

swisski

GRAND PRIX MIGROS

La plus grande course de ski pour enfants d'Europe



Entraînement de la condition physique au moyen de cônes de marquage

Organisateur Sponsor principal Co-sponsors

Partenaires de ski



Entraînement de la condition physique au moyen de cônes de marquage

Un manuel destiné aux jeunes athlètes qui souhaitent se préparer pour une carrière de skieur professionnel en réalisant des exercices simples, efficaces, spécifiques et cool à l'aide de cônes de marquage.

- Editeur :** Swiss-Ski
- Impression :** Rub Media AG
- Auteurs :** Pia Alchenberger Kempf, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
- Photos :** Peter Läubli, Swiss-Ski
Alpha Foto
Teil.ch
Marc Weiler Photography
- Dessins :** Peter Läubli, Swiss-Ski
- Interlocuteurs :** Roland Herzig, Swiss-Ski
Raphi Schmidiger, Swiss-Ski
- Athlète :** Joana Hählen
- Références :** Office fédéral du sport (2014).
Sport des enfants J+S – Jouer. Macolin : OFSPO.
D. Memmert, N. Kaffenberger, S. Weirether,
Die Schneeschule, Spitta Verlag, Balingen (2014).
R. Jahoda, G. Mitterbauer, Complex Core,
Druck & Grafik, Vienne, (2009).

Une formation sportive diversifiée est la base du ski

La pratique du ski nécessite de bonnes capacités en matière de coordination et de condition physique ainsi que des aptitudes spécifiques à la discipline. Elles sont essentielles à la performance et protègent des blessures et des surcharges.

Ces capacités peuvent être développées en pratiquant des sports de base. Athlétisme, agrès et hockey sur glace sont par exemple des disciplines idéales pour acquérir les bases des sports de neige.



Certaines aptitudes spécifiques favorisent l'apprentissage du ski. Ce sont des capacités motrices que l'on peut apprendre en pratiquant d'autres sports et qui sont transférées directement comme base du ski.

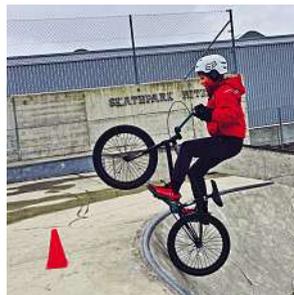
- Le roller
- Le VTT (pump track)
- Le skateboard
- Le ski de fond
- Le monocycle
- Le ski sur herbe
- Le parkour (obstacles)
- Le ski nautique
- etc.



Introduction

Les cônes sont des outils idéaux pour varier les entraînements. Ce manuel explique comment il est possible de travailler son endurance, sa force, sa rapidité et sa coordination pendant l'été. Tu trouveras ensuite des conseils sur l'utilisation des cônes pour organiser différents jeux et pour s'entraîner sur deux roues ou plus. Certains exercices peuvent être réalisés seul, pour d'autres il faut l'aide d'un partenaire ou d'un parent, voire d'une équipe.

Les cônes de marquage peuvent servir d'obstacle, indiquer des distances, différencier des exercices en fonction des chiffres ou des couleurs, délimiter des espaces ou marquer des positions. Ils peuvent être utilisés dans diverses situations et sont facilement transportables. Tous les cadres leur conviennent, que ce soit en salle, sur un revêtement dur, sur la pelouse ou sur la neige. Pour commencer à slalomer autour d'obstacles, il est également possible d'utiliser ces cônes en cas de conditions d'enneigement appropriées.



Chaque entraînement est divisé en trois parties :

- Echauffement suivi d'entraînement des exercices de course ou de saut
- Entraînement de vitesse ou d'agilité
- Entraînement de force et d'endurance ou entraînement des compétences

Ces différentes parties peuvent également être réalisées séparément pendant la semaine, à la maison ou en déplacement. Ce qui compte c'est la régularité !

