Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Conseils et astuces

Certains principes contribuent au bon déroulement d'un entraînement, que celui-ci se déroule hors ou sur la neige, en instaurant un climat d'apprentissage propice à la découverte et à l'envie de progression.

Mettre en place un rituel au début et à la fin des entraînements: Le rituel permet aux enfants de se familiariser avec le cadre d'entraînement. Il est également judicieux d'établir une petite charte comportementale comportant les règles à respecter entre les participants (moniteurs et camarades) et avec le matériel.

Ne pas trop en demander: Il est nécessaire de former des groupes de niveau semblable pour pouvoir proposer des exercices utiles et réalisables par tous. Les enfants ne sont pas des adultes miniatures; ils ont leur propre monde et il est donc inutile de prendre comme exemple un entraînement d'un junior de 18 ans et de l'adapter pour des enfants de 7 à 14 ans. En revanche, les enfants doivent être sortis de leur zone de confort pour les amener dans un environnement d'apprentissage idéal. C'est au moniteur de trouver le juste milieu entre zone de confort et zone de panique.

Adapter aux besoins des différents groupes d'âge: Un enfant de 7 ans n'apprécie pas les mêmes activités qu'un adolescent de 14 ans. Sa capacité de concentration est nettement plus courte que celle d'un adolescent.

Appliquer le principe de variation: Il vaut mieux choisir deux ou trois exercices par entraînement et introduire des variantes plutôt que d'imposer de nombreux exercices différents. L'objectif de l'entraînement est précis et le moniteur doit s'y tenir. De ce fait, un thème est travaillé dans sa globalité, sans que les enfants aient l'impression de faire toujours la même chose. On commence avec les variantes les plus faciles et familières, puis on augmente le degré de difficulté et on ajoute des nouveautés.

Privilégier la démonstration au détriment du long discours: Les enfants préfèrent les actes aux paroles. Si un minimum d'informations est parfois nécessaire, il importe de laisser les enfants reproduire dès que possible les mouvements observés pendant la démonstration du moniteur.

Parler en métaphores: Lors d'explications ou de corrections, les enfants arrivent beaucoup mieux à s'imaginer des situations de tous les jours que d'intégrer les détails d'une position. Ainsi, pour déplacer le poids du corps sur la partie antérieure des pieds, il est préférable de leur demander d'écraser des tomates avec leurs orteils que d'effectuer une flexion du genou vers l'avant.

Apprendre est plus important qu'enseigner: Parfois, même si l'entraînement est bien conçu, les enfants trouvent d'autres moyens pour réaliser les exercices ou les jeux prévus par le moniteur. Dans ce cas de figure, il faut laisser les enfants rechercher des solutions et découvrir certains mouvements en essayant de nouvelles positions.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)