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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 2

Artikel: Les fondeurs en herbe

Autor: Kindschi, Regina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997747

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Les fondeurs en herbe

Regina Kindschi,
membre de la commission
de la branche Ski de fond
Traduction: Michel Burnand

Chez les enfants, c'est généralement l'aspect ludique qui est au premier plan de l'apprentissage, tandis qu'on mettra plutôt l'accent sur le facteur sportif si l'on a affaire à des adolescents, et sur l'élément intellectuel s'il s'agit d'adultes. Apprenant très vite par imitation, les enfants n'ont besoin que de brèves explications. A ce niveau, on tirera donc profit de l'atout que représente le jeu pour intégrer la notion de plaisir dans l'apprentissage qui, s'il se déroule dans une ambiance décontractée, portera certainement très rapidement ses fruits.

Le plaisir du mouvement

Dès l'âge préscolaire, on peut mettre des skis de fond aux enfants pour leur faire faire leurs premiers pas. Le but est de leur procurer le plaisir d'avancer en marchant, en glissant, en dérapant et de se familiariser ainsi avec leurs lattes, avec la neige, avec l'environnement spécifique, avec les pièges de l'équilibre. Des exercices amusants à exécuter en groupe sont destinés à créer une atmosphère détendue qui leur permettra de s'épanouir à travers cet apprentissage.

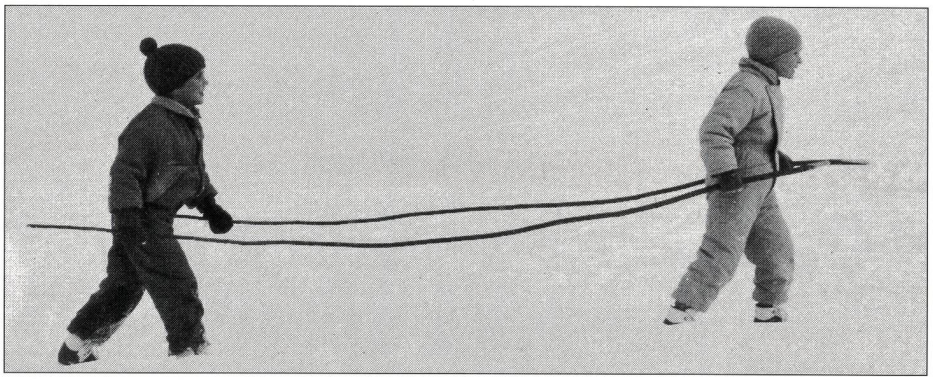
Les exercices conviennent bien aux débutants et servent d'entrée en matière aux leçons qui leur sont destinées.

Objet	Modalités	Organisation
Le maître et son chien	«A» se déplace en se tenant toujours à côté de «B»	Par groupes de deux
Les canards	Les canards se déplacent en file indienne, au gré de la fantaisie du premier	Par groupes de 4 ou 5 enfants
Création de dessins à skis	Chacun pour soi, dans la neige vierge	Individuellement
L'agent de police	Tous les enfants se déplacent dans un réseau de traces préparé. Le maître règle la circulation au carrefour	Traces aménagées dans la neige fraîche
La queue du cochon	Tous les enfants portent une queue et doivent essayer d'en conquérir le plus grand nombre possible en les ôtant aux autres	Placer des foulards, des bandeaux ou des sautoirs dans le dos
Petit parcours	Se déplacer en zigzags, en cercle, en slalom; franchir des portes	Baliser le parcours au moyen de fanions, de piquets, de bâtons
Exercices simples de déplacement	Ramasser des objets, se baisser et se relever, lever une jambe, passer par des portes tout en skiant	Pente légère se terminant par un replat
L'homme noir		
Formes simples de relais		Par petits groupes; tronçons assez courts
Le mille-pattes	Monter en file indienne serrée, les skis en «V»	Changements rythmés de l'effort

Apprentissage de la technique par le jeu

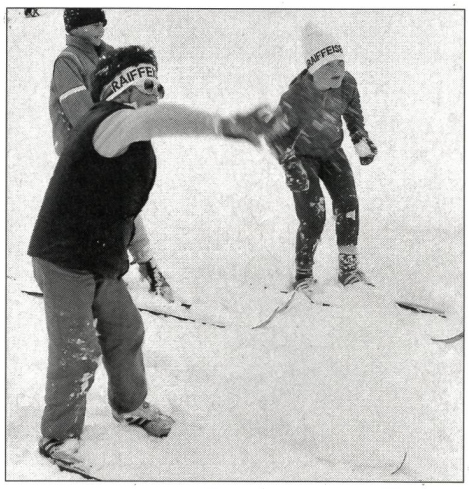
Le ski de fond pose des exigences assez élevées en matière de coordination des mouvements et se caractérise par un environnement qui se modifie sans cesse quant à la neige et au relief. Il demande, par conséquent, un sens bien développé de l'équilibre, de la différenciation et du rythme.

C'est jusqu'au début de la puberté, soit jusqu'à l'âge de 11 à 12 ans, que les qualités de coordination se développent le plus intensément. Par le jeu, l'expérience pratique et l'adaptation des mouvements, il s'agit de les améliorer encore, afin qu'elles se répercutent positivement sur les habiletés techniques. Cette approche permettra aux enfants de varier les formes de base de notre discipline à de nombreuses reprises et, ainsi, de les consolider. La plupart des exercices présentés peuvent s'appliquer aux deux techniques du ski de fond.

Objet	Modalités	Objectif
Vitesse et cadence		
Les quatre vitesses	Démarrer lentement et accélérer progressivement	Sens de la vitesse et de la cadence des foulées
Avancer en surmontant une résistance naturelle	En légère montée, sur une couche pas trop épaisse de neige fraîche	Sens du déroulement naturel du mouvement
La locomotive de manœuvres	Démarrer – s'arrêter – faire demi-tour – démarrer – et ainsi de suite...	Vitesse de réaction et d'exécution
L'attelage	Remorquer un partenaire à l'aide de bâtons	Sens de l'engagement dosé de la force
		
Forme et rythme		
Imitation	Skier comme un nain	Expérimentation des contraires
	Skier comme un géant	
	Skier feutré, d'un pas félin	Légèreté des foulées, impulsion toute en finesse
Changements de rythme	Glisser le plus loin possible sur un seul ski, après une brève prise d'élan	Equilibre, accélération
	Exécuter 1 ou 2 longues phases de glisse, après 3 ou 4 brèves foulées d'élan	Rythme, équilibre
Variation	Skier en n'utilisant qu'un seul bâton	Différenciation
Equilibre sur un seul ski		

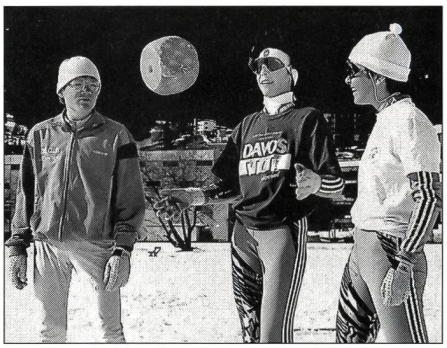
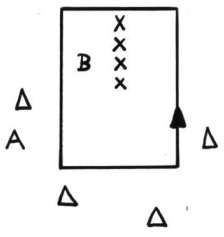
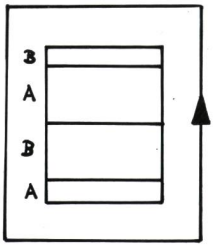
Objet	Modalités	Objectif
Sans bâtons	«A» essaie d'attraper «B» et vice versa, les deux skiant sans bâtons	Equilibre, agilité
	Mains placées derrière le dos ou la nuque	Equilibre
	Pas tournants, en cercle, une main derrière le dos	Aptitude à la variation
L'homme noir		Réaction, adresse
La trottinette	Même exercice, mais en tournant autour de piquets de slalom	Equilibre, adresse
	Même exercice, mais en utilisant un ski comme balancier	
Relais	Estafette-navette	Equilibre, adresse
	Estafette-rencontre: deux coureurs vont à la rencontre l'un de l'autre, puis deux autres, et ainsi de suite	
	Relais amusants combinés, par exemple, avec saute-mouton, passes (ballon), etc.	
Figures artistiques	Après quelques pas d'élan, tenter une figure telle que l'avion, etc.	
	Avancer, sauter avec demi-tour et continuer à reculons (neige damée)	
	A deux, exécuter le pas de patineur synchronisé, le partenaire de derrière tenant l'autre aux hanches	

Assurance et agilité à skis

Exercices de déplacement à skis	Se passer des ballons tout en avançant	Equilibre, rythme, différenciation
	Exécuter des tirs de précision, sous forme de compétition par groupes	
	Jongler tout en avançant	
Utilisation de bâtons	Slalom Slalom parallèle	
	Skier côte à côte ou en file indienne en se tenant par les bâtons Par groupes de deux ou de trois	

Jeu et émulation

L'entraînement sportif des enfants appartient au monde des loisirs et non pas à celui du travail. En lui donnant des impulsions ludiques, nous faisons de ces séances autant d'occasions attrayantes et fascinantes de s'exercer. Dans cette optique, nous devons d'une part nous garder de reprendre les structures de l'entraînement des adultes et, d'autre part, éviter de considérer l'entraînement des adolescents et celui des enfants comme étant une seule et même chose. Si les deux premiers ont quelques points communs, le dernier nécessite des méthodes qui lui sont propres, afin d'être adapté à ces petits d'hommes qui ne sont pas de petits hommes.

Objet	Modalités	Organisation
Unihoc **Balle brûlée** **Balle au chasseur** **Course de 3 à 6 jours**	 Course de relais en augmentant progressivement le nombre de tours	Tous effectuent d'abord 1 tour, puis, 2, 3, 4...
Jeu du dé	Effectuer un tour après chaque coup de dé Quel groupe arrive le premier à 20 points? Quel groupe a obtenu le premier tous les nombres? 	Former des groupes de 2 à 4 enfants Additionner les points obtenus au dé
Estafette-puzzle	Un groupe fait un puzzle pendant que l'autre effectue sa course. Combien de fois les coureurs arrivent-ils à se relayer avant que le puzzle ne soit terminé?	Adapter la difficulté du puzzle à l'âge des enfants Choisir des tronçons courts (intensité!)
Football à un ski	Tous les enfants chaussent un seul ski	Damer la surface de jeu Un ou 2 ballons, 2 ou plusieurs buts
Le ballon «Alaska»	L'équipe «A» lance le ballon et s'élance sur la piste extérieure Le chasseur de l'équipe «B» écarte les jambes et les autres forment une colonne derrière lui, en écartant également les jambes Le ballon est passé d'avant en arrière entre les jambes écartées, le dernier de colonne criant «Alaska» lorsqu'il entre en sa possession Le membre de l'équipe «A» qui est parvenu à faire un tour complet pendant ce temps reçoit un point	
Balle aux camps	Deux équipes jouent à la balle aux camps Celui qui manque un tir ou qui se fait prendre le ballon par l'adversaire doit faire un tour de punition