

swisski

# GRAND PRIX MIGROS

La plus grande course de ski pour enfants d'Europe



## Entraînement de condition à l'aide de disques de glissement



Organisateur      Sponsor principal      Co-sponsors

**swisski**   **MIGROS**   **THOMY**   **STÖCKLI**

Sponsor Principal Swiss Ski

Sponsors Swiss Ski

**swisscom**   **RAIFFEISEN**   **helvetia**   **BKW**

Automobiles

Official Broadcaster



SWISSSKI

# GRAND PRIX MIGROS

SWISSSKI MIGROS THOMY STÖCKLI

## REMERCIEMENTS

Un grand merci à nos sponsors du projet Migros, Thomy, Stöckli, Toko et Leki, qui ont permis la réalisation de ce projet. Une bonne structure d'entraînement et de formation est indispensable pour une bonne qualité d'entraînement qui permet des succès dans le sport d'élite.



Un grand merci aussi aux sponsors de la fédération.

Sponsor Principal Swiss Ski: swisscom, RAIFFEISEN, helvetia, BKW  
 Automobiles: Audi, Official Broadcaster: SRG SSR

## ENTRAÎNEMENT DE CONDITION PHYSIQUE À L'AIDE DE DISQUES DE GLISSEMENT

La condition physique est la base de la résistance et de la capacité de performance dans les sports de neige. Ce manuel t'explique comment utiliser des disques de glissement comme outil lors de ton entraînement.

Dans les pages qui suivent, nous avons regroupé pour toi quatre programmes d'entraînement de degrés de difficulté différents (niveaux 1 à 4). Chaque programme comprend des exercices servant à travailler la force, la stabilité, la souplesse et l'équilibre.

Réalise le programme d'entraînement choisi 2 à 3 fois par semaine avec assiduité et un maximum de qualité ! Augmente le nombre de répétitions d'une séance d'entraînement à l'autre et le degré de difficulté après trois semaines environ

### Exemple de programme d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Niveau 1	Polysport et/ou entraînement	Niveau 1	Polysport et/ou entraînement	Niveau 1	Polysport et/ou entraînement	

### Augmentation possible du degré de difficulté :

- Semaines 1 à 3 : niveau 1
- Semaines 4 à 6 : niveau 2
- Semaines 7 à 9 : niveau 3
- Semaines 10 à 12 : niveau 4

### Explication des symboles :

**Points clés, informations supplémentaires, indications**  
 ⚠ Ce symbole indique que l'information qui suit est importante pour l'exécution de l'exercice.

**Variantes**  
 ↻ Ce symbole indique des variantes pour changer ou augmenter l'intensité de l'exercice.

**Charge**  
 🏋️ Ce symbole indique la durée ou le nombre de répétitions de l'exercice.

## Lavage de vitres



- Place tes pieds à la largeur des épaules
- Éloigne-toi du mur d'une (demi-) longueur de pied
- Bras tendus, appuie les disques contre le mur
- Plie et tends les jambes

- ⚠️ Garde toujours toute la surface du pied sur le sol
- 🔄 Change la position des pieds et bras
- 🕒 5 à 10 répétitions

## Arche



- Place les talons sur les disques
- Soulève le bassin et contracte les muscles fessiers
- Tends les bras

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 Change l'angle des genoux
- 🕒 Tiens cette position pendant 60 secondes

## Ver bondissant



- Tiens-toi debout sur les disques
- Debout – flexion complète des genoux – pompes – amène les disques vers les mains – flexion complète des genoux – saut en extension

- ⚠️ Garde tout le temps les pieds sur les disques
- 🔄 En arrière
- 🕒 5 à 10 répétitions

## Trottinette



- Pousse avec la jambe libre à intervalles rapprochés
- Glisse vers l'avant de la manière la plus fluide possible

- ⚠️ Veille à ce que l'axe des jambes soit correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Effectue un petit parcours
- 🕒 20 à 30 répétitions par jambe

## Télémark à rebours



- Positionne la pointe des pieds de la jambe libre sur le disque
- Fais glisser le disque vers l'arrière à l'aide de ta jambe libre et ramène-le vers toi

- ⚠️ Maintiens le haut du corps bien droit
- 🔄 La jambe d'appui est sur une surface instable
- 🕒 10 à 15 répétitions de chaque côté

## Petit écart



- Agenouille-toi sur les disques
- Garde les pointes des pieds sur le sol
- Place les mains sur les hanches
- Écarte les deux disques simultanément et ramène-les ensuite vers toi