Exécute ces entraînements avec conséquence et un maximum de qualité, puis essaie d'augmenter la fréquence et le degré de difficulté. Les niveaux peuvent être enrichis de différentes façons et complétés par les exercices décrits aux pages 10 et 11 (jeux de tir au but et activités sur deux roues ou plus).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Niveau 1	Activité polysportive et/ou entraînement	Niveau 1	Activité polysportive et/ou entraînement	Niveau 1	Activité polysportive et/ou entraînement	Libre et/ou activité polysportive



Points clés, informations supplémentaires, indications

Ce symbole indique que l'information qui suit est importante pour la réalisation de l'exercice.



Variations

Ce symbole donne des possibilités de varier ou d'augmenter l'intensité de l'exercice.

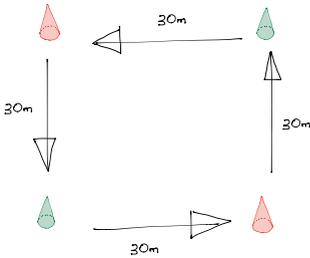


Charge

Ce symbole indique l'intensité et le nombre de répétitions.

Niveau 1

L'articulation du pied



Crée un carré à l'aide des cônes. Sur chaque côté de ce carré, marche en réalisant un exercice différent :

- sur les talons
 - sur la pointe des pieds
 - sur le bord extérieur du pied
 - sur le bord intérieur du pied
- Effectue 3 à 4 tours.



Exercices de course

Comme avec un feu de signalisation, effectue l'exercice à chaque fois du cône vert (départ!) jusqu'au cône rouge (stop!). Ensuite, marche de façon relâchée jusqu'au prochain cône vert. (Carré = 30 m à 40 m par côté)

1. Skipping : Les genoux montent plus haut qu'en courant normalement, les cuisses sont perpendiculaires au bassin,

⚠ ne pas « s'asseoir », le tronc est gainé.

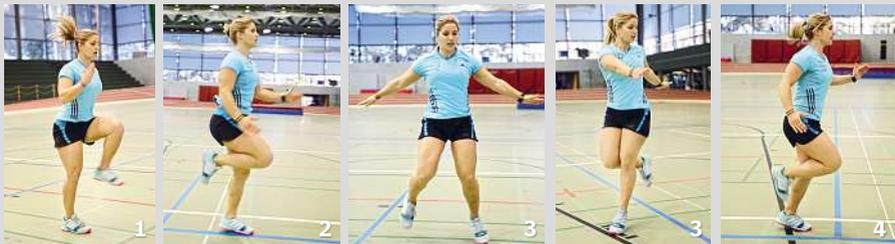
2. Talon-fesses : Penche-toi légèrement en avant, tends les hanches et alterne les talons-fesses de g. à d.

🔄 4 × droite ou 3 × gauche + 3 × droite, etc.

3. Pas croisés : Croise les jambes devant et derrière le corps en alternant.

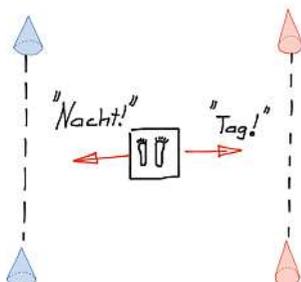
⚠ Le buste reste perpendiculaire à la direction de la course.

4. Petits pas de course : Cours sur la pointe des pieds avec souplesse en faisant des petits pas.



⚠ Progression : Commence lentement et accélère progressivement jusqu'au sprint. Même quand tu augmentes la vitesse, respecte la technique de course !

Jour / nuit



Ton partenaire se place au milieu du carré. Quand tu cries « jour », il court le plus vite possible derrière la ligne des cônes rouges et quand tu cries « nuit », il court derrière la ligne des cônes bleus. Il est également possible de faire cet exercice avec plusieurs personnes.



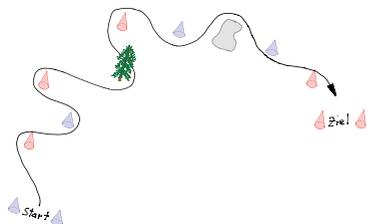
2 personnes se mettent à plat ventre face à face.

Qui arrivera à franchir la ligne sans se faire attraper ?



8 à 10 répétitions – pause : 2 minutes

Courses d'obstacles



Selon le terrain, positionne les cônes de façon à créer un slalom.



Essaie d'effectuer ce parcours 4 × et le plus vite possible – pause : 2 minutes. Modifie le parcours et fais de nouveau 4 passages.

Empiler des cônes



Mets-toi sur le ventre, lève le buste et pose un par un les cônes situés à droite et à gauche sur le cône du milieu, jusqu'à ce que les 9 cônes soient empilés. Remets ensuite tous les cônes sur les côtés.



Fais une courte pause et répète 2 × l'exercice.



Contracte les fessiers pendant toute la durée de l'exercice.

Petit pont



Aligne cinq cônes devant toi. Empile les cônes 1 à 5 dans n'importe quel ordre puis redispenses-les en ligne.



– Pose les pieds sur un coussin Mobilo

– Lève la jambe opposée au bras

– Un partenaire annonce le chiffre ou la couleur du cône à toucher



Garde le dos et le bassin bien droits, le buste reste dans l'axe.

Chasse au trésor



Dessine une carte au trésor avec 1 à 9 trésors. Cache chaque trésor sous un cône (Sugus, billes, etc.). Ton partenaire arrivera-t-il à trouver tous les trésors ?

Délimite le terrain sur lequel les trésors sont cachés pour qu'il puisse les trouver. Si vous êtes plusieurs, dessinez chacun une carte au trésor, cachez votre trésor et essayez de trouver celui des autres !

Niveau 2

Exercices de course

Comme avec un feu de signalisation, effectue l'exercice à chaque fois du cône vert (partez!) jusqu'au cône rouge (stop!). Ensuite, marche de façon relâchée jusqu'au prochain cône vert. Carré = 30 m à 40 m par côté (voir schéma niveau 1).

1. Sautillements : Sautille en balançant les bras.

⚠ Reste droit, hanches tendues, regarde droit devant et gaine le tronc.

2. Course à reculons : La course à reculons permet de travailler l'équilibre.

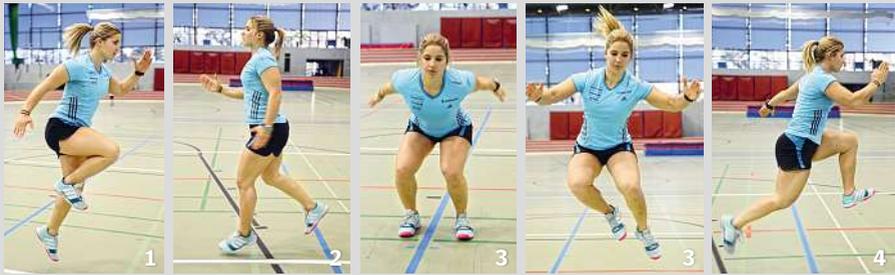
⚠ Déroule le pied de la base des orteils jusqu'au talon.

3. Sauts latéraux : Effectue des sauts sur le côté tout en gardant le buste perpendiculaire à la direction de la course.

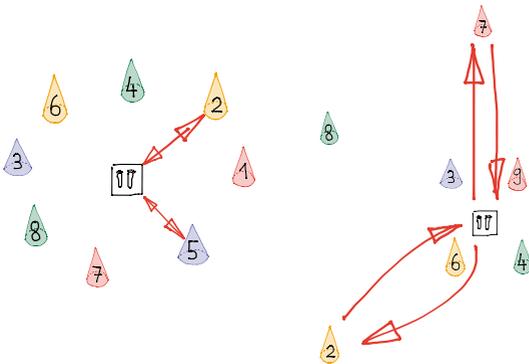
⚠ La posture du corps est droite, le tronc est gainé.

4. Sauts de course : Réalise un bond puissant sur l'avant du pied en restant en l'air le plus longtemps possible. Fais quelques pas de course puis bondis en t'appuyant sur l'autre jambe.

⚠ Etirement de la hanche, buste légèrement incliné vers l'avant, engagement des bras, gainage du tronc.



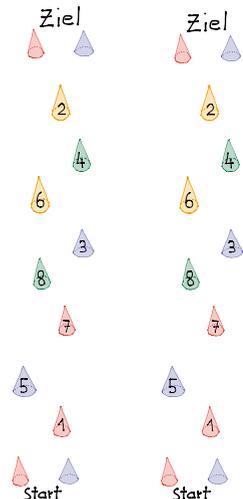
Réactivité et vitesse



Place-toi au milieu des cônes et cours le plus vite possible vers le cône cité par ton partenaire ou ton entraîneur, puis reviens au centre.

 3-4 x ; 8 à 12 courses

Course parallèle



Arc-en-ciel



Penche le buste légèrement en arrière et passe les cônes d'un côté à l'autre de ton corps pour les empiler, puis remets-les dans leur position de départ. Garde les jambes immobiles ou déplace-les systématiquement dans la direction opposée.



Courte pause – répéter 2 ×



Maintiens toujours les jambes au-dessus du sol.

Fente



Place un cône à gauche et à droite de tes jambes. Les pieds écartés à la largeur du bassin, effectue des fentes vers la g. et la d.



– Effectue des fentes à reculons

– Effectue des fentes sur le côté et touche le cône avec la main

– Fais reposer tout ton poids sur une jambe

– Mets les mains derrière la tête

– Prends des poids supplémentaires dans les mains

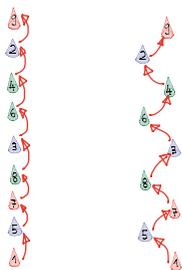


Le buste reste droit, le bas du dos est tendu, le genou placé en arrière touche presque le sol.



20 × vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés
– courte pause – répéter 2 ×

Parcours de saut



Saute à pieds joints d'un cône à l'autre. Le mouvement des bras diffère selon la couleur: rouge = bras sont tendus vers l'avant, bleu = bras droit levé, vert = bras gauche levé.



– Saute à cloche-pied (change de pied selon la couleur)

– Varie les positions des bras et des jambes

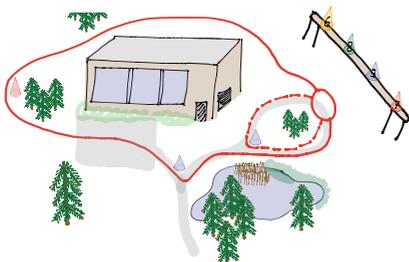
– Place différents écarts entre les cônes et diverses suites de couleurs

– Cours et fais rebondir une balle vers les cônes



Réalise 3 à 4 passages par exercice.

Biathlon



A l'aide des cônes, crée un parcours et une petite boucle de pénalité. Une fois le parcours terminé, tu as droit à deux lancers sur les cônes. Pour chaque lancer manqué, effectue une boucle de pénalité.



Qui réalisera les 4 tours en premier?



Remplace les boucles de pénalité par des exercices de coordination ou de force.

Niveau 3

Exercices de saut

Comme avec un feu de signalisation, effectue l'exercice à chaque fois du cône vert (partez!) jusqu'au cône rouge (stop!). Ensuite, marche de façon relâchée jusqu'au prochain cône vert. Si possible, effectue les exercices sur gazon ou sur des tapis de sol.
Carré = 30 m à 40 m par côté (voir schéma niveau 1).

1. Sauts de course :

Sauts alternés avec montée des genoux

2. Sauts sur une jambe :

10 sauts à gauche – 10 sauts à droite

3. Sauts à pieds joints (grenouille) :

⚠ fort balancement des bras,
Évite de cambrer le dos.

4. Saut à pieds joints à reculons :

fort balancement des bras

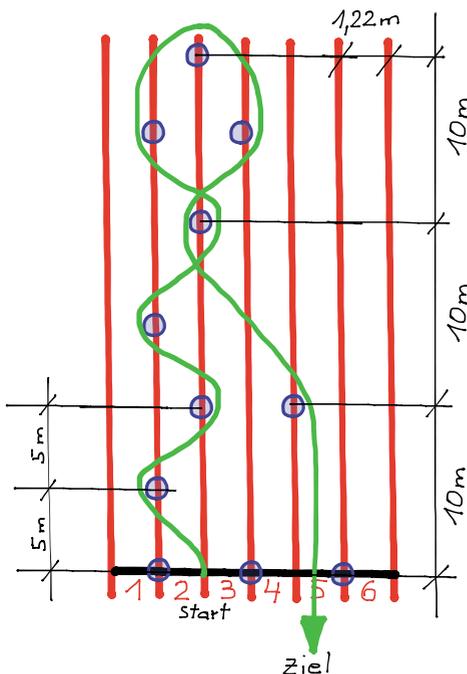
🔄 Saute par-dessus des cônes ou des haies
Saute sur des marches d'escalier

👤 Différentes variantes, à chaque fois 10 à 15 sauts par série

Sprints :

Chacun des 3 sprints sur : 30 m, 40 m ou 50 m

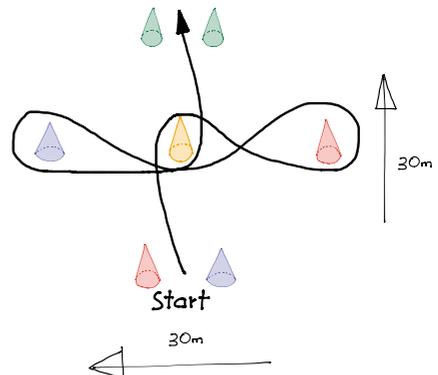
Course de slalom sur la piste d'athlétisme



Un test simple pour mesurer les progrès effectués en vitesse et en agilité.

Utilise les cônes pour créer le parcours du test conformément au dessin. Le départ et l'arrivée ont lieu sur la même ligne. Le temps peut être chronométré à la main ou à l'aide d'un dispositif photoélectrique.

🔄 Variante:



Bateau sur le dos



Place un cône sur ton ventre, lève un peu les bras et les jambes.



1. Tiens cette position.
2. Agite légèrement les bras et les jambes.
 - Ne pose pas les jambes au sol
 - Maintiens le gainage
 - Oriente ton regard vers tes pieds
 - Eloigne tes épaules des oreilles



30 à 60 s, répéter 2×.

Bateau sur le ventre



Place un cône sur ton dos, lève un peu les bras et les jambes et agite-les légèrement.



1. Tiens cette position.
2. Agite légèrement les bras et les jambes.
 - Ne pose pas les jambes au sol
 - Maintiens le gainage
 - Oriente ton regard vers le sol
 - Eloigne tes épaules des oreilles



30 à 60 s, répéter 2×.

Appuis faciaux



Avec le dos droit, une bonne tension corporelle, les hanches stables et les mains écartées à hauteur des épaules, touche le sol avec ton nez.



Objectif : 2–3 ×, 10 à 20 répétitions

Flexions du genou sur une jambe



Debout sur un tabouret en appui sur une jambe, le dos droit légèrement penché en avant, plie la jambe jusqu'à ce que l'autre touche le cône.



15 à 20 × – courte pause, répéter 2×



Touche le cône avec la main !

Parcours



A l'aide des cônes 1 à 9, crée un parcours en extérieur (place de jeu, cour de récréation, forêt, etc.) ou en salle. Chaque cône indique un obstacle à surmonter, un autre mode de déplacement à utiliser (faire le pont, faire la brouette, marcher à quatre pattes, etc.) ou le fait de devoir avancer en étant suspendu ou en se balançant.



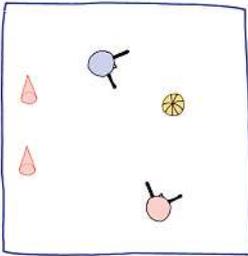
- Pendant le balancement, un partenaire lance des balles
- Garde l'équilibre et jongle
- A montre le parcours, B l'imite

Jeux de tir au but

Les enfants et les jeunes veulent jouer et ils en ont le droit. Dès qu'ils sont plusieurs et qu'ils possèdent un objet pour le faire, ils vont jouer, que ce soit au football, au unihockey, au handball, au basketball ou au hockey sur glace. Extraits du manuel Sport des enfants J+S – Jouer, les paragraphes suivants expliquent comment

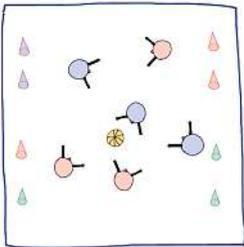
organiser des jeux de tir au but afin que tous les enfants aient de grandes chances de marquer et puissent connaître des victoires. Toutes les formes de jeu peuvent être jouées de 1 contre 1 à 5 contre 5. La taille des équipes, le terrain de jeu, les règles et la durée du jeu doivent être adaptés à l'âge et au niveau des joueurs.

Sur un seul but



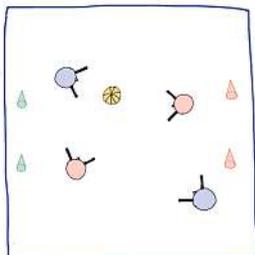
Former deux groupes de 1 à 5 participants. En jouant ensemble, les membres de l'équipe en possession du ballon essaient de marquer un but. L'autre groupe essaie de les en empêcher. Dès que l'équipe en position de défense récupère le ballon, elle essaie à son tour de marquer. Qui marquera le plus de buts ?

Sur deux fois deux buts



Former deux groupes de 1 à 5 participants. Chaque groupe a deux cages de but, mais pas de gardien. En jouant avec adresse, les équipes essaient de marquer des buts. Lorsqu'une équipe marque, le coup d'envoi est redonné par l'équipe adverse. Qui marquera le plus de buts ?

Sur deux fois un but



Former deux groupes de 1 à 5 participants. En jouant avec adresse, les équipes essaient de marquer des buts. Lorsqu'une équipe marque, le coup d'envoi est redonné par l'équipe adverse. Qui marquera le plus de buts ?

Aptitudes sur deux roues ou plus

Tourner autour des cônes



Les cônes sont disposés sur un terrain. Le but est de contourner les cônes 1 à 9 dans l'ordre au moyen de rollers en ligne ou d'un skateboard.

- ♻️ – Approche-toi des cônes rouges en mettant les mains sur les genoux comme s'ils étaient des nains (ou le partenaire les déplace !)
- Approche-toi des cônes verts avec les bras tendus vers l'avant
- Approche-toi des cônes bleus en croisant les bras devant toi
- Petite compétition : qui sera le premier à contourner tous les chiffres ou tous les cônes de la même couleur ?

⚠️ Veiller à ce que le terrain ne soit pas sale (risque de chute) !

La boucle en 8



Fais des boucles en forme de « 8 » autour des cônes 1 et 2 avec des rollers, un waveboard, un skateboard ou autre.

- ♻️ – Avec l'aide d'un partenaire
- Fais-le en arrière
- Sur un terrain légèrement en pente
- Fais des boucles comme un sauteur à ski en te penchant en avant
- Fais des boucles comme sur des skis nautiques en te penchant en arrière
- Fais des boucles en te penchant sur le côté comme la tour de Pise
- Fais des petits concours chronométrés

⚠️ Trouve la position centrale de ton engin !

Slalom



Slalom autour des cônes sur un skateboard, un vélo ou un monocycle.

- ♻️ – Raccourcis l'écart entre les cônes
- Tiens le guidon avec une seule main
- Utilise un chronomètre
- Slalom parallèle
- Courses avec estimation de temps
- Fais deux fois le parcours à vitesse égale

⚠️ A faire également sur un terrain irrégulier !

Sponsors

SWISSSKI

GRAND PRIX MIGROS



Remerciements

Un grand merci à nos principaux sponsors qui ont permis la réalisation de ce projet en plus de leur généreux soutien à la fédération.

A l'heure actuelle, une bonne structure d'entraînement et de formation est indispensable pour pouvoir encore célébrer des succès dans le sport d'élite.

