

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Condition physique et coordination

**Durant les mois sans neige, l'endurance, la force, la vitesse, la souplesse et la coordination doivent être améliorées en pratiquant différents sports, mais des entraînements plus spécifiques au ski de fond sont également possibles.**

L'endurance et la force sont deux facteurs indispensables pour connaître le succès. Le ski de fond ne se résume toutefois pas seulement au nombre de kilomètres parcourus. Chaque entraînement de condition physique doit poursuivre un objectif technique afin de pouvoir faciliter l'apprentissage des mouvements clés lorsque l'apprenant se trouvera sur les skis.

## Endurance

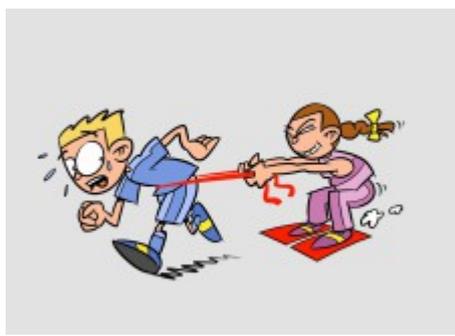


L'endurance est la capacité de soutenir une charge sportive ou une performance sur une certaine durée. Pour la plupart des anciens entraîneurs de ski de fond, la meilleure manière d'entraîner cet aspect était de courir.

Du point de vue physiologique, cela peut être exact; mais avec les enfants, il est primordial d'ajouter les notions de plaisir et de diversité. S'entraîner sans avoir l'impression de s'entraîner, tel doit être le message.

Les trajets pour aller à l'école ou effectués en famille – à pied, à vélo ou en trottinette – participent à l'entraînement de l'endurance de base. Une approche plus spécifique de cet aspect avec des enfants et des jeunes est envisageable si les activités proposées prennent la forme de jeux, de relais, de balades en forêt ou encore de parcours.

## Force



La force est la capacité du système neuromusculaire à vaincre des résistances (travail concentrique), à les contrer ou les freiner (travail excentrique), respectivement à les bloquer (travail statique).

On pense souvent que cet aspect ne peut pas être entraîné avant 16 à 18 ans. Or, les moyens pour l'améliorer ne se limitent pas à soulever et à déplacer des charges. Tout comme l'endurance, la force peut être inscrite au programme avec les plus jeunes en ayant toujours en tête l'idée de diversité et de plaisir.

Les parcours d'obstacles, sauts, jeux d'opposition ou encore l'escalade peuvent être apparentés à des exercices de force. Ils permettent de se familiariser avec des thèmes clés du ski de fond tels que la stabilité du haut du corps et de l'axe des jambes.

Dès l'âge de 12 ans, la force spécifique sur les skis ou les skis à roulettes peut être introduite, mais les enfants ne doivent en aucun cas avoir l'impression d'effectuer un entraînement de force. L'entraîneur y parvient en intégrant des tâches coordinatives dans les exercices de force, mais aussi en recourant à des métaphores, en choisissant le terrain et/ou en adaptant le matériel.

## Vitesse

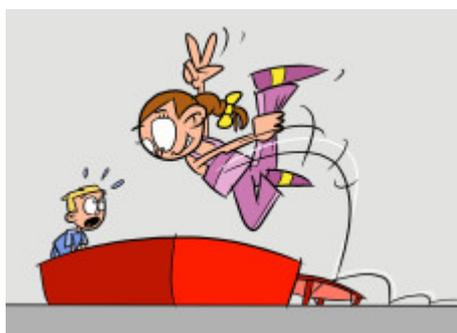


La vitesse est la capacité d'agir rapidement et avec précision dans une situation donnée. En ski de fond, cet aspect n'est pas seulement une affaire de secondes, mais aussi de fréquence gestuelle, de cadence, etc.

Avec des enfants, la vitesse doit être couplée avec la qualité de réaction. Il est donc important de débiter avec des exercices ludiques rythmés ou toutes sortes d'estafettes/relais. Il faut également veiller à nommer les vainqueurs pour les encourager et développer un esprit de compétition.

Dès que les enfants sont capables d'effectuer des mouvements rapides grâce à des jeux courts et très intensifs, les exercices de vitesse peuvent ensuite être réalisés sur des skis ou skis à roulettes.

## Mobilité/Souplesse



La souplesse est la capacité d'exécuter des mouvements volontaires avec une amplitude optimale des articulations impliquées. En raison de l'évolution des différentes techniques, son importance dans le ski de fond augmente sans cesse.

L'élasticité des articulations, des tendons et des muscles chez les jeunes enfants est particulièrement bonne. C'est pourquoi, il est judicieux d'effectuer des exercices de gymnastique avec une grande amplitude de toutes les articulations.

Le plaisir et la diversité sont à nouveau le moteur principal: il convient d'intégrer certains exercices sous forme

de jeux lors d'un échauffement par exemple. Les métaphores sont toujours les bienvenues et permettent aux enfants de mieux s'imaginer certaines situations.

## Coordination



La capacité de coordination permet de réguler avec précision les mouvements spécifiques du ski de fond. Elle englobe les qualités d'orientation, de différenciation, d'équilibre, de rythme et de réaction.

Il n'y a pas d'âge pour débiter avec son entraînement. L'entraîneur doit faire preuve d'imagination pour confronter les enfants à de nouvelles situations mettant en avant les cinq qualités précitées.

La **boîte à jouets «fit4future»** est un outil de travail optimal. Les différentes cartes d'action obligent les enfants et les jeunes à trouver des solutions par eux-mêmes. De manière générale, les exercices doivent être attractifs, stimulants, variés, ludiques et offrir des chances de succès.

Tenir en équilibre sur une corde à sauter au lieu d'un ski, réagir à un changement de sol, changer de rythme en fonction de l'exercice sont des exemples concrets mettant en relation l'entraînement hors neige et celui sur les skis de fond.



## Propositions d'entraînement

Le thème du mois 04/2014 «**Entraînement hors neige pour enfants**» (pdf) met à disposition des séquences pour entraîner la condition physique et la coordination:

- **Fort comme Lara** (pdf)
- **Courir comme Dario** (pdf)
- **Sauter comme Simon** (pdf)
- **Rapide comme Fanny** (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**