

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

8 -9 et 15 -16 février 2019

Activités en salle de sport et condition physique

Magali DESCOEUDRES et Joachim STAUB

Bref descriptif

Dans plusieurs stations de ski, des salles de sport sont à disposition des classes. Lors de cet atelier, différentes activités de condition physique, notamment en lien avec les capacités de coordination, sont proposées. Les circuits et postes présentés pourraient aussi faire partie d'un cycle de préparation précédant le camp.

Et si on partait en camp?

Condition physique

Magali Descoedres
Joachim Staub

Contexte

- Camp de ski
- Mauvaises conditions météo
- Une salle quelconque à disposition (réfectoire?) ou plusieurs endroits?
- Atelier condition physique ski / snowboard en remplacement d'une journée de ski?

Bof...

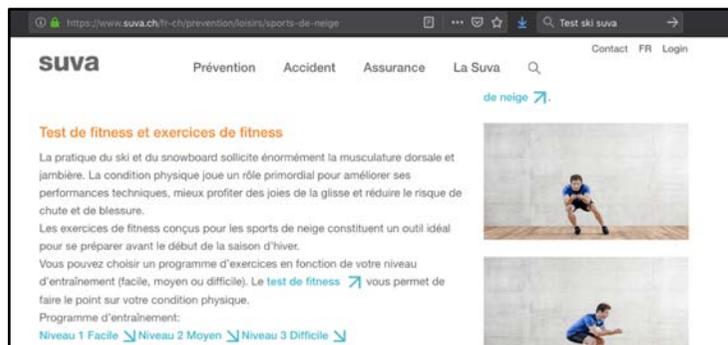
Qu'est-ce qui est testé chez les skieurs?

- Mesures anthropométriques (Tailles, poids, longueur segments, centre de gravité)
- Mesure de la composition corporelle
- Bilans de mobilité
- Bilans physio / osthéo
- Bilans médicaux (sanguins), dentaires
- Bilans de condition physique (bilans iso-cinétiques, tests puissance sur ergomètre, tests explosivité, force du tronc, etc)

Qui fait quels tests?

Sport élite (jeunes)

Sport Santé



- sexe
- éval. Subj. Act. Phys. Générale
- Forces membres inf
- stabilité de la hanche (valgus)
- force du tronc (statique)
- équilibre
- souplesse lombaire



-vitesse (+)

-appuis faciaux

-5 sauts 1 pied

-saut en longueur (pieds joints)

-saut en hauteur (pieds joints)

-force du tronc (twist test + dos)

-course d'obstacles

-12 minutes

-squat qualitatif (valgus)

-appuis faciaux

-5 sauts 1 pied

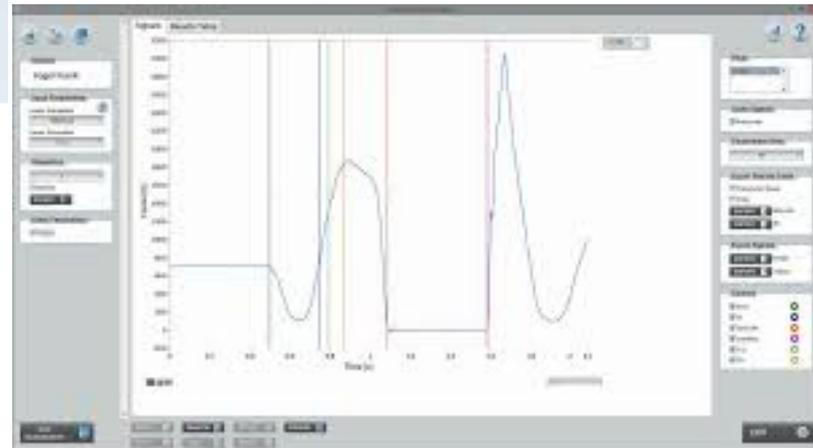
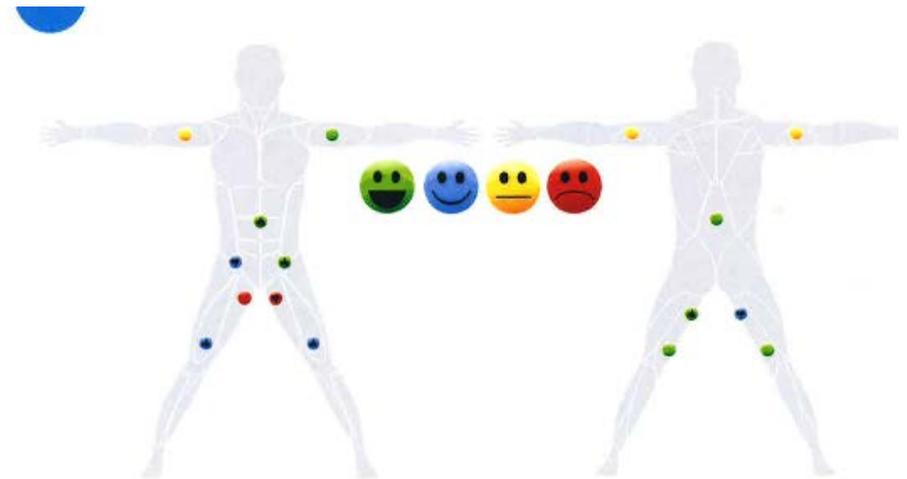
-saut en longueur (pieds joints)

