

Entraînement en salle pour skieurs de fond

Autor(en): **Tall, Emil**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

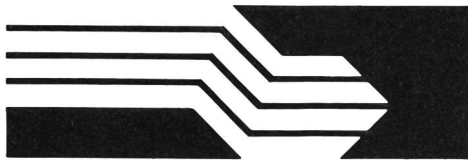
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998406>

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.



Entraînement en salle pour skieurs de fond

Emil Tall

Traduction: André Metzener

Exemple de mise en train avec «dé à jeter»

Former des groupes de cinq, chaque formation jetant le dé à son tour.

Exercices à exécuter

Nombre désigné par le dé



5 tours de salle au pas de course

Nombre désigné par le dé



15 appuis faciaux (flexion-extension des bras)

Nombre désigné par le dé



15 mouvements du «couteau de poche» (de la position couchée dorsale, lever simultanément les jambes et le haut du corps de telle sorte que les mains s'en viennent toucher les pieds; redescendre à la position de départ)

Nombre désigné par le dé



4 largeurs de salle en sauts de grenouille

Nombre désigné par le dé



De la position couchée, bras et jambes ne touchant jamais le sol: rouler sur soi-même, 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre

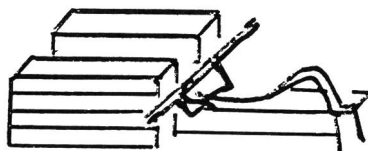
Nombre désigné par le dé



Repos ou récupération active.

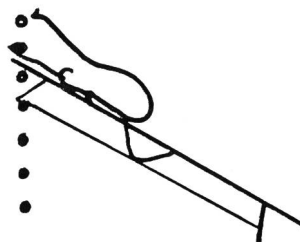
Parcours de musculation en salle

①



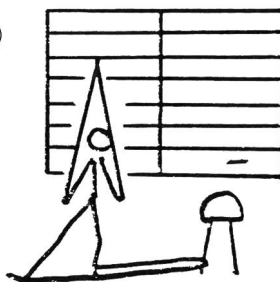
Développé couché avec une, deux ou trois barres de reek

②



Lever les jambes et toucher l'espalier avec les pieds

③



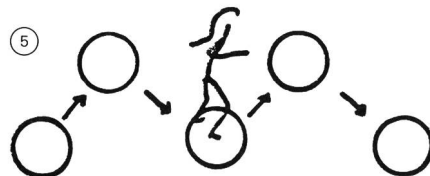
Skating (pas de patineur)

④



Un pneu à bout de bras tendus en avant: redresser le haut du corps, puis redescendre en abaissant le pneu jusqu'au sol, autour des piquets droit et gauche alternativement

⑤



Sauter d'un pneu dans l'autre en imitant le pas de patineur

⑥



Lentement, lever alternativement les bras et les jambes

⑦



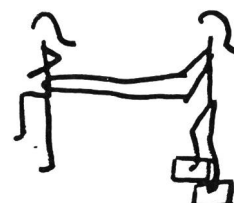
En appui sur les bras à l'extrémité des barres parallèles: flexions-extensions

⑧



Fléchir le torse en avant

⑨



Skijöring (avancer, tiré par...); celui qui se fait tirer a les pieds placés sur deux bouts de tapis ou d'étoffe pour mieux glisser

Parcours d'agilité

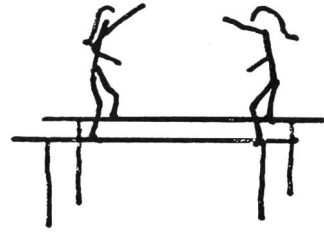
10



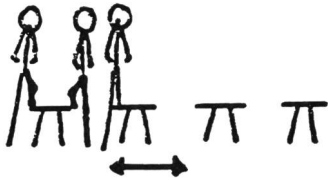
1



9



2



1 Sauter d'un minitrampoline à l'autre, avec ou sans mouvement de ressort intermédiaire

2 Passer aussi rapidement que possible par-dessus les bancs (plusieurs passages dans les deux sens)

8



3 Garder l'équilibre et se passer le ballon lourd

4 Déplacement latéral

5 Se déplacer en équilibre sur le ballon lourd

6 Se déplacer en équilibre sur un banc suspendu

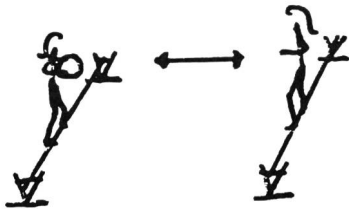
7 Tarzan

8 Faire rouler un pneu et passer à travers sans le toucher

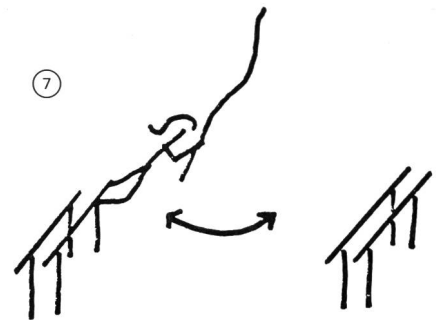
9 Deux partenaires se font face sur les barres parallèles et se croisent sans se toucher

10 Deux partenaires se tiennent par les mains, chacun essayant de marcher sur les pieds de l'autre

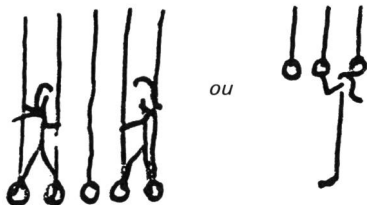
3



7



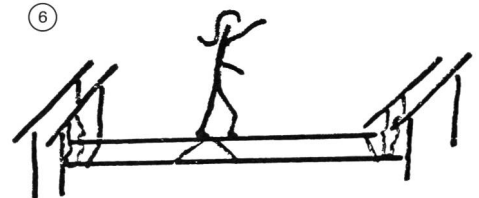
4



5

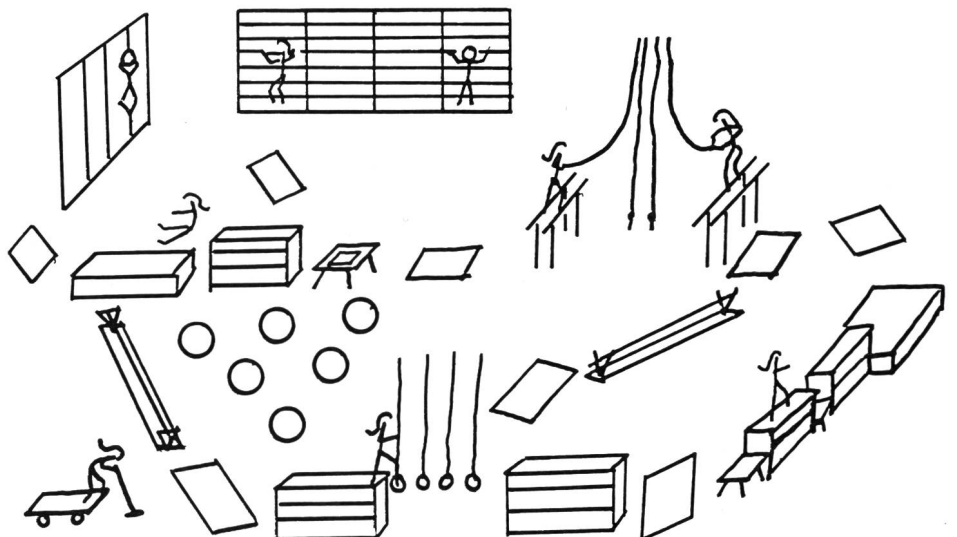


6











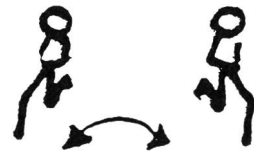




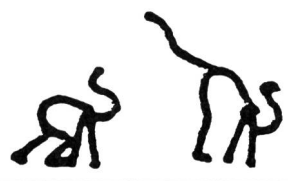
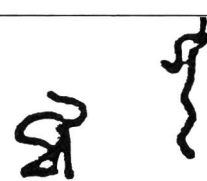
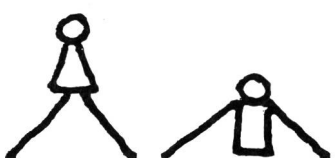
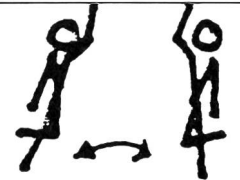
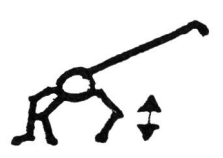
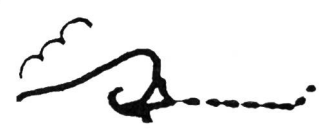
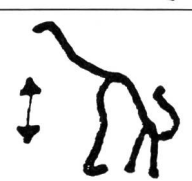



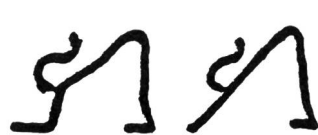






Poursuite de singes

Un ou deux poursuivants, reconnaissables à une marque distinctive, tentent d'attraper les autres. On change les rôles chaque fois qu'une prise a été faite. Les «singes» doivent se trouver constamment sur un engin. Prendre toutes précautions utiles pour éviter les accidents (ne pas placer d'anneaux à hauteur de tête par exemple!) Les suites d'exercices en «circuit»... représentent des formes d'entraînement très appréciées, parce qu'elles permettent de travailler globalement la condition physique: endurance, résistance, souplesse articulaire et musculaire, habileté, etc. En ceci, la succession des exercices selon le facteur à entraîner et le nombre de répétitions constituent des éléments importants.



Gymnastique du skieur de fond

①  20 30	②  10 20	③  10 15
④  10	⑤  10 20	⑥  20*
⑦  15* 20*	⑧  10 15	⑨  10 15
⑩  10* 15*	⑪  30 40	⑫  15 20
⑬  20 30	⑭  10 20	⑮  10* 15*
⑯  10* 15*	⑰  10 15	⑱  10 × 4
⑲  30 40	⑳  10* 15*	㉑  10 15
㉒  10* 15*	㉓  20 30	㉔  10 15
㉕  1'	㉖  10 15	㉗  10 15
㉘  10* 15*	㉙  15* 20*	㉚  10* 15*

Premier nombre = programme pour personnes peu entraînées

Deuxième nombre = programme pour personnes bien entraînées

* = de chaque côté