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: 37 (1980)

Heft: 2

Artikel: Ski de fond : une idée de leçon

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997265

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: 16.07.2025

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

Ski de fond

Une idée de leçon

André Metzener

Thèmes proposés:

Animation, développement du sens du déplacement, du maniement des skis, de l'équilibre sur un ski. Utilisation de l'installation des parcours de l'examen technique comme place de jeux et d'exercice.

Formes de travail:

Formes de jeux, exercice par groupes, concours de groupes.

Installations:

- Parcours zigzags, comme pour l'examen technique
- Réseau de 8 à 10 traces parallèles, à largeur de hanches
- Deux pistes parallèles, comme pour les vrais concours
- Huit cercles balisés, comme la piste à pas tournants de l'examen de la branche, en terrain légèrement incliné latéralement.

Participants: 15 à 20

Durée: 1 à 2 h. à volonté.

Première partie (10 à 20 minutes)

Mise en train – échauffement par de petits jeux.

Le maître et son chien

En terrain plat, par groupe de deux, sans bâtons. Le «maître» effectue und déplacement court et rapide, puis s'arrête. Le «chien» doit alors se placer à côté de lui le plus rapidement possible. Le maître ne repart que lorsque le chien est arrêté à ses côtés.
Inverser les rôles au bout de 5 à 6 déplacements.

Course aux numéros, en cercle

Formation: en cercle, flanc contre flanc (1 ou 2 cercles, selon l'effectif de la classe ou le niveau des participants).
Faire numéroter par 3 (éventuellement par 4).

Variante 1: le moniteur crie un numéro. Tous ceux qui le portent parcourent un tour à l'extérieur du cercle; le premier qui est de retour à sa place, en position accroupie, a gagné.

Variante 2: à un signal, effectuer d'abord une conversion, puis courir dans la direction opposée.

Variante 3: une dizaine de bâtons sont plantés à l'intérieur du cercle; après avoir accompli un tour, le coureur pénètre dans le cercle et cherche à y prendre le plus de bâtons possible.

Remarque:
pour les 3 variantes de cette course aux numéros, il est très recommandé de choisir un terrain légèrement incliné.

Le couple chasseur

Un couple joue le rôle de chasseur.
Le joueur qui se fait prendre remplace celui qui l'a touché (il n'y a donc qu'un seul couple chasseur).

Deuxième partie

Agilité, mobilité latérale;
Technique: enchaînement de pas tournants et de pas alternatifs;
Condition: endurance/résistance.

Place d'exercice

L'ensemble comprend 3 installations à préparer avec soin.

Le parcours A n'est autre que la piste en zigzags prévue pour l'examen technique, avec des segments partiels de longueurs inégales. Sur les tronçons droits, le coureur effectue de préférence du pas alternatif. Pour le changement de direction, il se lance vigoureusement par un seul pas tournant dans le nouveau tronçon.

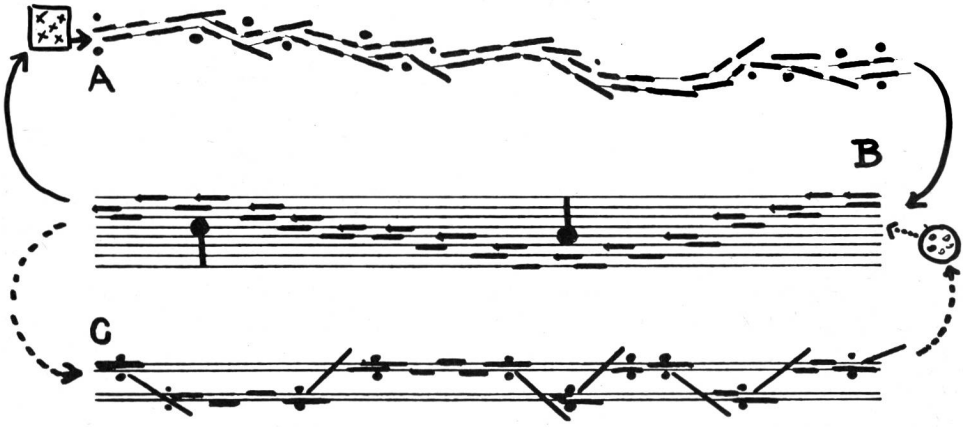
L'installation B se compose de 8 à 10 traces parallèles à largeur de hanche. En marche simple ou en alternatif glissé, il s'agit de changer continuellement de trace.

L'installation C est identique à une piste moderne de compétition: 2 pistes parallèles à environ 1,20 m d'écart.
Au passage de chaque porte, changer immédiatement de trace, au moyen des pas tournants très précis et sans abîmer la trace.

Variante 1

Groupe A
Aller sur le trajet A, et retour sur le trajet B, etc.

Groupe B
Début en B. Aller sur le trajet B, et retour sur le C etc.
Changer les rôles après 2 ou 3 tours.



Variante 2

Le parcours complet décrit un huit.

Groupe A
A – B – C – B – A – ... etc.

Groupe B
C – B – A – B – C – ... etc.

Autrement dit, l'aller se fait sur l'un des trajets A ou C, et le retour se fait toujours sur le trajet B.

Reconnaissance du circuit: chaque groupe effectue une fois le trajet complet, afin de connaître exactement le cheminement.

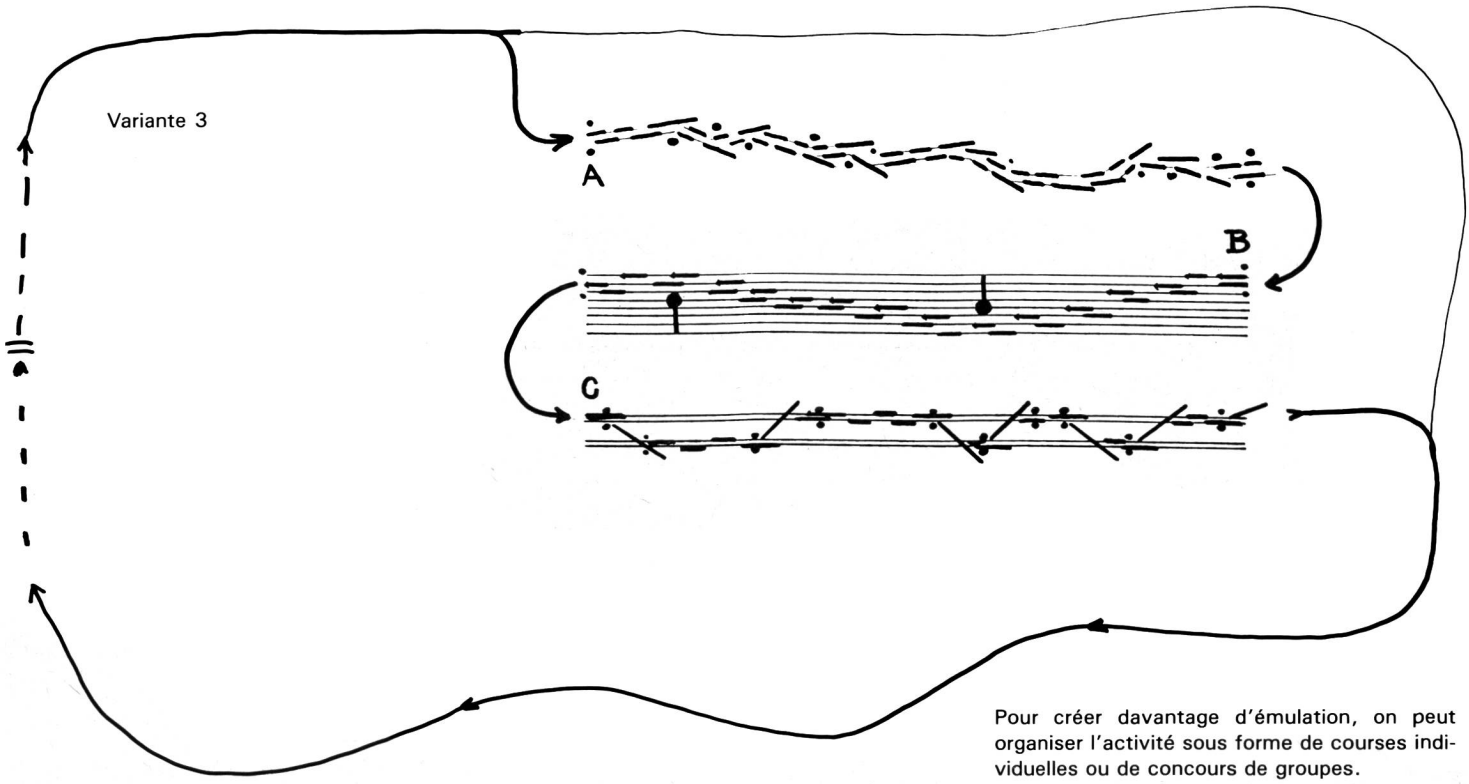
Concours de groupes:

De leur endroit respectif en A et en C, les 2 groupes partent complets simultanément. Quel groupe termine en premier le trajet entier? C'est le franchissement de la ligne par le dernier coureur du groupe qui en détermine le rang.

Idem, en exigeant 2 tours, ou 3 tours complets ininterrompus.

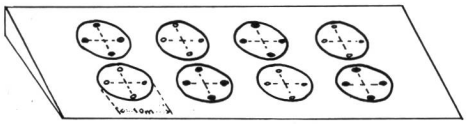
Les 3 installations A, B et C sont intégrées dans une boucle (loipe) d'entraînement plus ou moins longue.

Selon la longueur de la boucle, on effectue 2 ou 3 tours (ou davantage) à bonne allure.



Pour créer davantage d'émulation, on peut organiser l'activité sous forme de courses individuelles ou de concours de groupes.

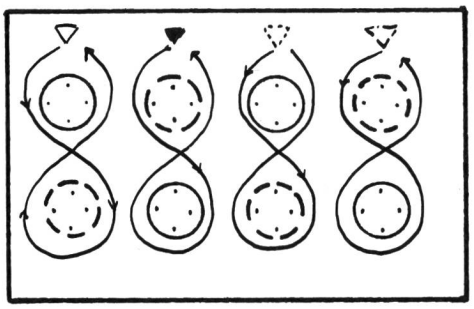
La piste à pas tournants apprêtée comme installation d'exercice et de jeu



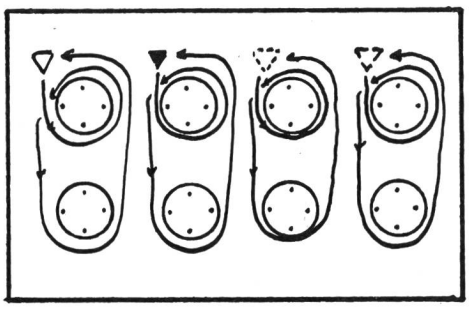
Possibilités d'organisation:

a) Les groupes peuvent être constitués de 3 à 5 participants.
b) Chaque forme de parcours, selon dessins 1 à 8, peut se faire comme:
   - Exercice de groupe
   - Concours de groupes
   - Estafette (avec virage ou navette)
   - Jeu-poursuite

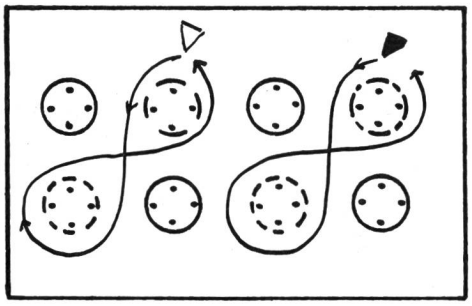
Diamètre des cercles selon prescriptions d'examens: environ 10 m.
L'ensemble peut avantageusement être plus resserré que l'installation d'examen.
Un terrain légèrement incliné latéralement exige et offre davantage (équilibre et technique) qu'un plan horizontal.
Voici, présentées schématiquement, quelques variantes parmi beaucoup d'autres:



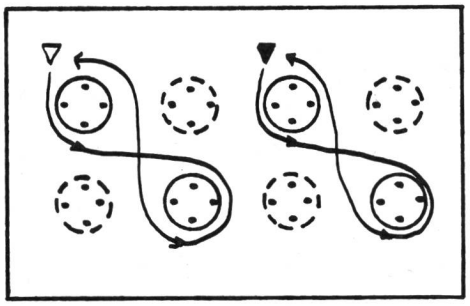
1



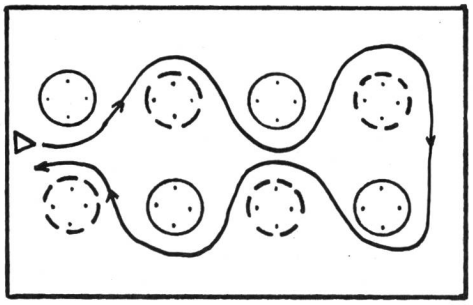
2



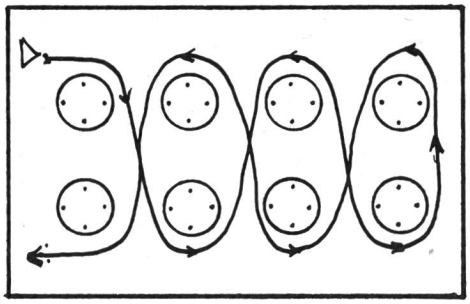
3



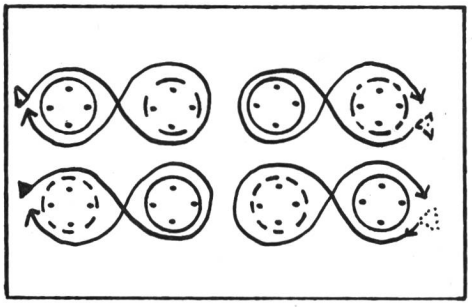
4



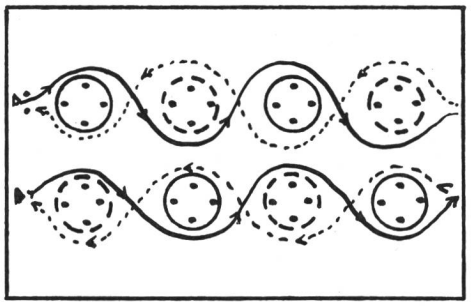
5



6



7 Estafette avec virage



8 Estafette-navette

Troisième partie (retour au calme)

Effectuer une boucle à allure tranquille en respirant profondément.
Rassembler les fanions et autre matériel.
Commenter brièvement la séance.

Devant le local de matériel:
Enlever la neige des skis. Défarter.

Prendre une bonne douche, et au revoir.