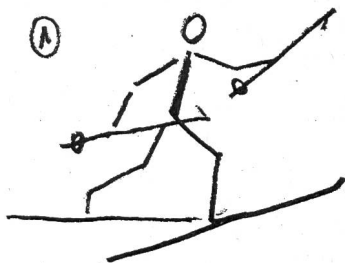
André Metzener

## I. Préparation

### Echauffement, mise en train

Pour toute cette partie de leçon, le groupe est en essaim; chacun fait sa propre piste, dans la neige fraîche.

- Sans travail des bâtons, qui sont tenus par le milieu et aident ainsi au balancement naturel des bras: alternativement marcher et trotter légèrement. Les skis doivent être «pressés» sur la neige, et non tapés.



Haltel! Plantez les bâtons à côté de vous!

- Cercles de bras: avec 1 bras, 3 fois en av. et 3 fois en arr. et changer de bras.

- Cercles de bras symétriques: Tourner les 2 bras en cercle 3 fois en av. et 3 fois en arr.

Remarque: effectuer ces cercles de bras avec élan de tout le corps, avec flexion et extension des genoux et en se levant sur la pointe des pieds.

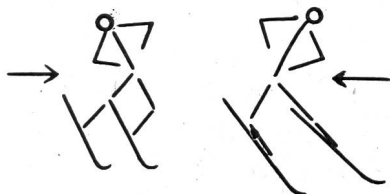
- Sans bâtons: Marcher dans une direction. Au signal (sif-flet, ou: hop!): effectuer une conversion et, après le demi-tour, courir une dizaine de pas dans la nouvelle direction, continuer en marchant, et ... recommencer plusieurs fois.

- Les 2 bâtons tenus à 2 mains devant le corps: s'accroupir, mouvement de ressort, sauter en levant les bras en haut, avec vigoureuse et complète extension.



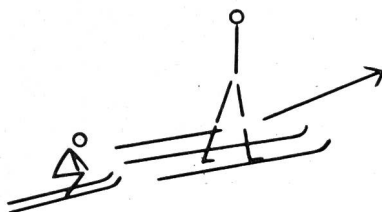
- Par groupes de deux, sans bâtons: Au signal, A court autour de B et revient à sa place (sans marcher sur les skis de son camarade!).

- Petite station écartée: pousser le bassin à g. en fléchissant la j. g. et en fléchissant le torse à dr. et vice-versa (Exé-cuter avec mouvement de ressort).



- Par groupes de deux:

A passe par-dessous les jambes écartées de B et se relève env. 2 m. en avant. Puis B par-dessous les j. de A et ainsi de suite.



- Bâtons saisis à 2 mains: élan des bras en avant en haut, tourner 2 fois les bras en cercle à gauche du corps, les ramener devant le corps; exécuter de même à droite.

- Sautillés: - skis parallèles et en position de stem,

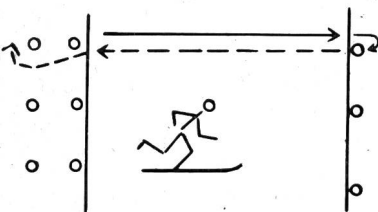
- skis parallèles: position étroite et large,

- 2 fois sur le pied g. et 2 fois sur le dr. en balançant la j. libre de côté.

## II. Entraînement

### - Estafettes, concours

Estafette - navette. Sur un seul ski: la «trotti-nette».



- A exécuter une fois sur le ski gauche et une fois sur le droit.

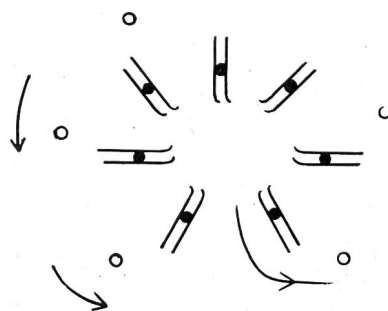
- Exécuter une fois sans bâtons, et une fois avec. Egalement avec les 2 bâtons tenus à 2 mains devant le corps, comme un guidon de trottinette.

Faire remarquer: cela va plus vite si l'on glisse longtemps sur le ski (L'équilibre sur un seul ski est le but de cet exercice).

### - Course par numéros, en cercle de front.

Numéroter par 2 ou par 3.

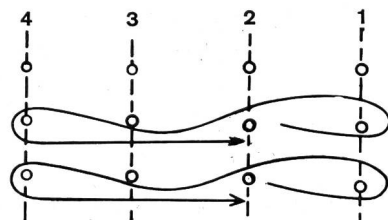
A l'appel d'un numéro, tous les coureurs correspondants partent dans la direction prescrite autour du cercle, et rejoignent leur place, chacun cherchant à rattraper ou devancer le précédent.



A exécuter avec, puis sans bâtons, dans une direction et dans l'autre.

### - Course par numéros, en colonnes.

A l'appel d'un numéro, tous les coureurs de ce numéro partent: en avant, chacun à droite de sa propre colonne va tourner autour du premier sans marcher sur ses skis, puis en zigzags à g. et à dr. des camarades va tourner autour du dernier et revient tout droit en place. Pour chaque rang: désigner le vainqueur. Avec, puis sans bâtons.



### - Pas de patineur.

Sans, puis avec bâtons.

Formation de départ: un rang (si nécessaire 2) avec suffisamment d'intervalles. Concours en pas de patineur sur une distance de 100 à 200 m.

### - Pas tournant.

Avec et sans bâtons.

Chacun dessine sur la neige un grand cercle en effectuant des pas tournants toujours du même côté.



- Même exercice dans l'autre sens.

- Id. en effectuant un grand 8.

## Travaillons également la technique

### - Pas alternatif.

Chacun s'est tracé une piste de 150 à 200 m. si possible en ligne droite. Commencer par un trot léger, puis allonger progressivement les pas, glisser un peu, et toujours davantage, jusqu'à ce qu'une bonne phase de glissée soit obtenue.

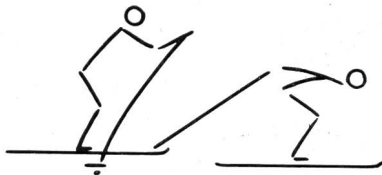
Insister: lors du trot léger, le coureur doit être «bas» genoux fortement fléchis. Puis lors de la phase de glissée, le genou doit être fortement poussé en avant, le skieur se trouvant en équilibre sur un seul ski.



Autre exercice: courir souplesment en neige profonde à côté de la piste, puis entrer dans la piste et y effectuer des pas avec longue glissée.

### - Poussée des 2 bâtons.

Insister sur le travail complet du tronc.



Concours: chacun dans sa piste, qui fait le plus petit nombre de poussées pour accomplir un trajet fixé? (150 m. par ex.)

### - Adaptation de la technique au terrain.

Le moniteur doit avoir tracé (si possible au moins le jour précédent) une piste aux possibilités variées. Il va maintenant discuter avec les participants les différentes caractéristiques du terrain et les sortes de pas qu'il faudra y adapter: il s'agit de trouver la forme la plus rapide et la plus économique.

#### Exemples:

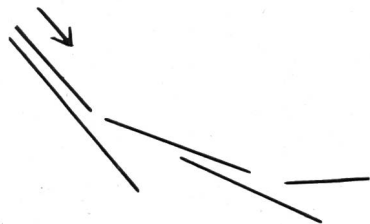
Creux et bosses rapprochés. Effectuer le pas alternatif, avec glissée à chaque «descente» de bosse.



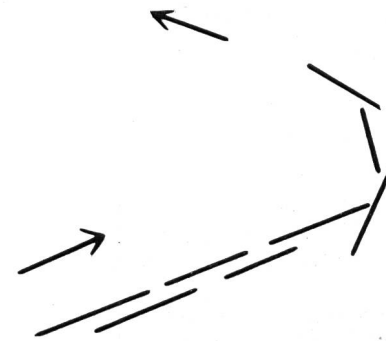
Creux et bosses plus éloignés: effectuer quelques pas de course rapides dans les montées, puis une poussée énergique des 2 bâtons sur chaque sommet, pour glisser dans la descente.



**Changement de direction dans une légère descente:** effectuer un pas tournant avec poussée des 2 bâtons, afin de gagner encore de la vitesse.



**Changement de direction en montée:** commencer avec le ski extérieur (en position de télémark), exactement comme un athlète sur la piste cendrée: tourner le pied ext. en dedans.



**Et pour terminer:** un petit tour! Former des groupes de 2 ou 3, qui restent ensemble.



Heyal