

Entraînement hors neige pour enfants: Petit manuel d'entraînement

Le mouvement est l'un des facteurs les plus influents pour une vie équilibrée et saine, aussi bien du point de vue physique que psychique. C'est pourquoi il est primordial de l'inscrire sous toutes ses facettes dans le quotidien des jeunes enfants.

En vue d'une pratique sportive orientée vers la compétition, les sollicitations motrices diversifiées dès le plus jeune âge représentent un tremplin idéal et incontournable.

Elles permettent d'optimiser la capacité de performance et l'aptitude à acquérir de nouveaux schémas moteurs, ainsi que de prévenir le risque de blessure à l'âge adulte.

Chez les jeunes enfants, quelques principes s'avèrent décisifs pour une pratique sportive efficace et motivante:



- **Un quotidien en mouvement comme base d'entraînement:** Faciliter la pratique sportive et le mouvement libres, s'entraîner sur le chemin de l'école, dans la nature ou sur des places de sport ouvertes, bouger en famille.
- **Diversifier les activités:** Les sports de neige sont exigeants techniquement et requièrent des capacités conditionnelles et coordinatives multiples. Il est donc indispensable dès le plus jeune âge de multiplier les expériences motrices dans la discipline mais aussi de promouvoir une formation polysportive au quotidien.
- **Volume d'entraînement:** Les enfants ont une haute tolérance naturelle à l'effort et ils récupèrent vite. En laissant les jeunes définir eux-mêmes l'intensité de l'entraînement, il est possible d'inscrire dans le quotidien et dans l'entraînement de grands volumes d'activités motrices.
- **Entraînement riche en émotions:** L'enthousiasme est la clé et l'objectif dans le sport des enfants. L'entraînement doit proposer des séquences ludiques, passionnantes et surprenantes, ainsi que des expériences inoubliables en nature et en groupe. Il n'y a pas de limites à la créativité du moniteur.
- **Sous forme de défis:** Les entraînements avec les enfants doivent toujours offrir de nouveaux challenges. Se mesurer avec ses camarades dans de petits concours et découvrir régulièrement de nouveaux défis font partie intégrante d'un entraînement efficace chez les jeunes.

Principes pour l'entraînement des enfants

- S'entraîner et bouger régulièrement: 1000 heures par année, durant toute la vie
- Entraînement diversifié et polysportif
- Variété des contenus

- Variété des méthodes
- Variété des intensités
- Entraînement orienté vers le volume
- Compétition et tests

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO