

Cahier pratique 58: Ski de fond Kids

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.

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.

Idées pour l'enseignement

Ce cahier pratique donne un aperçu général de cette discipline sportive et de ses applications possibles avec des enfants de 5 à 10 ans. Très varié, le ski de fond renferme un énorme potentiel, aussi bien pédagogique, didactique, méthodologique que psychomoteur. Les situations et exercices présentés peuvent se vivre avec l'équipement classique ou avec celui de skating.

[Cahier pratique 58: Ski de fond Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO