

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 12

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

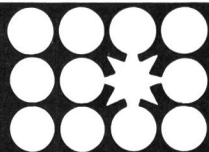
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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 préparatoire au ski de fond

H. R. Bühler, maître de sport diplômé de l'EFGS
Ecole supérieure de commerce, St-Gall
Trad.: A. Metzener

Ces dernières années, le ski de fond a connu en Suisse un essor inattendu. D'innombrables adeptes s'ébattent chaque week-end le long des pistes préparées ou dans la haute neige, à travers champs et forêts. Certains ont peut-être décidé de s'y mettre?

Voici, à leur intention comme pour tous les habitués, un petit programme qui devrait les inciter à un entraînement préparatoire régulier.

Programme d'entraînement

Eléments d'entraînement	Formes d'application	Buts
Gymnastique	Exercices d'élongation et d'assouplissement	Souplesse articulaire et musculaire
Jeu	Jeux de ballon	Habilité
Course	Course d'endurance Course fractionnée Course de vitesse	Endurance Résistance Vitesse
Exercices de musculation	Exercices utilisant le poids du corps *Exercices avec chambre à air	Force-endurance Puissance musculaire
Exercices «imitatifs»	* Courses avec bâtons * Exercices avec chambre à air * Courses à skis à roulettes	Apprentissage du déroulement des mouvements Force-endurance Puissance musculaire
Entraînement en circuit	* Diverses stations spécifiques du ski de fond	Force-endurance Puissance musculaire

* Exemples

Exercices avec bâtons

Courses à travers champs/
en forêt

- au pas alternatif
- au pas de loup et au pas finlandais
- avec poussée des deux bâtons

Ascensions à pas sautés, avec poussée alternative des bâtons

Courses de montagne au pas alternatif, au pas de loup et au pas finlandais, avec changement de rythme

Ascensions avec pas sautés en ciseaux



Exercices avec chambre à air

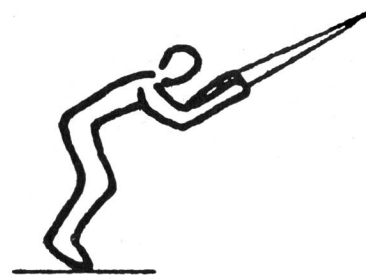
(à exécuter en cadence)



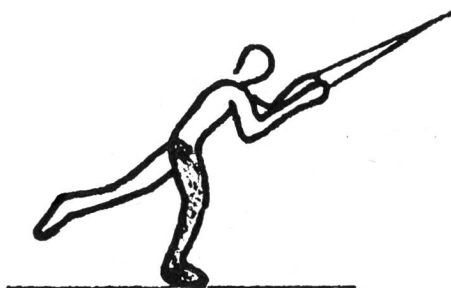
Tractions alternatives:
poids du corps sur la jambe avant



Tractions alternatives:
mouvement de ressort sur la jambe d'appui



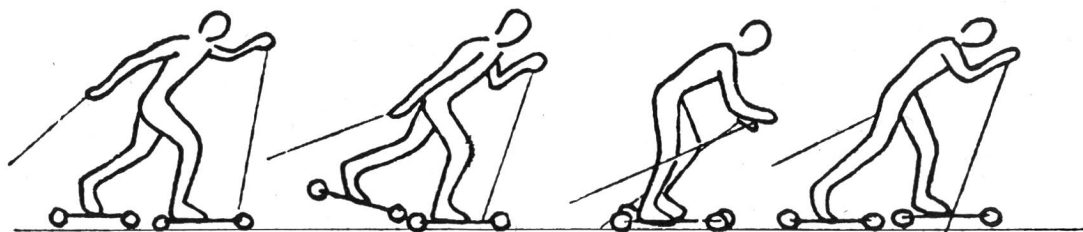
Tractions des deux bras



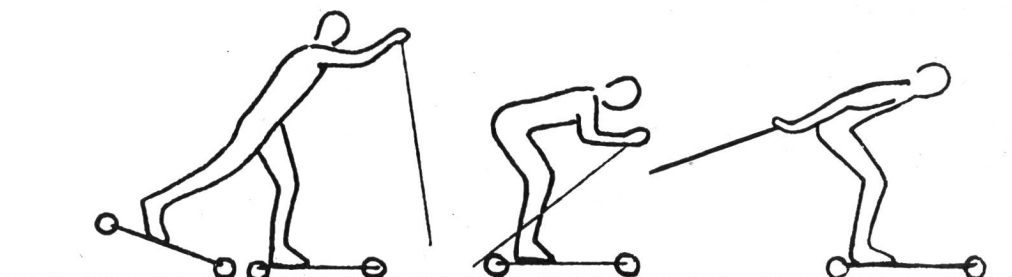
Tractions des deux bras
avec simulation d'un pas intermédiaire

Courses à skis à roulettes

Pas alternatif



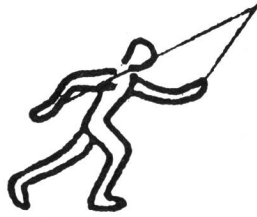
Poussée des deux bâtons
sans/avec pas intermédiaire



Entraînement circuit



A plat ventre, bras tendus de côté:
amener les bras au-dessus d'un objet



Tractions alternatives:
position du corps et des jambes
propre au ski de fond



Monter sur une chaise
sans sauter



La pointe des pieds
au bord d'une marche:
mouvements de ressort
des chevilles

Déroulement: 1re station	1 min. de travail, 30 sec. de récupération
Corde à sauter	1 min., 30 sec. de récupération
2e station	1 min. de travail etc.



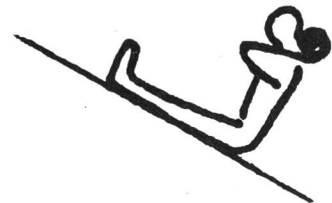
Flexions latérales du torse:
à exécuter avec une légère charge



Appuis faciaux



Pas fendus sautés



Sur plan incliné, flexions
du torse en avant
sans prendre appui au retour



Appuis dorsaux

Ouvrage recommandé:

Skilanglauf

par Manfred Vorderwülbecke
Livre de poche rororo no 7002
(prix: environ 8 fr.)

Le traducteur recommande également:

Le ski de fond

par A. Methiaz
Editions Vigot Frères

A la découverte du ski de fond

par Claude Terraz
Editions Arthaud