- ⚠️ Maintiens le haut du corps bien droit
- 🕒 10 à 15 répétitions

## Position penchée dans les virages



- Plie les jambes en gainage latéral
- La paume de la main est posée sur le disque
- Le bras supérieur est posé sur la hanche
- Fais glisser le disque sur le côté et ramène-le vers toi

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 Soulève légèrement la jambe supérieure
- 🕒 10 à 15 répétitions de chaque côté

## Snowboard sur un pied



- Pousse avec la jambe libre à intervalles rapprochés
- Glisse latéralement de la manière la plus fluide possible

- ⚠️ Veille à ce que l'axe des jambes soit correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Effectue un petit parcours
- 🕒 20 à 30 répétitions par jambe

## Lavage de vitres



- Place tes pieds à la largeur des épaules
- Éloigne-toi du mur d'une (demi-) longueur de pied
- Bras tendus, appuie les disques contre le mur
- Plie et tends les jambes

- ⚠️ Garde toujours toute la surface du pied sur le sol
- 🔄 Change la position des pieds et bras
- 👉 5 à 10 répétitions

## Pont-levis



- Place les talons sur les disques
- Soulève le bassin et contracte les muscles fessiers
- Pose les bras latéralement sur le sol
- Fais glisser les deux disques en même temps vers l'avant et puis vers l'arrière

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 👉 10 à 15 répétitions

## Serpillère



- Place les paumes des mains sur les disques
- Mets-toi à quatre pattes sur les genoux
- Fais glisser les deux disques en même temps vers l'avant et puis vers l'arrière

- ⚠️ Fais glisser les disques vers l'avant uniquement jusqu'à ce que tu puisses supporter la tension au niveau du tronc!
- 🔄 En position de départ, soulève légèrement chaque genou
- 👉 10 à 15 répétitions

## Pas alternatif



- Après avoir poussé sur une jambe, glisse le plus loin possible vers l'avant jusqu'à te stabiliser à l'arrêt

- ⚠️ Veille à ce que l'axe des jambes soit correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Glisse dans différentes directions  
Mets les mains sur les hanches ou croise les bras
- 👉 10 à 15 répétitions par jambe

## Glissements latéraux



- Place le pied de la jambe libre sur le disque
- Fais glisser le disque sur le côté à l'aide de ta jambe libre et ramène-le vers toi
- Tends les bras vers l'avant

- 🔄 La jambe d'appui est sur une surface instable
- 👉 10 à 15 répétitions de chaque côté

## Ciseaux



- Place les pointes de pied sur les disques
- Appuie-toi sur tes coudes
- Fais glisser les deux disques en même temps vers l'extérieur et puis vers l'intérieur avec les jambes légèrement pliées

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 avec les jambes tendues
- 👉 10 à 15 répétitions

## Ange



- En position couchée sur le dos, place les paumes des mains sur les disques
- Fais glisser les disques latéralement vers ta tête tout en poussant le buste vers le haut

- ⚠️ Travaille avec les bras
- 🔄 En position finale, soulève légèrement les fesses
- 👉 10 à 15 répétitions

## Pas de skating



- Entre deux bancs suédois (écartés d'1 m environ), fais des allers-retours latéralement

- ⚠️ Transfert complet du poids sur la jambe extérieure avec axe des jambes correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Mets les mains sur les hanches ou croise les bras
- 👉 20 à 30 répétitions

## Lavage de vitres



- Place tes pieds à la largeur des épaules
- Éloigne-toi du mur d'une (demi-) longueur de pied
- Bras tendus, appuie les disques contre le mur
- Plie et tends les jambes

- ⚠️ Garde toujours toute la surface du pied sur le sol
- 🔄 Change la position des pieds et bras
- 👉 10 à 15 répétitions

## Pont-levis avec tour



- Place les pointes de pied sur les disques
- Soulève le bassin et contracte les muscles fessiers
- Tends les bras
- Fais glisser les deux disques en même temps vers l'avant et puis vers l'arrière

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 👉 10 à 15 répétitions

## Chenille



- Place les pointes de pied sur les disques
- Appuie-toi sur tes coudes
- Soulève les genoux
- Fais glisser les deux disques en même temps vers l'avant et puis vers l'arrière

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 Position de pompe
- 👉 10 à 15 répétitions

## Skicross



- Tiens-toi debout sur les disques en position fléchie
- Ton partenaire tire sur tes mains ou une corde

