

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Psyché

La préparation estivale ne se circonscrit pas à l'amélioration des capacités physiques et coordinatives. Il importe également de valoriser les aspects psychiques. Les enfants doivent avoir envie de pratiquer le ski de fond.

Tout au long de l'apprentissage du ski de fond, le potentiel émotionnel de chacun se développe. Les jeunes doivent avant tout éprouver du plaisir dans leur activité. Mais les nombreuses découvertes et expériences faites dans la pratique permettent également d'apprendre à gérer des émotions telles que la peur, la motivation, la nervosité et la confiance en soi.

Les capacités tactico-mentales – perception des mouvements, visualisation, développement d'automatismes, position dans un groupe, anticipation, etc. – sont également fortement encouragées lors de l'apprentissage du ski de fond.

Eveiller un esprit compétitif

Durant la période de préparation, il est aussi primordial de faire naître un esprit d'équipe et de compétition chez les enfants.

Tout en maintenant une bonne ambiance dans le groupe d'entraînement, le moniteur doit faire en sorte que chaque jeune soit en mesure de se surpasser en lui proposant de nouveaux défis de plus en plus complexes. Par ailleurs, les enfants doivent pouvoir se mesurer entre eux au travers de multiples défis et développer l'esprit de camaraderie.

En sa qualité de moniteur, il a le devoir d'établir des règles claires afin que les enfants se sentent encadrés et suivis. Lors de chaque défi, il joue le rôle d'arbitre et désigne à chaque fois la ou les personnes gagnantes. Afin de garantir l'égalité des chances lors d'un jeu, le moniteur peut tout à fait faciliter la tâche des plus jeunes et proposer des difficultés supplémentaires aux plus habiles.

Les différents challenges éveillent l'esprit de compétition et les enfants apprennent à gagner et à perdre tout en respectant les règles imposées. Les succès renforcent la confiance en soi et donnent l'envie de continuer.



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