

Thème du mois 10/2018: Swiss-Ski Skills pour enfants

Swiss-Ski et Swiss Snowsports proposent des documents pratiques destinés à la formation des enfants sur neige et hors neige: avec le livret de test et d'apprentissage «Swiss-Ski Skills pour enfants», les entraîneurs, les enfants et leurs parents peuvent mesurer les progrès. Ce thème du mois montre comment exploiter les données présentées dans la trilogie d'outils pédagogiques «Swiss-Ski Skills».

Ne manquez pas nos thèmes du mois : inscrivez-vous à [notre newsletter](#).



Le premier domaine clé «Foundation» pour le développement du sport et des athlètes FTEM de Swiss-Ski est décisif, car il pose les bases en vue d'une pratique sportive régulière et durable. Durant cette phase qui va de la découverte de la neige à la participation aux premières compétitions, le livret «Swiss-Ski Skills pour enfants» se présente comme un fil rouge destiné à motiver les enfants grâce à des activités ludiques. Les jeunes sportifs sont accompagnés pour cela par deux personnages, Lea et Luc qui leur proposent divers défis, des parcours, des devinettes ainsi qu'une image avec des objets cachés.

Entraînement hors et sur neige

Pour espérer réussir sur la piste, il est impératif de se préparer en dehors de la neige. Et ce qui vaut pour le sport d'élite trouve aussi sa légitimité chez les enfants. S'appuyant sur les mouvements clés et s'inspirant des sports de base pertinents pour les sports de neige, la brochure «Training Off-Snow pour enfants» présente les contenus qui doivent être entraînés dans les différentes phases du domaine clé «Foundation». L'objectif est d'améliorer la capacité de performance des enfants et leur résistance face aux charges afin de les prémunir notamment contre les risques de blessures. Développés par Swiss Snowsports en collaboration avec Swiss-Ski, les deux manuels

«[Best Practice](#)» réunissent, eux, des idées pour l'enseignement du ski et du snowboard sur les pistes.

Ce thème du mois montre comment utiliser au mieux la trilogie d'outils pédagogiques. On y trouve des exercices pour le ski et le snowboard correspondant aux phases F1 et F2 ainsi que des tâches à réaliser hors neige. Les contenus sélectionnés s'adressent avant tout aux entraîneurs des clubs de ski. Ils peuvent aussi intéresser les enseignants d'éducation physique et les inciter à approfondir certains domaines.

Thème du mois

- [Swiss-Ski Skills pour enfants](#) (pdf)

Articles

- [Développement du sport et des athlètes FTEM](#)
- [Trilogie des manuels Swiss-Ski Skills](#)

Pratique

- [Entraînement sur neige Ski/Snowboard](#)
- [Entraînement hors neige](#)
- [Tâches et devinettes Swiss-Ski Skills](#)

YouTube

- [Playlists «Swiss Snowsports»](#)

Source: Pia Alchenberger, responsable Sport des enfants



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO