

# 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 12

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.



## Notre leçon mensuelle

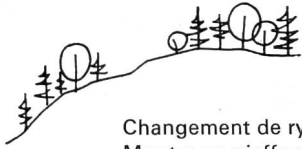
Entraînement de condition physique du skieur: dans le terrain, en salle, à la maison.

U. Weber et P. Hollenstein

### Dans le terrain

Durée 100 minutes.  
Préparation: course / gymnastique 20 minutes.  
Entraînement à la performance: entraînement foncier / gymnastique entr. fractionné / jeu 70 minutes.  
Repos: douches 10 minutes.

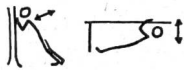
Course:



Changement de rythme  
Monter en piaffant.

Accélération de l'allure en descente.

Gymnastique:  
bras / épaules.



Torse

Jambes

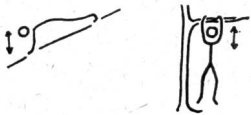


Entraînement cardio-vasculaire:  
Course par intervalle de 60 à 80 mètres.

A savoir: sur un terrain en légère montée, 2 minutes de montée à effectuer 10 fois, repos. Intervalle de 2 minutes de repos.

Gymnastique entr. fractionné:  
chaque exercice pendant 20 sec. aussi souvent et intensivement que possible.  
Repos 40 à 60 sec.

Bras: Appui facial «brouette».



Torse: Flexions du torse en avant, mouvement en cercles des hanches.



Jambes: Profondes flexions des genoux. Slalom en forêt, 30 mètres de dénivellation.

Jeu: Petit terrain de football avec équipes de 4 joueurs.  
Douches

### En salle

Durée: 100 minutes.  
Préparation: course / gymnastique 20 minutes.  
Entraînement à la performance / entraînement foncier / gymnastique entr. fractionné / jeu 70 minutes.  
Repos: douches 10 minutes.

Course:



marche et course alternées, courir en avant, en arrière, etc. en file indienne, galoper, sautiller, courir en croisant les jambes.

Gymnastique:

Exercices d'extension, exercices de balancements.  
Balancement des jambes en avant, en arrière.  
Cercle des jambes à l'intérieur, à l'extérieur.  
Rotation du torse.



Entraînement cardio-vasculaire:  
«noir-blanc».  
Course-poursuite (panthère et singe).  
5 fois la longueur de la halle en sprintant, 30 sec. pause entre chaque départ.



5 fois la longueur de la halle en «sprintant» contre une résistance. (Chambre à air ou concurrent).  
Déposer les pneus en cercle  
En effectuer 5 fois le tour en double sautiller, 1 min. de pause entre chaque tour.

Gymnastique entr. fractionné



Bras: Combien de fois en 1 minute?



Appui facial et se repousser énergiquement avec les bras.

Torse: Ballon médical contre la paroi.



Cercle des hanches.

Jambes: Flexions basses, Saut en extension.



Jeu:  
Handball en salle  
Douches



### Entraînement chez soi (la fenêtre ouverte)

Durée 60 minutes.  
Préparation: « Mise en train » pendant 10 minutes.  
Entraînement foncier: gymnastique fractionnée 30 minutes.  
Repos: douche / massage personnel 20 minutes.

« Mise en train »:

Exercice de sautilllements.  
Piaffer sur place.  
Rouler du talon sur la pointe du pied, en avant et en arrière.  
Cercle des jambes à l'intérieur et à l'extérieur.



Gymnastique:

Exercices d'extension.  
Position à genoux, s'asseoir entre les talons et revenir à la position à genoux, plusieurs fois.



Entraînement cardio-vasculaire et gymnastique fractionnée:  
Courir sur place en levant les genoux de 7 à 10 sec. le plus vite possible (20 à 30 sec. de pause).  
Le tout 5 à 10 fois.



Appui couché facial sur une chaise, flexions rapides des bras et se redresser, etc.  
Exercice d'équilibre sur une chaise: se tenir en équilibre alternativement sur la jambe gauche et la jambe droite en lançant la jambe en avant.



«Ramer» avec une chambre à air. Pousser énergiquement les jambes en avant et en même temps tirer vigoureusement les bras en arrière.



Dessiner deux cercles sur le sol (par exemple un 8 avec une ficelle) sauter aussi rapidement que possible d'un cercle dans l'autre en croissant les jambes.



De la position accroupie saut en extension répété après un mouvement de ressort.

