

Ski de fond: Jamais trop tôt pour débiter

Loin de l'image désuète d'une activité réservée aux forcenés de l'endurance, le ski de fond séduit de nombreux jeunes grâce à ses multiples facettes et son côté ludique. Une discipline sportive qui allie ingénieusement les capacités physiques, coordinatives et psychiques.



Sans doute l'un des sports les plus complets!

Glisser à travers les forêts fraîchement enneigées, éprouver les différentes sensations physiques et mentales, rechercher en permanence le mouvement le plus fluide avec comme seuls moyens de locomotion ses skis et ses bâtons.

Le ski de fond, originaire de Scandinavie, allie corps et esprit, et il convient parfaitement bien à l'enseignement du mouvement. Ses applications sont multiples: en compétition, le skieur, opposé à ses concurrents, tente de rallier l'arrivée le plus rapidement possible.

Les distances s'échelonnent du sprint court à l'ultra-endurance. Le ski de fond fait aussi partie intégrante d'autres disciplines telles que le biathlon, le combiné nordique, la course d'orientation à skis ou encore le triathlon d'hiver.

Jouer sur des lattes étroites

Si l'on demande aux enfants quelles images leur viennent spontanément à l'esprit lorsqu'on leur parle de ski de fond, ils répondent souvent: «compétition, avancer les uns derrière les autres, tête baissée, pousser sur les bras et les jambes.» Cette représentation caricaturale est dépassée.

Quand les jeunes découvrent ce sport en compagnie de camarades du même âge, ils apprécient sa diversité. Le ski de fond est dans l'air du temps; il est sans doute l'un des sports les plus complets offrant de multiples possibilités de déplacements sur la neige. Une liberté de mouvement garantie entre autres par la légèreté et la polyvalence du matériel.

[Le présent lien redirige vers un aperçu des exercices, leçons et articles sur ce thème.](#)

Enseigner pour les enfants

La connaissance et le respect des spécificités propres aux enfants constituent le socle sur lequel le moniteur et l'enseignant construiront leur leçon ou leur entraînement. C'est pourquoi ils doivent tenir compte du développement psychomoteur des jeunes et des exigences mentales et physiques de la discipline.

Le ski de fond offre aux enfants d'innombrables sujets de satisfaction et de motivation: plaisir de se déplacer dans la neige, de réaliser des



Le ski de fond offre aux enfants d'innombrables sujets de satisfaction et de motivation.

performances, de se mesurer à ses camarades, de progresser individuellement et en groupe.

La voie du succès

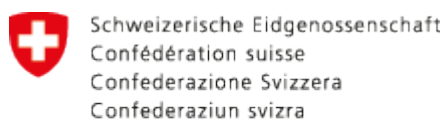
Lorsque le plaisir est là, le reste suit naturellement: les enfants sont motivés pour s'entraîner et pour tenter de nouvelles expériences. Les succès renforcent la confiance en soi et donnent l'envie de continuer. Mais pour que ce cercle positif se poursuive, l'enseignant doit planifier soigneusement ses leçons en respectant le niveau de développement des enfants.

Texte: Harry Sonderegger, Nic Kindschi

Repères méthodologiques

Les enfants savent se déplacer sur des skis de fond avant de comprendre ce qu'ils doivent faire.

- Apprendre est plus important qu'enseigner
- Les enfants ne sont pas des adultes en miniature, ils ont leur propre monde.
- Exploiter la poudreuse pour jouer.
- Pas de longs discours. Montrer les exercices et laisser les enfants imiter le mouvement. Ils sont ainsi toujours en activité.
- Utiliser le langage imagé, les comparaisons et les métaphores tout en bougeant. • Intégrer les enfants dans le choix des jeux et des exercices. Ils ont souvent de très bonnes idées et se sentent plus concernés.
- Introduire les jeux complexes en les décomposant en petites séquences, puis les intégrer progressivement pour arriver à la forme finale. On évite ainsi les longues explications.



Office fédéral du sport OFSPO