- ⚠️ Veille à ce que l'axe des jambes soit correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Latéralement comme un snowboardeur Effectue un petit parcours
- 👉 3 x 20 s ou 2 x 30 s ou 1 x 60 s

## Demi-lune



- Place la pointe des pieds de la jambe libre sur le disque
- Glisse le disque sur le côté en passant derrière la jambe d'appui
- Tends les bras vers l'avant

- 🔄 La jambe d'appui est sur une surface instable
- 👉 10 à 15 répétitions de chaque côté

## Couteau de poche avec ciseaux



- Place les pointes de pied sur les disques
- Appuie-toi sur tes coudes, écarte les jambes
- Soulève les fesses et rapproche les disques

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 Plie légèrement les jambes
- 👉 10 à 15 répétitions

## Planche à repasser



- Place les talons sur les disques
- Soulève les fesses
- Amène les fesses vers les bras en tirant les disques

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 👉 10 à 15 répétitions

## Montre



- Ton partenaire prédéfinit l'heure (90-360°)
- Lance la rotation et tourne le plus précisément possible jusqu'à l'heure prédéfinie
- Stabilise ta position jusqu'à l'arrêt

- ⚠️ Veille à ce que l'axe des jambes soit correct (la hanche, le genou et le pied forment une ligne)
- 🔄 Dans les deux directions de rotation Dans différentes positions du corps
- 👉 5 à 8 répétitions par jambe

## Lavage de vitres



- Place tes pieds à la largeur des épaules
- Éloigne-toi du mur d'une (demi-) longueur de pied
- Bras tendus, appuie les disques contre le mur
- Plie et tends les jambes

- ⚠️ Garde toujours toute la surface du pied sur le sol
- 🔄 Change la position des pieds et bras
- 👉 10 à 15 répétitions

## Défi du pont-levis



- Place le talon de la jambe d'appui sur le disque
- Soulève le bassin et contracte les muscles fessiers
- Tends les bras
- Pousse le disque vers l'avant avec une jambe à la fois et ramène-le vers toi avec les deux jambes

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 👉 12 à 16 répétitions

## Alpiniste



- Place les pointes de pied sur les disques
- Mets-toi en position de pompe
- Fais glisser les disques vers l'avant et vers l'arrière en alternance

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 Appuie sur les coudes
- 👉 10 à 15 répétitions

## Atterrissage de télémark



- Saute sur les disques en prenant de l'élan
- Stabilise ta position jusqu'à l'arrêt
- ⚠️ Veille à ce qu'il y ait une zone de chute suffisante
- 🔄 Différentes positions (télémark, snowboard, ski alpin)
- 👉 5 à 8 répétitions par côté

## Combinaison de demi-lune



- Place ton pied de la jambe libre sur le disque
- Fais glisser le disque sur le côté en passant derrière la jambe d'appui
- En position de départ, pousse le disque vers l'avant en faisant un squat sur une jambe

- 🔄 La jambe d'appui est sur une surface instable
- 👉 10 à 15 répétitions de chaque côté

## Power Scissors



- Place les pointes de pied sur les disques
- Mets-toi en position de pompe
- Écarte les disques et ramène-les vers toi avec les jambes légèrement plies

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 🔄 avec les jambes tendues
- 👉 10 à 15 répétitions

## Planche à repasser avec levée des jambes



- Place les talons sur les disques
- Soulève les fesses
- Amène les fesses vers les bras en tirant les disques
- En position de départ, soulève légèrement les pieds en alternance

- ⚠️ Maintiens le gainage
- 👉 10 à 15 répétitions

## Patineur/patineuse artistique



- Lance la rotation et effectue le plus de tours possible sur une jambe
- Stabilise ta position jusqu'à l'arrêt

- ⚠️ Veille à ce qu'il y ait une zone de chute suffisante
- 🔄 Dans différentes positions du corps
- 👉 5 à 8 répétitions par côté

# IMPRESSUM

- Éditeur :** Swiss-Ski
- Mise en page  
& Impression :** FUNKE LETTERSHOP AG
- Auteurs :** Raphi Schmidiger, Swiss-Ski  
Roland Herzig, Swiss-Ski
- Photos:** Peter Läubli, Swiss-Ski
- Interlocuteurs :** Pia Alchenberger Kempf, Swiss-Ski  
Anina Ziörjen, Swiss-Ski  
Peter Läubli, Swiss-Ski
- Athlèt :** Matthias Brügger, Cadre B Ski Alpin