-saut en hauteur (pieds joints)

-force du tronc (twist test + dos)

-12 minutes

Et au CSS?



Condition physique ski pour des ados, qui propose quoi?

mobilesport.ch

04 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Petit manuel d'entraînement	2
Condition physique et coordination	3
Entraînements	
• Fort comme Lara	5
• Courir comme Dario	8
• Sauter comme Simon	10
• Stylé comme Dave	12
• Rapide comme Fanny	14
Indications	17



Entraînement hors neige pour enfants

Les succès obtenus sur la neige se préparent pendant l'été. Cette évidence dans le sport de performance vaut aussi pour les enfants. Le thème de ce mois met à dispo-

- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Niveaux de progression: débutants à experts

Tuyaux d'entraînement

Un entraînement de force efficace et bien exécuté est indispensable pour les jeunes skieurs de compétition. En bas, quelques conseils pour l'entraînement qui peuvent également être mis en pratique seul à la maison. Bon entraînement !

- Brochure d'entraînement Minibands (1.6 MB)
- Brochure d'entraînement Sliding Discs (1.3 MB)
- Brochure d'entraînement Snow Twist (2.0 MB)
- Brochure d'entraînement cônes de marquage (7.9 MB)

Thème du mois 04/2015

Entraînement hors neige pour skieurs de fond

La saison d'hiver ne dure que quatre mois. Si l'on veut être performant dès l'arrivée des premières neiges, il est indispensable d'entraîner la condition physique et la technique de ski de fond – avec ou sans matériel – du printemps à l'automne. Peu importe l'âge!

FAVORIS ★

Pas de résultats.

Instructions pour les listes de favoris

VERS LA LISTE DE FAVORIS

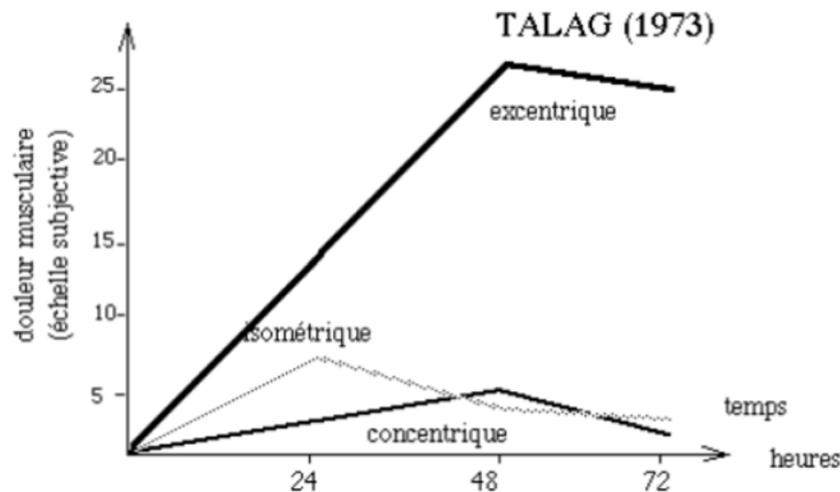
Le ski de fond impose de nombreuses exigences physiques et psychiques, ainsi que des ajustements au niveau énergétique et coordonnés, surtout lorsqu'il est pratiqué en compétition. Ce travail, jeunes et moins jeunes doivent l'effectuer tout au long de l'année.

En résumé

- Renforcement des jambes (quadriceps / ischio-jambiers)
- Renforcement du tronc (rotation)
- Renforcement du haut du corps (prévention / phase de poussée)
- → Force / Vitesse / Endurance / Souplesse / Coordination

Public cible

- Ados
- Niveau général d'activité très variable
- Attention aux courbatures / risque de blessure



Éditorial
Les pathologies du membre supérieur dominent chez les jeunes joueurs de tennis... et si on évoquait aussi le nerf scapulothoracique

Les facteurs de risque neuromusculaires de rupture du LCA

Facteurs de risque	
Proprioception	Diminution de la flexion du genou et de la hanche durant les activités à haut risque Majoration de la rotation interne de hanche, de l'abduction de hanche, rotation externe du tibia et moment de force en abduction/adduction du genou durant les activités à haut risque Majoration du déplacement du tronc
Contrôle musculaire	Diminution de la force des quadriceps et des ischiojambiers Majoration de l'activité musculaire du quadriceps et réduction de l'activité des ischiojambiers lors des manœuvres athlétiques Faiblesse des muscles de la hanche Fatigue musculaire précoce
Raideur du genou	Diminution de la raideur passive et active du genou

Description des postes

Chaque poste comporte

- un bilan individuel
- un défi collectif (séries d'exercices déguisés)

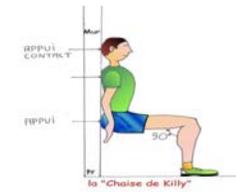
Poste 1) Bilan Individuel

Force des membres inférieurs

La chaise de Killy

Consigne;

- Régler l'élastique à la hauteur des rotules entre les deux supports
- Les mains croisés derrière la tête, fléchir les genoux pour effleurer l'élastique avec les fesses (genoux et hanches à 90°)
- Maintenir la position le + longtemps possible



Système de scoring;



Durée	Score
>2'30''	5
2'01-2'30	4
1'31-2'00	3
1'01 – 1'30	2
< 1'	1



Poste 1) Concours collectif

Force des membres inférieurs



NB; poser une référence sous les fesses (élastique, chaise?)



NB; poser une référence molle au sol pour genou libre

Système de scoring;

- temps total (fatigue max)
- nombre de répétitions en x séries de temps t avec pause p (ex 6 x 45'' et 30'' pause)

Difficulté

Poste 2) Bilan individuel

Stabilité de la hanche (contrôle valgus)

Consigne;

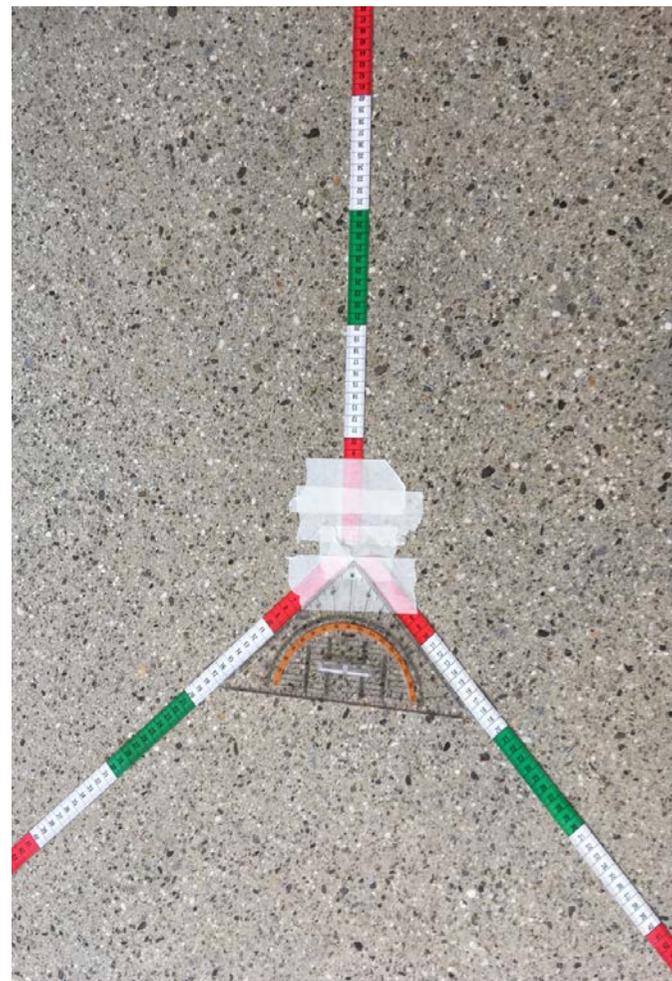
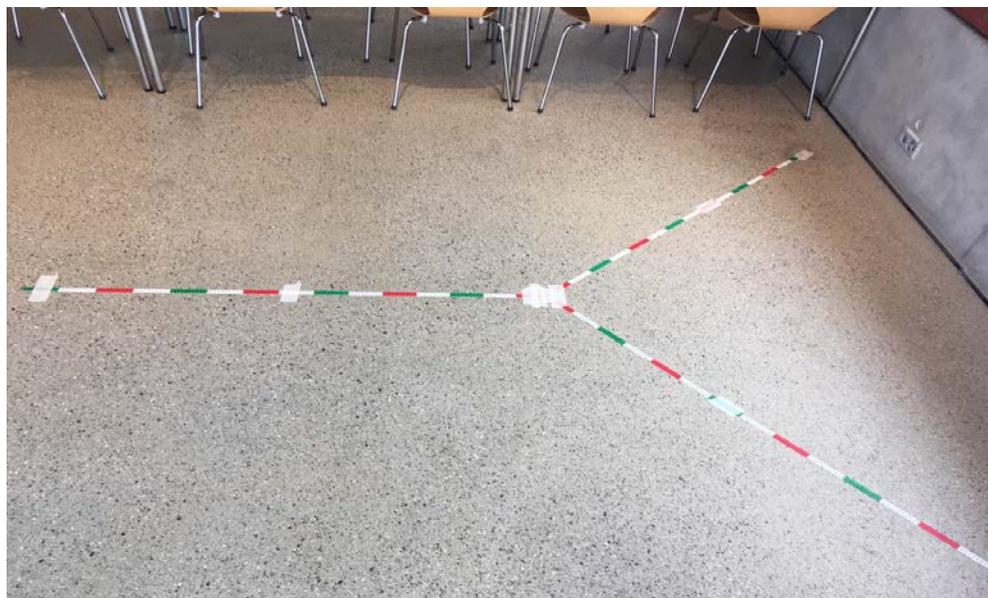
- Mesurer la longueur de votre jambe (hauteur de la tête fémorale)
- Poser un appui sur la marque de référence, le gros orteil à l'intersection des 3 marques
- Avec la jambe libre, glisse l'objet le + loin possible le long des 3 marques
- Relever les distances
- Relever votre score final



Système de scoring;

- Distance totale divisée par longueur de jambes x 100 (pour chaque jambe)
- Résultat = (Résultat J1 + résultat J2) divisé par 2

Résultat	Score
>324	5
300-324	4
275-299	3
250-274	2
<249	1





Poste 2) Concours collectif

Stabilité de la hanche (contrôle valgus)



Skipping gauche droite



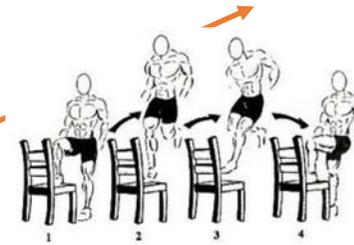
Sauts latéraux pieds joints (bâtons ski)



Sauts latéraux 1 jambe



Sauts latéraux 1 jambe sur plot



Système de scoring;
-nombre de sauts en x séries de temps t avec pause p (ex 6 x 45'' et 30'' pause)

CM23/6.27

Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.



E
R: 70
BR: 80
TBR: 90

Difficulté

Poste 3) Bilan individuel

Force du tronc

Bilan
(swiss ski power test)

Consigne;

- Les pieds surélevés, amener la charge au sol, à gauche et à droite, le + de fois possibles en **1 minute**

Système de scoring;

