

Ski de fond: Plaisir, expérience, aventure

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

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.



→ [Dix leçons pour enfants de 5 à 10 ans](#)

Quelques conseils

Les enfants

- apprennent vite parce qu'ils n'éprouvent aucune gêne d'être des débutants;
- apprennent de leurs propres expériences;
- ont besoin d'opportunités pour s'entraîner, jouer et expérimenter;
- ont besoin d'un cadre dans lequel ils peuvent expérimenter;
- n'aiment pas des explications longues car l'attention est courte;
- développent la technique plus facilement en jouant;
- aiment les histoires qui contiennent des moments de tension;
- cherchent le défi
- osent prendre des risques;
- n'aiment pas seulement consommer, ils aiment aussi faire preuve de créativité;
- ont besoin de bons moniteurs à leurs bons soins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO