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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 12: Numéro spécial de ski

Artikel: Suggestions pour l'entraînement des skieurs

Autor: Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997386

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: 13.07.2025

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

Suggestions pour l'entraînement des skieurs

Hans Schweingruber, entraîneur FSS (Trad.: DL / AM)

1. Introduction

Les circonstances extérieures conditionnent toujours la façon de skier. Le terrain, la neige, la visibilité et la piste exigent du skieur une façon de skier adaptée aux circonstances.

Le bon skieur skiera automatiquement comme l'exigent les circonstances grâce à sa technique. Toutefois, un jeune coureur doit suivre un entraînement long et systématique avant de posséder les capacités techniques nécessaires.

Certes, il peut arriver au but sans effectuer des exercices spéciaux, mais s'il suit un entraînement, il pourra perfectionner sa technique plus rapidement. Le skieur et l'entraîneur doivent également tenir compte des détails. Si un sprinter parcourt sans arrêt la distance fixée pour la compétition, il n'arrivera jamais à atteindre la classe mondiale. A cet effet, il doit entraîner systématiquement chaque détail, le départ, le démarrage, la respiration, le travail des bras, etc. Cependant, au fur et à mesure que l'ampleur du mouvement diminue, l'instruction devient plus difficile. Les difficultés surgissent surtout lorsqu'un mouvement ne représente qu'une partie minuscule du déroulement entier.

Mais pour les skieurs d'élite ce sont justement les petits détails qui peuvent assumer une importance décisive quant à leur façon de skier.

Dans l'enseignement d'une technique, l'entraîneur peut aider son élève par des formes méthodologiques et par ses corrections. Mais il y a aussi la possibilité d'inviter le skieur à effectuer le mouvement désiré en traçant adroitement le parcours d'entraînement.

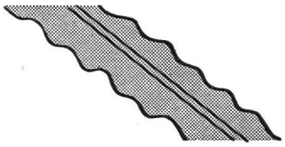
Les exemples ci-après montrent diverses suggestions concernant l'entraînement de la mobilité, de la réaction et de l'élasticité des jambes.

2. Exercices sur la piste «creux et bosses»

Dans la technique moderne de compétition, la tâche qui revient aux jambes est d'absorber les forces agissant sur le corps par en dessous, tout en tenant le torse aussi immobile que possible. Le skieur de compétition aura toujours affaire à des coups, des creux, des bosses, et ce sont ses jambes qui fournissent le plus grand travail. Il est donc tout naturel que nous entraînions spécialement la partie du corps qui doit absorber les coups. A cet effet, nous avons besoin de creux et de bosses. De telles pistes se trouvent sur toutes les pentes, mais elles ne conviennent pas à nos intentions.

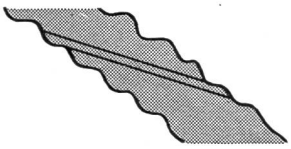
Avec des pelles, nous pouvons construire rapidement une piste «creux et bosses» idéale. Sur une pente pas trop raide, il suffit de construire cinq ou six bosses d'environ 60 à 80 cm de haut et dont la largeur peut atteindre 10 m. Sur cette piste d'entraînement l'on peut exécuter toute une série d'exercices fort intéressants pour l'entraînement de l'élasticité des jambes. Cette piste «creux et bosses» exige du skieur une façon de skier souple et relâchée. Celui qui passe sur les bosses, les jambes raides, remarque immédiatement la faute qu'il vient de commettre.

Les possibilités d'entraînement sur une piste «creux et bosses» sont immenses. Les croquis suivants ne représentent donc que quelques suggestions.



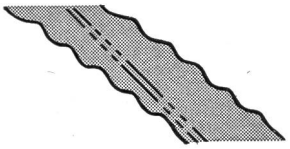
Différents exercices de descente en trace directe.

But: le tronc reste le plus tranquille possible pendant la descente.



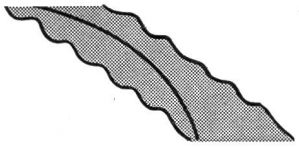
Différents exercices de descente en traversée.

But: le tronc reste le plus tranquille possible et le ski aval est chargé correctement.



Franchissement de bosses en sautant.

But: phase de vol tranquille et atterrissage correct.



Christiania sur les bosses.

But: descente tranquille et les skis ne doivent pas perdre le contact avec la neige.

Plusieurs christianias dans la piste «creux et bosses». Les christianias doivent être déclenchés au sommet des bosses.

But: descente tranquille et souple et pesage correct des skis.

Virages courts dans la piste «creux et bosses». Chaque virage est déclenché au sommet d'une bosse.

But: transition souple d'un virage à l'autre.

3. Entraînement de la mobilité et de la réaction avec des piquets de slalom

Celui qui court un slalom doit posséder une technique parfaite, mais également une grande mobilité et une excellente réaction. La technique peut s'améliorer au cours de la formation technique, mais la mobilité et la réaction sont des facteurs qui s'apprennent pendant l'entraînement du slalom. Ces deux éléments sont tellement importants qu'il faut les exercices spécialement dans chaque entraînement.

Les exemples suivants ne renforcent pas seulement les qualités susmentionnées mais allègent agréablement l'entraînement souvent sévère.

Perfectionnement ou amélioration de l'agilité en tournant autour des piquets de slalom. Cet exercice peut fort bien être exécuté comme échauffement au début d'une séance d'entraînement.

On peut très bien organiser cet exercice sous forme de concours, en organisant deux parcours parallèles.

Pour le perfectionnement du changement de rythme, nous pouvons également exiger de tourner autour d'un piquet de slalom pendant une épreuve de slalom. (Marquage par piquets doubles)

Perfectionnement de la réaction par des séries de portes verticales disposées parallèlement l'une à côté de l'autre.

Une fois parti et sur un signe de l'entraîneur, le skieur doit commencer la série par la verticale de gauche ou de droite. Cette forme exerce de façon amusante la réaction et le changement de rythme. Plus le parcours est long, plus grand est le plaisir.

Sur une pente régulière, préparons deux slaloms identiques.

Deux skieurs partent simultanément et le juge d'arrivée doit désigner le meilleur.

Par bonnes conditions, cette forme de slalom double peut également se faire comme course relais.

Ainsi par cette forme d'organiser l'entraînement, nous obtenons une situation de compétition et rendons l'exercice plus intéressant, attractif, palpitant.

Deuxième marche à ski en montagne

14 et 15 février 1970 sont donc les dates retenues par le comité pour l'organisation de notre seconde marche à ski en montagne. Celle-ci se déroulera dans la magnifique contrée de Crésuz-Charmey, en Gruyère. Tout sera mis en œuvre pour la parfaite réussite de ces journées. Tous renseignements peuvent être obtenus auprès du sgt Gilbert Andrey, Champs des Fontaines 29, 1700 Fribourg, téléphone (037) 2 79 77.
Afin d'obtenir une forte participation, nous demandons à nos membres et amis de faire la propagande auprès de leurs connaissances, amis et sociétés. Nous les en remercions. Le programme de cette marche sera donné dans un prochain numéro. R. A.

La conception du ski alpin français

Honoré Bonnet, directeur sportif de l'équipe de France

Biographie de l'auteur

Né à Jausiers (Basses-Alpes) en 1919.
Etudes secondaires au Lycée Gassendi à Digne. Etudiant à Lyon, P.C.B. car il veut faire sa médecine. Fait du ski pendant ses vacances. Engagé volontaire dans l'aviation en 1939—1940. Entre en 1940 à Jeunesse et Montagne où il devient moniteur de ski, moniteur d'éducation physique et guide de haute montagne. Maquisard puis officier de chasseurs alpins. En 1945, devient moniteur auprès de l'armée en Autriche, puis en 1954 moniteur chef de l'Ecole de Haute Montagne en France. Affecté en 1956 à l'équipe militaire de descente, il applique une nouvelle méthode d'entraînement révolutionnaire. Il participe de plus aux travaux de la commission qui élabore la nouvelle méthode de ski (l'actuelle). Depuis 1959 il a dirigé et entraîné les équipes de France de ski jusqu'aux Jeux olympiques de Grenoble en 1968.

La profession

Le sport actuel exige que l'on donne le rôle principal, créateur ou constructif, non plus à des bénévoles, mais à des entraîneurs professionnels. J'en suis un, et je n'en suis pas du tout honteux, loin de là; à chacun son métier.

Nous travaillons main dans la main, et chacun a son propre rôle. La Fédération de ski a un rôle de recherche, de promotion du sport le plus loin possible, ainsi qu'un rôle de gérance et d'administration, tandis que la direction sportive a un rôle bien caractérisé. Il faut absolument qu'elle seule gère le ski de haute compétition, le ski d'élite.

Rien ne s'improvise. Je crois qu'un de mes grands succès est le fait que la fonction d'entraîner est un métier. C'est devenu chez nous un véritable métier. L'entraîneur n'est pas un médecin, mais, dans sa clinique, il est un maître absolu. Lui seul a droit de gérer la boutique. Evidemment, le directeur chef, chez nous, n'est pas tout seul. Nous avons désormais pour le sport d'élite un encadrement très approfondi.

Cinq entraîneurs professionnels travaillent avec moi. La plupart ont des contrats à l'année, d'autres ont des contrats de quelques mois, car nous devons tester les gens avant de pouvoir les incorporer définitivement.
Le métier d'entraîneur est devenu un métier qu'on peut apprendre à l'école; nous avons l'école d'entraî-