

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

Band: 26 (1969)

Heft: 12: Numéro spécial de ski

Artikel: Préparation au ski pour tous

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997383>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

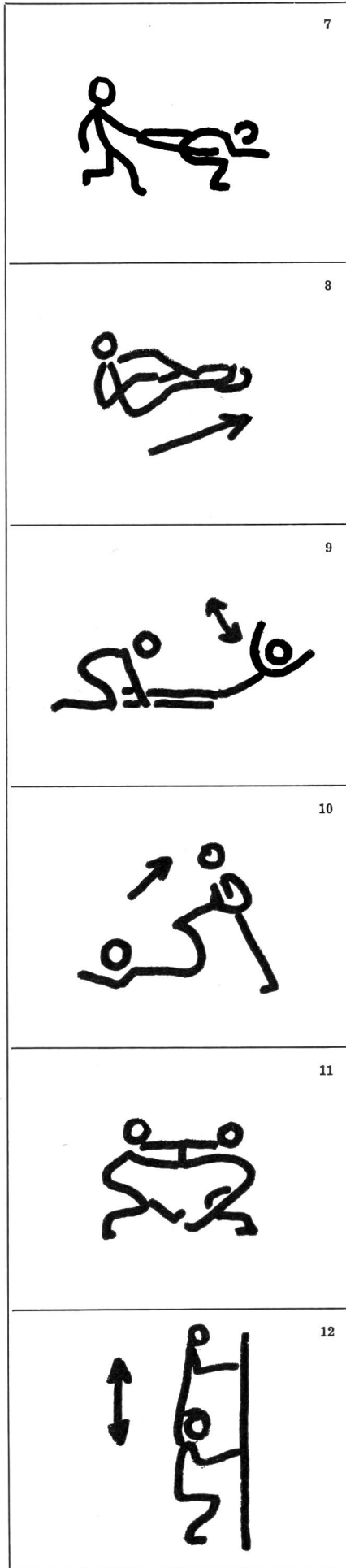
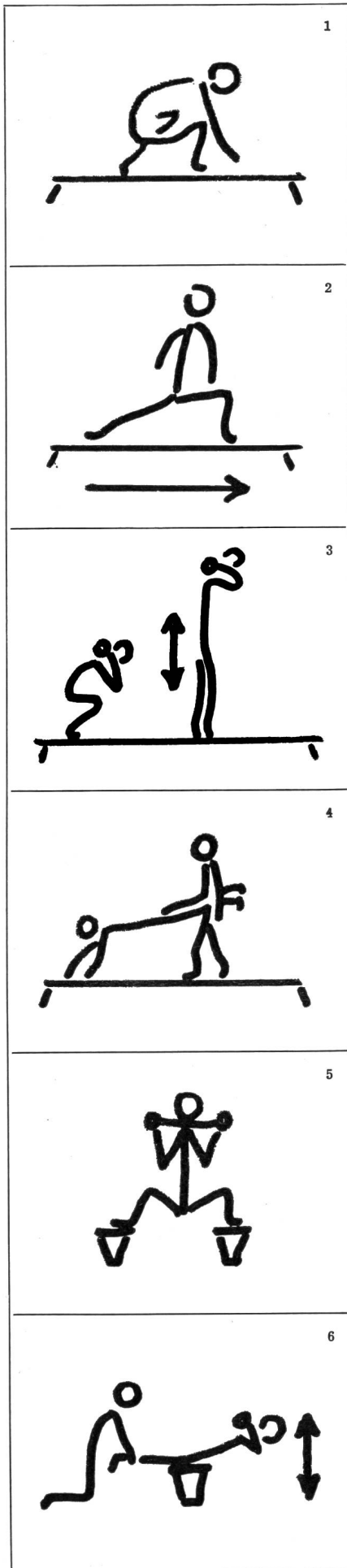
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

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



Préparation au ski pour tous

Texte et dessins: Urs Weber

Trad.: DL/AM

Pour pouvoir jouir et «savourer» le sport du ski, il faut être en bonne forme physique. Celui qui croit que pratiquer ce sport sert à atteindre une bonne forme physique a tort. Rien que la circonstance que les moyens de transport modernes nous emmènent en un instant à un nouvel endroit (différence d'altitude), pose à notre système cardiaque des exigences bien au-delà de la normalité. Celui qui néglige la préparation par pure commodité prend des risques inutiles. Chaque sport, et le ski en particulier, exige du pratiquant une certaine performance. Il est donc très important de créer une base qui assure un minimum de capacités physiques. Les simples exercices cités ci-dessous servent à améliorer les capacités physiques. Une bonne

Exercice 1: Position accroupie sur le banc. Les bras relâchés tenus en avant.

Exercice 2: Ecart latéral sur le banc: combien de pas faut-il pour toute la longueur?

Exercice 3: Debout sur le banc, avec un haltère ou un sac de sable sur la nuque. De la position accroupie, se lever en effectuant une extension complète sur la pointe des pieds, retour à la position accroupie. (Mettre l'accent sur l'extension).

Exercice 4: Avec partenaire: la brouette.

Exercice 5: Station écartée sur deux chaises. Sans arrêt, mouvement de ressort en position accroupie basse.

Exercice 6: Avec partenaire: à plat ventre, en travers du banc, lever et abaisser le tronc.

Exercice 7: Avec partenaire: en position accroupie «de descente» (chambre à air autour du ventre) sautiller en avant (ne pas se redresser).

Exercice 8: «Exercice du rameur» avec chambre à air de vélo. Vigoureux mouvements d'extension des jambes.

Exercice 9: Couché sur le côté. Redresser le torse latéralement et le ramener. (Exécution lente).

Exercice 10: Position couchée dorsale, jambes levées. Le partenaire tient les chevilles et appuie de tout son poids sur les pieds. Pousser le partenaire.

Exercice 11: Danse du Cosaque. Sautiller sur une jambe et sur l'autre alternativement.

Exercice 12: Position accroupie basse — le tronc redressé (dos droit!) De façon ininterrompue se lever et s'accroupir.

préparation donne de la sûreté, consolide la confiance en soi-même et la joie de skier est beaucoup plus grande.

Le choix des exercices dépend du but que l'on veut atteindre:

- intensifier la mobilité et l'habilité
- améliorer la maîtrise physique, l'équilibre et le sens de la position
- entraîner le système circulatoire cardiaque
- renforcer les articulations et les groupes de muscles particulièrement actifs pendant la descente en skis.

L'intensité de l'entraînement doit être adaptée aux capacités physiques de l'individu. Il est fort avantageux de réunir les exercices en petits groupes (8 à 10) et de les effectuer sous forme de parcours ou de circuit.

Je vous souhaite une agréable préparation et beaucoup de plaisir en skiant.

Exercice 13: Plinth ou caisson de 50 à 60 cm de haut. Monter et descendre en alternant jambe gauche et jambe droite et en insistant sur l'extension!

Exercice 14: A genoux. Descendre pour s'asseoir entre les pieds et se redresser à la position à genoux.

Exercice 15: Cercles de la hanche en suspension aux anneaux.

Exercice 16: Position accroupie «de descente», roulade en avant, se repousser de la paroi à l'aide des pieds et revenir à la position de départ par une roulade arrière.

Exercice 17: Position couchée dorsale. Lancer sans arrêt le ballon lourd à la paroi. (Lancer et remise en jeu des footballeurs.)

Exercice 18: Exercice avec partenaire. En position accroupie se lancer le ballon lourd.

Exercice 19: Position couchée dorsale sur le banc. «Développé couché» — Extension des bras avec le poids (par exemple deux haltères).

Exercice 20: Croiser les jambes — courir aussi rapidement que possible d'un anneau dans l'autre. (Les cercles étant marqués par un cerceau ou par une corde à sauter.)

Exercice 21: Marquer un «slalom» à l'aide de pneus de vélo: «godiller» c'est-à-dire sautiller d'un pneu dans l'autre en gardant les chevilles et les genoux très souples. Les talons doivent être poussés à l'extérieur.

Exercice 22: Déplacement du poids du corps alternativement.

Exercice 23: De la position accroupie basse sauter à l'extension. (Egalement avec charge.)

Exercice 24: «Slalomer» (dans des portes marquées par des piquets à environ 2 m de distance. Avancer l'épaule intérieure! Petit à petit raccourcir la distance entre les piquets jusqu'à 1 m et sautiller à pieds joints en slalomant.) (Voir exemple 21.)

