

# Ski de fond: Mise en train et retour au calme

Voici un aperçu de quelques éléments pour réussir le début et la fin de la séance. Mieux vaut penser à ces points durant la préparation de la leçon.



## Mise en train

Lors de la préparation, les questions suivantes doivent être posées:

- A qui s'adresse l'échauffement (groupe-cible)?
- Quels sont les objectifs de la partie principale? Ajuster les contenus et l'intensité en conséquence.
- Comment les contenus sont-ils transmis (méthodologie)? Mise en route signifie aussi esprit d'équipe. Prévoir donc plusieurs exercices par deux ou par équipe.
- Echauffement et retour au calme se composent de deux parties: partie générale et partie spécifique. Primordial: le plaisir doit être de la partie!

## Contenus généraux

Il s'agit d'aborder les différents domaines du modèle de performance, en tout cas ceux qui seront travaillés dans la partie principale.

- Intégrer la physis et la psyché: éveiller aussi les émotions.
- Faire le lien avec des éléments de la condition physique, de la technique et de la coordination, ainsi que les éléments tactico-mentaux.
- Echauffer le corps, mobiliser les articulations et la musculature globale.
- Concevoir le tout avec des exercices ludiques et des jeux, sans oublier d'utiliser les métaphores.

## Principes méthodologiques

- Augmenter progressivement l'intensité jusqu'au niveau attendu dans la partie principale.
- Du général au spécifique.
- Du lent au rapide.
- Du simple au complexe.
- Démontrer en limitant les explications verbales au strict minimum.

## Retour au calme

Les contenus et principes méthodologiques décrits plus haut pour l'échauffement sont aussi applicables pour le retour au calme.

L'intensité doit cependant être réduite progressivement. Ainsi, ce retour au calme peut favoriser l'évacuation des déchets accumulés dans les muscles. La régénération est ainsi améliorée et accélérée.

## Exemples:

- A la fin de la leçon, organiser un petit concours en lien avec la partie principale qui consiste à glisser le plus loin possible sur un ski. Changer de jambe au tour suivant.
- Idem avec trois ou cinq pas d'élan. Changer de jambe à chaque fois.
- Autre variante: effectuer l'exercice par deux.

---

Source: Harry Sonderegger, chef de sport J+S Ski de fond



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**