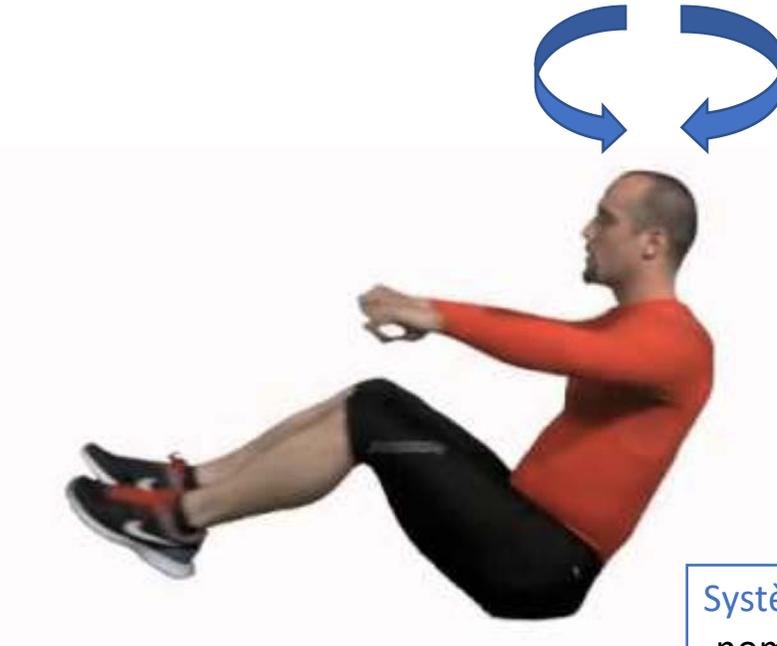


Allers-retours	Score
> 60	5
51-60	4
41-50	3
31-40	2
< 30	1



Poste 3) Force du tronc

Concours



Système de scoring;

-nombre 360° réalisés en x séries de temps t avec pause p (ex 6
x 45'' et 30'' pause)

Poste 4) Bilan individuel

Equilibre / proprioception

Consigne;

- En équilibre sur un pied, les mains dans le dos, le pied libre derrière le genou de la jambe d'appui
- Après 10 secondes, fermer les yeux
- Après 20 secondes, pencher la tête en arrière



Système de scoring;

Temps moyen gauche/droite (s)	Score
>25	5
20-24	4
15-19	3
10-14	2
<10	1

Poste 4) Concours collectif Equilibre / proprioception

-parcours à l'aveugle, guidé par un collègue (contact épaules?)



Système de scoring;

- Temps de course totale
- Temps de course moyen (par équipe)

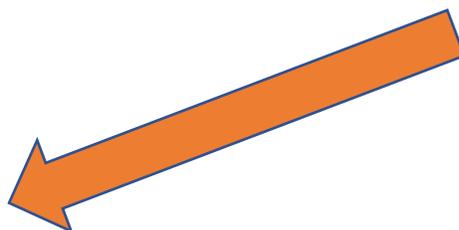
Poste 5) Bilan individuel

Souplesse / mobilité

Consigne;

- Par deux, une personne tente de réaliser les positions dans l'ordre (1/2/3). Le second évalue et note la position la plus difficile que son partenaire peut réaliser.
- 5 postes, 2 postes doubles

	Poste 1
+	Poste 1 (2è jambe)
+	Poste 2
+	Poste 3
+	Poste 3 (2è jambe)
+	Poste 4
+	Poste 5
<hr/>	
	= score total



