

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

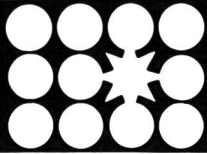
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 30.03.2025

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



# LEÇON TYPE

## Mise en train pour le skieur

Jean-Pierre Sudan

### Pourquoi une mise en train?

Pour réchauffer l'organisme et éviter, ainsi:

- les maladdresses
- une dépense trop grande d'énergie
- la fatigue
- les accidents

Mais aussi:

- pour activer la circulation du sang
- pour créer une ambiance de groupe

On trouve souvent une excuse pour éviter l'échauffement: mauvais temps, mauvais terrain, altitude, etc. Je propose donc 2 exemples:

- pour conditions idéales
- pour conditions particulières

### Conditions idéales

Terrain plat, neige damée, beau temps. Pour éviter de transpirer, alléger la tenue.

### Jeu

- chaque skieur garde 1 seul ski (mettre le second à l'écart)
- former rapidement des équipes de 4 ou 5 skieurs
- délimiter le terrain avec les bâtons (pas avec les skis, car ce serait dangereux)
- un gant ou un bonnet fait office de ballon
- durant 5 à 10 min., jouer à «la lutte pour le ballon»: l'équipe A essaie de faire le plus grand nombre de passes sans que l'équipe B puisse intercepter le ballon. Au moment où une équipe l'intercepte, c'est à elle de faire des passes. On peut compter le nombre de passes pour désigner un gagnant.

### Gymnastique (avec les 2 skis)

- à la station latérale écartée: faire 3 flexions du torse en avant, se relever et se relâcher (8 à 10 répétitions). Dessin 1
- à la station latérale légèrement écartée: descendre, en 3 temps, la main gauche le long de la jambe gauche, se relever, puis même chose à droite (8 à 10 répétitions). Dessin 2
- à la station latérale écartée, un bâton tenu à 2 mains: descendre le torse à l'horizontale, dos plat, bras tendus en avant, jambes tendues; faire 3 rotations du torse à gauche, puis 3 à droite, se redresser en gardant les bras au-

dessus de la tête (6 à 8 répétitions).

Dessin 3

- à la station latérale légèrement écartée: s'asseoir sur les talons en exécutant 3 mouvements de ressort, bâton tenu à 2 mains devant le corps; se relever (10 à 12 répétitions). Dessin 4
- en prenant appui sur les bâtons, lancer par 3 fois la jambe droite en arrière vers le haut puis revenir à la position de départ (3 ou 4 fois, puis changer de jambe). Dessin 5

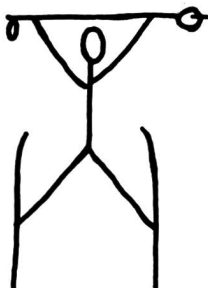
On obtient une meilleure exécution des mouvements si le moniteur donne le rythme avec les mains. Les exercices doivent être exécutés d'une manière progressive.



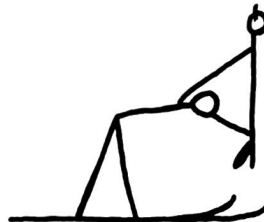
1



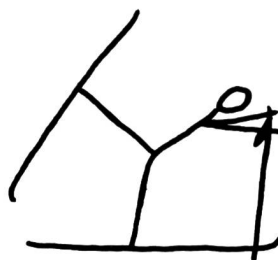
2



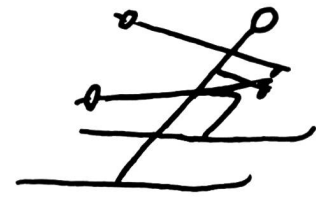
3



4



5



6

## En déplacement

– en légère descente:

- s'asseoir sur les skis et se relever (4 ou 5 fois)
- sauter d'un ski sur l'autre avec déplacement latéral (6 à 8 fois)
- descente en traversée: porter le poids du corps sur la jambe amont, complètement fléchie, jambe avale tendue de côté; revenir à la position de départ et recommencer (3 ou 4 répétitions). Dessin 6
- saut à pieds joints vers l'aval (6 à 8 fois); changer de côté

Ces derniers exercices permettent de passer progressivement à la technique.



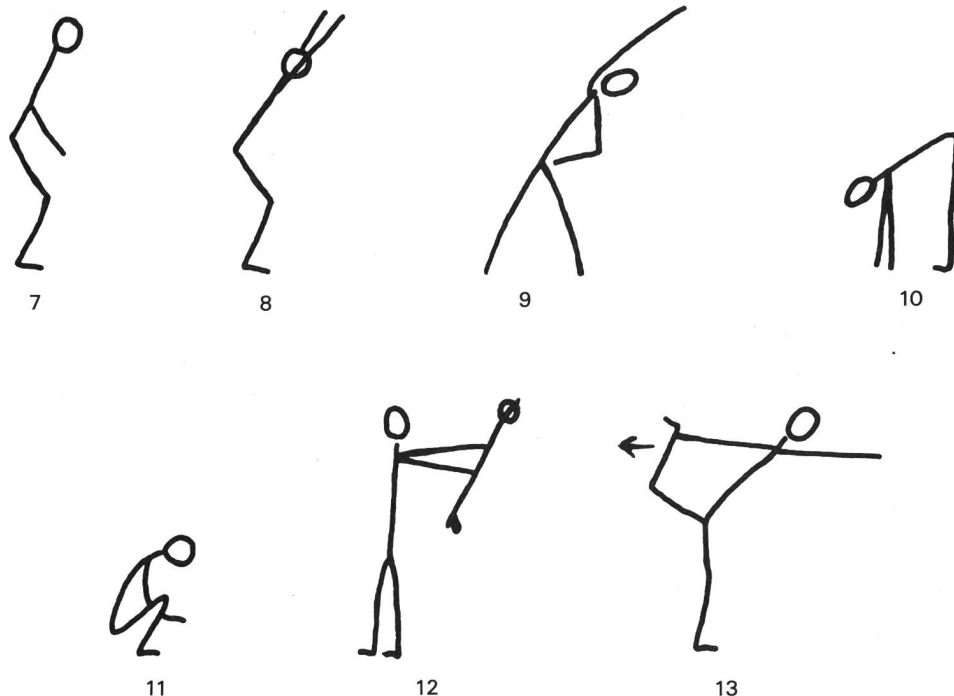
«Stretching»

## Conditions particulières

Il neige et le vent souffle fort, comment vais-je m'échauffer?

L'arrivée au bâtiment va stimuler quelque peu le système cardio-vasculaire; l'échauffement se poursuit, alors, à l'intérieur par des «Stretching» (étirements), chacun durant de 10 à 30 sec., selon les principes de cette méthode.

- position semi-accroupie, pieds bien à plat, dos droit. Dessin 7
- même exercice, mais en tirant les bras en haut. Dessin 8
- station latérale légèrement écartée: flexion *latérale* du haut du corps. Dessin 9
- tirer la tête:
  - en arrière
  - en avant
  - de côté
- jambes tendues, torse en avant: tirer les bras vers le bas. Dessin 10
- jambes écartées: s'accroupir le plus bas possible entre les genoux. Dessin 11
- bâton tenu à 2 mains derrière le dos: tirer les bras en arrière. Dessin 12
- prendre appui pour maintenir l'équilibre: saisir le pied droit avec la main droite et tirer vers l'arrière. Dessin 13



Se décontracter durant 1 à 2 minutes. On peut maintenant sortir et, pour se mettre progressivement en piste, on exécute encore quelques exercices au début de la descente:

- pas de patineur avec, puis sans la poussée des bâtons
- lever un ski de côté, puis en arrière

*par deux:*

- suivre et imiter son camarade
- pas tournants amonts, puis repartir dans l'autre sens
- virages courts dans la première pente raide

Qu'elle soit faite seul ou en groupe, la mise en train exerce toujours des effets positifs sur la technique. ■



Entrée dans le ski