

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: En forme pour le ski et... pour la vie!
Autor: Vannini, Carlotta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997946>

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: 16.10.2024

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

En forme pour le ski et... pour la vie!

Carlotta Vannini

Traduction et adaptation: Yves Jeannotat

Sans doute, les principaux facteurs de condition physique, à savoir l'endurance, la résistance et la force s'entraînent essentiellement durant la belle saison. C'est en particulier le cas pour ceux qui font de la compétition en hiver. Mais même les autres: les «skieurs du dimanche» ou les «populaires» devraient favoriser cette mise en forme par des séances à répéter tout au long de l'année, à raison de deux au moins par semaine.

Ceux qui disposent d'une préparation physique suffisante n'auront aucune difficulté à prendre contact avec les premières neiges. Ceux qui ne sont pas préparés du tout, par contre, seront beaucoup plus rapidement sujets à la fatigue et, on le sait, la fatigue augmente le danger d'accidents et se répercute très négativement sur la maîtrise technique. Il y a donc lieu de travailler sa condition physique en hiver aussi, pour en maintenir et pour en améliorer le niveau. C'est dans ce but que nous avons conçu les exercices dont nous donnons la description ci-après. On peut les exécuter chez soi, en salle ou en plein air.

Comme je l'ai dit, la plupart des exercices peuvent être exécutés à domicile parce qu'ils sont simples et ne nécessitent pour ainsi dire pas d'accessoires. J'ai renoncé à reprendre l'explication détaillée des facteurs de condition physique concernés, pensant qu'ils sont suffisamment connus. Je précise pourtant que la résistance locale (jambes), la force, la souplesse articulaire et l'agilité/habilité sont les plus importants pour les pratiquants du ski alpin!

C'est l'endurance qui est à la base de la condition physique générale, puisque c'est elle qui règle la qualité du système cardiovasculaire. On l'entraîne par différentes formes d'exercices qui ne mettent jamais l'organisme en dette d'oxygène, ce qui n'est pas vrai lorsque l'on travaille la résistance. Dans ce dernier cas, les phases d'effort sont courtes et entrecoupées de pauses, durant lesquelles on continue à se mouvoir en trotinant, en sautillant, en secouant bras et jambes. C'est ce qu'on appelle la récupération active. En maintenant la pulsation cardiaque à un certain rythme, on raccourcit de façon appréciable le temps de récupération, l'acide lactique accumulé dans le sang étant plus rapidement éliminé.

L'endurance

Exercices à sec

- Courir sans s'arrêter; les sujets peu entraînés commencent par 5 à 8 minutes, puis ils progresseront lentement jusqu'au quart d'heure
- Couvrir la plus longue distance possible dans un temps donné. Avant d'augmenter l'intensité, il faut toutefois être capable, d'abord, de courir longtemps à rythme moyen à faible. Il est alors intéressant de voir, quand on en est là, quelle distance on parvient à parcourir en 10, 12 ou 15 minutes
- Couvrir le plus vite possible une distance donnée.

Avant de vouloir parcourir une distance «au temps», il faut d'abord, je le répète, maîtriser parfaitement le rythme de course en équilibre d'oxygène, à tous ses niveaux. Si l'on introduit des tests, par la suite, on veillera à ce que la distance retenue ne soit jamais inférieure à 1 km 500.

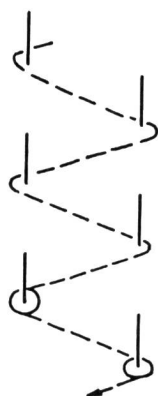
Autres propositions d'activités pour acquérir une bonne endurance:

- les parcours VITA (en sachant qu'il faut d'abord être capable de courir durant au moins 15 minutes sans s'arrêter avant de s'attaquer aux exercices)
- la natation de longue distance
- le vélo
- les séances d'aérobic bien enseignées.

Une règle d'or pour déterminer la bonne intensité à choisir lors d'un exercice de longue durée: 180 pulsations/minute moins les années d'âge!

Exercices avec skis

- A deux: parvenus, à l'aide du remonte-pente, au sommet d'un parcours de slalom préparé à l'avance, déposer les bâtons et se donner la main deux par deux; le premier couple s'élance, passe les 4 premiers piquets et exécute un cercle complet autour des piquets 5 et 6. Ceci étant fait, il poursuit librement jusqu'au départ du remonte-pente. Le couple suivant prend le départ lorsque celui qui précède parvient au cinquième piquet.



- A deux: suivre comme son ombre! «A» suit «B» et répète exactement tout ce qu'il fait. Cet exercice est à exécuter sur toute la distance de la pente. Le temps de remontée est suffisant pour récupérer, et ceci d'autant plus que chacun peut l'adapter à son gré.

La résistance locale

Exercices à sec

- Prendre et garder la position de descente: 5 fois 15 secondes avec 15 secondes de récupération entre deux
- Appuis faciaux: 2 fois 15 flexions avec 30 secondes de récupération entre deux



- Sauter à la corde, à rythme élevé: 5 fois 20 sauts avec 15 secondes de récupération entre deux
- Monter quelque 20 marches d'escalier en courant, les redescendre en décontraction et recommencer
- De la position couchée sur le dos, mains fixées derrière la nuque: fléchir le haut du corps en avant tout en ramenant la jambe gauche que vient toucher le coude droit; la jambe droite reste bien tendue. Redescendre à la position de départ et recommencer de l'autre côté: 5 fois 10 flexions avec 15 secondes de récupération entre deux



- Se mettre à la position couchée sur le ventre, bras et jambes tendus dans le prolongement du corps: les jambes restant au sol, soulever le buste et les bras le plus haut possible et redescendre: 2 fois 10 répétitions avec 15 secondes de récupération entre deux.

Exercices avec skis

- Enlever les skis et déposer les bâtons sur la neige. S'éloigner d'une dizaine de mètres. De là, à un signal, courir chercher le premier bâton, puis le second, puis le premier ski, puis le second. A gagné celle ou celui qui, le premier, a à nouveau skis aux pieds et bâtons en main

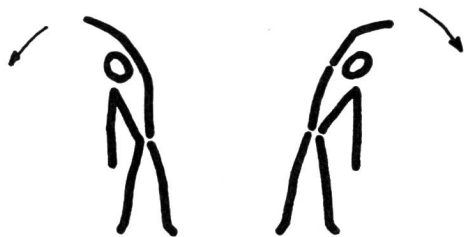
- Slalomer entre une série de camarades qui servent de «piquets»
- Suivre comme son ombre, sans skis aux pieds, en changeant les rôles à un signal (on peut aussi organiser toutes sortes d'estafettes sans skis, avec un ou les deux skis)
- Se mettre en position de descente en imaginant une durée de 15 à 30 secondes, avec sauts et virages: 4 «descentes» avec 15 secondes de récupération entre deux
- Virages courts: a gagné celle ou celui qui a exécuté le plus grand nombre de virages sur une distance donnée (cet exercice peut se faire aussi par couples)
- Effectuer 5 ou 6 descentes avec de longs passages en traversée, mais sans quitter la position.

La souplesse articulaire

Exercices à sec

Les exercices qui suivent doivent être exécutés lentement et sans interruption.

- Décrire des cercles avec la tête: deux fois dans un sens, deux fois dans l'autre
- Décrire des cercles avec les bras: deux fois en avant, deux fois en arrière
- Se placer dos contre la paroi: fléchir le torse de côté, bras par-dessus la tête, tenir pendant 10 secondes: 2 fois de chaque côté



- De la station pieds joints: fléchir le torse en avant jusqu'à ce que les mains touchent le sol; les jambes restent tendues; tenir pendant 10 secondes, puis remonter: 2 fois
- Jambes tendues: fléchir le tronc en avant, se tenir aux jambes avec les mains et venir toucher les genoux avec le front; tenir pendant 10 secondes: 2 fois



- Se mettre à la position assise, jambes légèrement écartées et tendues: décrire des cercles avec les pieds: 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre

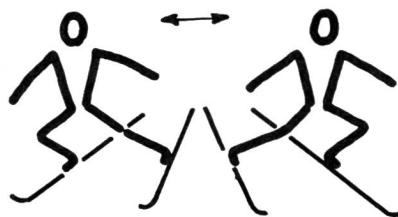
- Se mettre à la position assise sur les talons: fléchir le corps en arrière; tenir pendant 10 secondes: 2 fois
- Se mettre à la position du coureur de haies: toucher avec les mains le pied de la jambe tendue; tenir pendant 10 secondes, puis changer: 2 fois



- Se mettre à la position assise, dos appuyé contre la paroi: fléchir les jambes et les tirer contre la poitrine; tenir pendant 10 secondes: 2 fois
- Se mettre à la position assise entre les talons: fléchir lentement le corps en arrière; tenir pendant 10 secondes: 2 fois
- Se mettre à la position assise, jambes fléchies: saisir un pied avec les mains et tendre la jambe; tenir 10 secondes, puis changer: 2 fois
- Se mettre à la position couchée sur le dos, mains croisées derrière la nuque, jambes fléchies: tirer la tête et le haut du corps en avant; tenir pendant 10 secondes: 2 fois
- Se mettre à la position couchée sur le ventre, bras fléchis à hauteur du torse: soulever le torse en tendant les bras et en tirant la tête en arrière; tenir pendant 10 secondes: 2 fois.

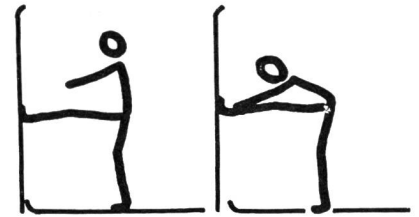
Exercices avec skis

- Le nœud: enlever les skis et se placer par groupes de 5 ou 6; former un petit cercle, fermer les yeux et chercher les mains des partenaires jusqu'à ce que chacun en tienne deux; ouvrir à nouveau les yeux et essayer de «défaire le nœud» sans lâcher les mains
- De la station: tendre les bras le plus haut possible vers le ciel; tenir pendant 10 secondes: 2 fois
- Skis aux pieds, à la station jambes légèrement écartées: fléchir une jambe de côté, l'autre restant tendue; tenir pendant quelques secondes et changer de côté: 5 fois



- Garder les jambes tendues et se pencher en avant pour tenter de toucher la pointe des skis avec les mains; tenir pendant quelques secondes: 5 fois

- Lancer une jambe en avant pour placer le ski verticalement; les deux jambes restent tendues; fléchir le torse en avant et tenir pendant quelques secondes: 5 fois



- Descendre dans la ligne de pente en levant le plus haut possible de côté la jambe droite; s'efforcer d'obtenir un mouvement élégant et harmonieux (utiliser les bras!)
- Avec le plus d'élégance possible, à partir de la descente en traversée, virer en fléchissant la jambe intérieure, l'autre restant tendue; à la fin du virage, reprendre la position de descente normale et préparer le prochain virage: 8 virages.

L'agilité et l'habileté

Exercices à sec

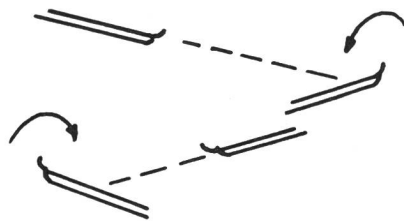
- Se mettre à l'appui renversé sur les mains contre la paroi: 10 fois. Essayer, par la suite, de faire cet exercice sans l'aide de la paroi
- Exécuter des roulés en avant et en arrière
- Tous les jeux de balle ou de ballon (tennis, basketball, volleyball, etc.) se prêtent très bien à l'acquisition de ce facteur de condition physique
- Passer sous la table, tourner autour en courant, passer à nouveau par-dessous, etc.: 10 fois
- Sauter à la corde en variant le plus possible les formes
- Par deux: «A» se met à quatre pattes et «B» saute par-dessus à pieds joints; «A» tend les jambes en soulevant le corps et «B» passe par-dessous, etc.: 10 fois



Exercices avec skis

- Exécuter cinq conversions d'un côté et cinq de l'autre
- Par deux: le premier écarte les jambes, se baisse, saisit les mains de son camarade qui se trouve derrière lui et le tire en avant en le faisant passer entre ses jambes

- Exécuter un virage de 360° en gardant les skis parallèles; dessiner, en virant, des figures sur la neige; virer le plus rapidement possible; combiner ces formes avec de petits sauts
- Pendant une descente: lancer un bâton ou un gant en l'air et le rattraper
- Dérapage latéralement par «déversement» (flexion) des genoux: exécuter le plus grand nombre de flexions possible sur une distance donnée
- Dérapage latéralement des deux côtés
- La toupie («Walzer»): virer de façon continue (5 fois) en s'inclinant vers l'avant, puis vers l'arrière; même exercice dans l'autre sens



- Dépassement autorisé: «B» se trouve légèrement en retrait par rapport à «A» qui lui donne la main; ce dernier tire «B» en avant et les rôles changent. Essayer de faire cet exercice en légère descente
- Exécuter des virages en portant constamment le poids du corps sur le ski extérieur; soulever légèrement le ski intérieur
- Exécuter des virages en maintenant le poids du corps sur le ski intérieur.

La force

Exercices à sec

- Sauter à pieds joints le plus loin possible
- Face à la paroi, tendre les bras et dessiner une marque 30 cm plus haut que le bout des doigts; à partir de la position accroupie, sauter, toucher la marque, redescendre, etc.: 6 fois
- A partir d'une distance à choisir: se laisser tomber bras en avant contre la paroi et se repousser vigoureusement: 8 fois
- Sauter en hauteur en ramenant les genoux vers la poitrine: 4 fois sans s'arrêter.

Exercices avec skis

- Se tenir, skis serrés, perpendiculairement à la ligne de pente:
 - sauter sur place: 8 fois
 - sauter vers l'aval: 5 fois
 - sauter vers l'amont: 3 fois
- Au plat: exécuter des pas de patineur, d'abord sans, puis avec les bâtons; parcourir une distance donnée en faisant le moins de pas possible; organiser une estafette

- Pendant la descente: sauter et écarter les jambes: 3 fois de suite
- Organiser une estafette, les participants n'ayant chaussé qu'un seul ski
- Les élèves n'ont chaussé qu'un seul ski et se regroupent deux par deux: «A» pousse «B» jusqu'à un point fixé à l'avance, puis c'est «B» qui pousse «A»: 5 fois chacun. On peut aussi organiser cet exercice sous forme de concours.

La vitesse

Exercices à sec

- Toucher un point, marqué à une hauteur de 30 à 40 cm, alternativement avec le pied gauche et le pied droit: pendant 20 secondes



- Désigner deux points pas trop éloignés l'un de l'autre: les toucher alternativement le plus grand nombre de fois possible en 20 secondes avec la main gauche, puis avec la main droite
- Frapper des mains le plus grand nombre de fois possible pendant 20 secondes alternativement au-dessus de la tête et derrière le dos
- Deux par deux: «A» est assis, jambes et bras tendus en avant; placé derrière lui, «B» lance le ballon par-dessus sa tête; «A» tente de l'attraper: 10 fois, puis changer les rôles



- Deux par deux: «A» lance le ballon (pas trop puissamment) contre la paroi; «B», qui se tient derrière lui, tente de le réceptionner: 10 fois
- Courir librement: au 1er coup de sifflet: changer de direction, au 2e coup de sifflet: toucher le sol avec les mains
- Former deux groupes: le «jour» et la «nuit»; à l'appel de son nom, le groupe «jour» suit le groupe «nuit» et vice versa.

Exercices avec skis

- Deux par deux, skis aux pieds: à un signal, sprinter sur une distance de 10 à 20 mètres
- Deux par deux, sans skis: «A» suit «B» comme son ombre (ou reste à côté de lui); changer les rôles après 15 secondes (2 à 3 minutes de récupération entre deux)
- Deux par deux: les deux skieurs se suivent dans une légère descente; au cri de celui qui suit, les deux s'arrêtent, puis repartent: 8 fois
- Deux par deux: «A» a les yeux bandés et descend une pente légère en suivant les ordres de «B» qui le suit (ou qui le précède). Cet exercice exige une grande concentration.

Il existe beaucoup d'autres possibilités d'exercices permettant de travailler la vitesse d'action et la vitesse d'exécution. Le moniteur choisira ceux qui lui conviennent le mieux. ■

Un facteur par-ci, un facteur par-là...

Certes, comme le dit Carlotta Vannini au début de son article, les facteurs de condition physique devraient être suffisamment connus pour qu'il ne soit plus nécessaire de les approfondir. Pour éviter toute confusion, je me permets pourtant d'en rappeler les éléments essentiels. On parle d'**endurance aérobie** lorsque l'énergie requise par le travail musculaire ne met pas l'organisme en dette d'oxygène. Par contre, lorsque ce travail est si intense que l'énergie requise provoque une dette d'oxygène (avec, en conséquence, une formation d'acide lactique), on parle de résistance, ou d'**endurance anaérobie**. La **force** est le résultat d'une contraction musculaire isotonique (avec raccourcissement), isométrique (sans raccourcissement) ou des deux formes combinées (auxotone). La **souplesse articulaire et musculaire** est la faculté de mouvoir aisément et dans toute leur amplitude physiologique les différentes parties du squelette. L'**habileté/agilité** est la faculté d'effectuer de manière optimale un exercice donné, grâce à des mouvements rationnels et précis. L'**habileté** (adresse) s'utilise avant tout en rapport avec l'utilisation d'engins divers, l'**agilité** en rapport avec la maîtrise du corps. Il existe un lien étroit entre l'**agilité** et la **souplesse articulaire et musculaire**. La **vitesse**, enfin, est la faculté qu'a un muscle de se contracter le plus rapidement possible à un signal donné (vitesse de réaction), ou dans un laps de temps le plus court possible (vitesse d'exécution). (Y.J.) ■