Score total (points)	Score
21	5
17-20	4
12-16	3
8-11	2
<7	1

Poste 5.1) Bilan individuel



1 point



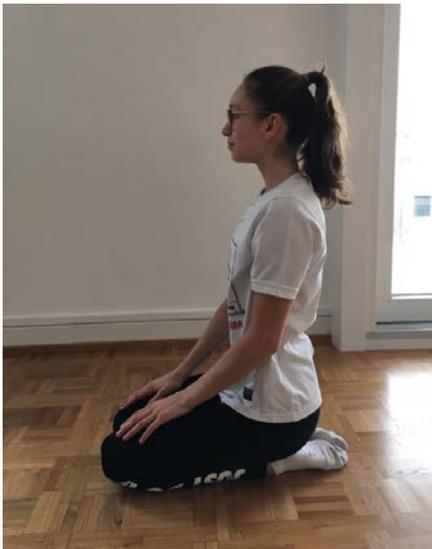
2 points



3 points

Faire les 2 côtés

Poste 5.2) Bilan individuel



1 point



2 points



3 points

Poste 5.3) Bilan individuel

<45°



1 point

45-90°



2 points

90° +



3 points

Faire les 2 côtés

Poste 5.4) Bilan individuel



1 point



2 points

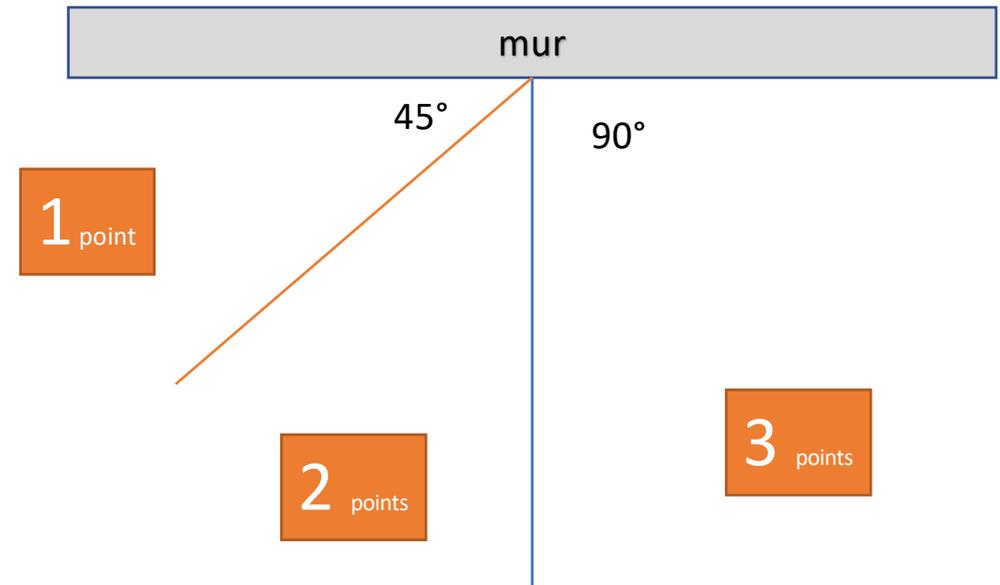


3 points

Poste 5.5) Bilan individuel

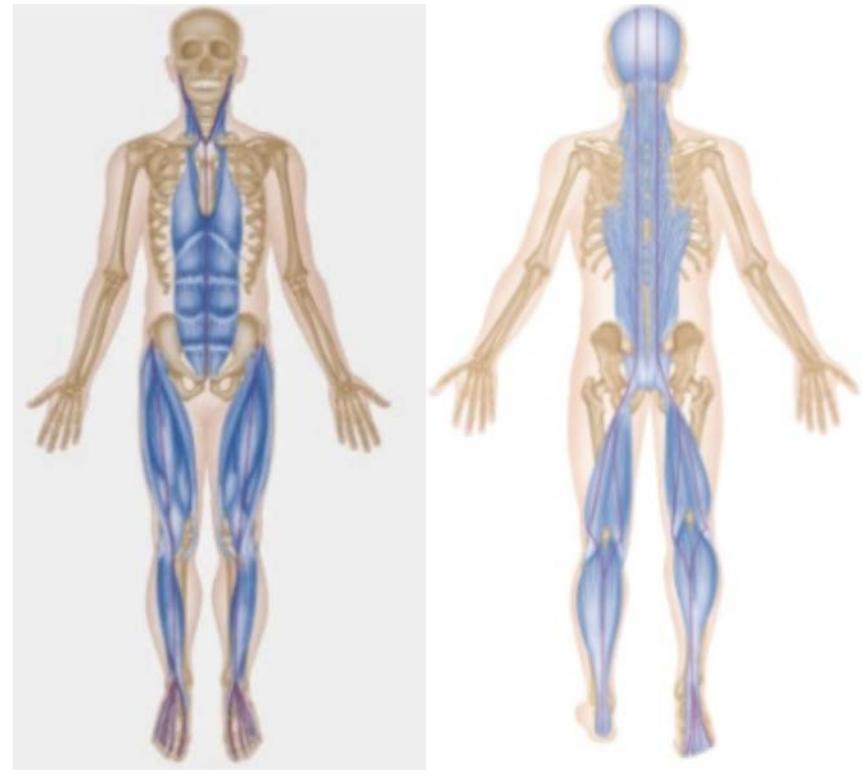
Consigne;

- Une jambe et le dos collé au mur
- Les 2 jambes tendues, ouvrir le + possible la deuxième jambe



Poste 6) Relaxation / massages

Auto-massages balles de tennis?
Relaxation

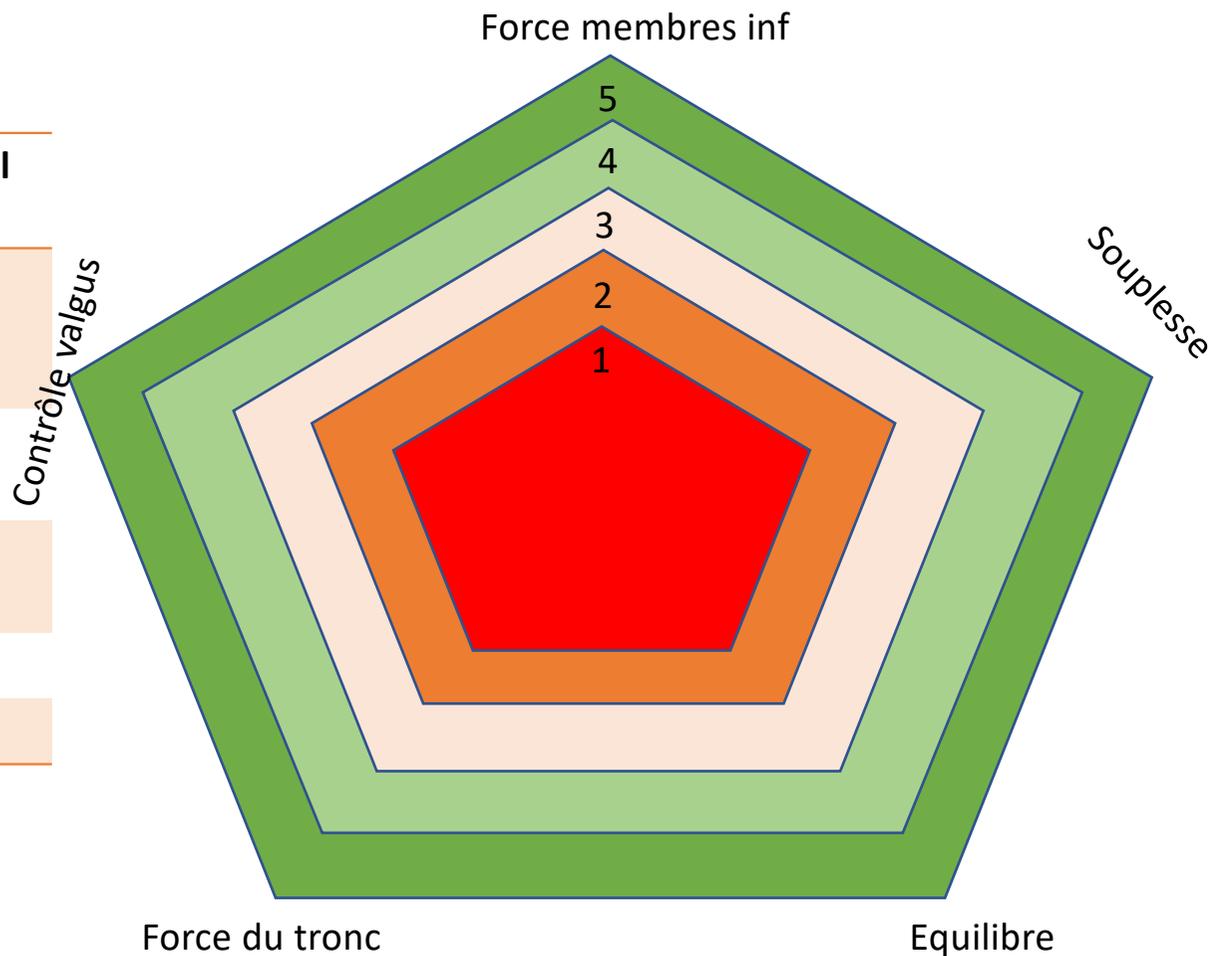


Nom;

Prénom;.....

Rendu fiche individuelle

Poste	Thème	Points totaux	Score final
1	Force membres inférieurs		
2	Contrôle valgus		
3	Force du tronc		
4	Equilibre		
5	Souplesse		



Nom d'équipe;

Rendu fiche collective

Poste	Thème Concours	Points J1	Points J2	Points J3	Points J4	Points J5	Score total	Score moyen
1	Force membres inférieurs							
2	Contrôle valgus							
3	Force du tronc							
4	Equilibre							

Nom d'équipe;

Rendu fiche collective

Poste	Thème	Score J1	Score J2	Score J3	Score J3	Score J4	Score total	Score moyen
1	Force membres inf.							
	série 1							
	série 2							
	total							
2	Contrôle valgus							
	série 1							
	série 2							
	total							
3	Force du tronc							
	série 1							
	série 2							
	total							
4	Equilibre (sec)							