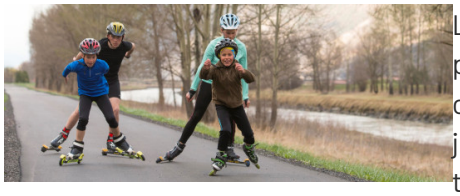
Thème du mois 04/2015: Entraînement hors neige pour skieurs de fond

La saison d'hiver ne dure que quatre mois. Si l'on veut être performant dès l'arrivée des premières neiges, il est indispensable d'entraîner la condition physique et la technique de ski de fond – avec ou sans matériel – du printemps à l'automne. Peu importe l'âge!



Le ski de fond impose de nombreuses exigences physiques et psychiques, ainsi que des ajustements au niveau énergétique et coordinatif, surtout lorsqu'il est pratiqué en compétition. Ce travail, jeunes et moins jeunes doivent l'effectuer tout au long de l'année. La technique n'échappe pas à ce constat: elle fait même l'objet d'une attention toute particulière pendant l'entre-saison.

Simplifier les conditions d'apprentissage

L'apprentissage d'un mouvement ou d'une suite de mouvements est en effet plus facile s'il est accompli dans des conditions stables, à savoir avec des chaussures de course à pied et sur une surface non glissante. Une fois le mouvement assimilé, il peut être réalisé sur des rollers inline ou des skis à roulettes afin de se familiariser avec la sensation de glisse.

Cette méthode d'apprentissage permet d'acquérir, durant la période de préparation, de nouvelles formes de mouvement en allant du plus simple au plus complexe, du plus petit au plus grand et du plus lent au plus rapide. Si un mouvement n'est pas effectué correctement dans des conditions stables, l'apprenant n'aura aucune chance de le réussir sur la neige.

Acquérir la position de base et les mouvements clés

Positionner, agir et stabiliser sont les trois premiers des six fondements – les «Racing Basics» pour reprendre la terminologie officielle des sports de neige en Suisse – sur lesquels se construit la carrière d'un coureur. Ce sont aussi les bases qui structurent la partie pratique de ce thème du mois pour améliorer les styles classique et skating en ski de fond.

Outre des exercices d'imitation à exécuter en salle et en plein air, ainsi que ceux réalisés en roller inline ou ski à roulettes, de nombreux jeux sont proposés pour acquérir la position de base et les mouvements hors neige, tout en sollicitant le système cardiovasculaire et en encourageant l'esprit d'équipe. Avec des enfants, le public cible de cette brochure, le plaisir, le jeu et l'enthousiasme demeurent prioritaires.

Afin de permettre aux moniteurs de donner des feedbacks appropriés et compris des enfants, ce thème du mois comprend également une série de vidéos décortiquant les mouvements clés et des conseils pour une utilisation correcte des moyens didactiques multimédias.

Thème du mois

- Entraînement hors neige pour skieurs de fond (pdf)

Autres thèmes du mois de la série «Entraînement hors neige»

- Thème du mois 04/2014 «Entraînement hors neige pour enfants» (pdf)
- Thème du mois 04/2013 «Entraînement hors neige pour snowboardeurs et skieurs freestyle» (pdf)

Articles

- Condition physique et coordination
- Psyché
- Définition des thèmes clés
- Moyens didactiques multimédia

Moyens didactiques

- Conseils et astuces
- Matériel et sécurité

Exercices

- Positionner
- Agir
- Stabiliser

Vidéos

- Exercices d'imitation
- Roller inline/Ski à roulettes

Entraînement

- Leçon-type «De gauche à droite» (pdf)

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO