

Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination au premier plan

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 disposition des clubs cinq séquences pour entraîner la condition physique et la coordination de leurs membres âgés de 7 à 12 ans.



Les clubs de sports de neige – ski, ski de fond, saut à skis, snowboard – doivent susciter l'enthousiasme des enfants dès leur plus jeune âge, les intégrer dans la vie associative et leur offrir la possibilité de bouger et de participer régulièrement à des événements, même en été. Outre le développement des facteurs de la condition physique et de la coordination, cette approche favorise la cohésion du groupe et l'esprit d'équipe.

Vivre la philosophie du sport des enfants

La tâche des entraîneurs est d'organiser des séquences qui stimulent la motivation des enfants de la tranche d'âge concernée et qui correspondent à la charge d'effort qu'ils peuvent supporter. Il est important que les contenus proposés puissent être mis en pratique par tous. Autre aspect: le caractère transdisciplinaire de ces entraînements hors neige. Ils ne doivent pas être axés sur un sport de neige précis, mais s'articuler autour de tous les facteurs de la condition physique et des qualités de la coordination.

Dans ce thème du mois, cinq séquences ont été préparées en fonction des critères définis ci-dessus et portent sur les thèmes suivants: «Fort comme Lara», «Courir comme Dario», «Sauter comme Simon», «Stylé comme Dave» et «Rapide comme Fanny». La référence à une star suisse dans l'intitulé sert ici uniquement de fil rouge à l'entraînement et doit susciter l'engouement des enfants.

Tous les clubs de sports de neige – et en particulier les clubs de ski – qui mettent sur pied un entraînement transdisciplinaire de la condition physique et de la coordination peuvent tirer profit de ces contenus, à condition d'adapter le nombre de répétitions, la durée et le degré de difficulté des exercices aux compétences de leurs

jeunes membres. Un petit manuel à l'attention des entraîneurs complète ce dossier: il comprend les informations les plus importantes pour travailler de manière ciblée l'endurance, la force, la mobilité, la vitesse et la coordination avec des enfants.

Prochainement sur mobilesport.ch

Au cours de cet été, nous vous proposerons de nouvelles séquences ludiques et variées à mettre en oeuvre pendant la saison sans neige. Elles seront par ailleurs toutes réunies dans une brochure éditée par Swiss-Ski.

Thème du mois

- [Entraînement hors neige pour enfants](#) (pdf)

Articles

- [Petit manuel d'entraînement](#)
- [Endurance](#)
- [Force](#)
- [Mobilité](#)
- [Vitesse](#)
- [Coordination](#)

Entraînements

- [Fort comme Lara](#) (pdf)
- [Courir comme Dario](#) (pdf)
- [Sauter comme Simon](#) (pdf)
- [Stylé comme Dave](#) (pdf)
- [Rapide comme Fanny](#) (pdf)

Source: Peter Läubli, Michael Vogt, Pia Alchenberger-Kempf, Roland Herzig (Swiss-Ski)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO