

## Thème du mois 10/2015: Ski de fond

Au premier coup d'oeil, le ski de fond se distingue par une gestuelle simple. Les skis aux pieds, le constat est moins évident. Pour disposer d'une technique à la fois économique et efficace, on est obligé de se confronter à des détails d'une grande finesse.



Ce thème du mois s'adresse aux entraîneurs et aux enseignants dont la mission est d'observer, d'évaluer et de conseiller de jeunes athlètes ou des élèves au quotidien. Mais il peut aussi intéresser les skieurs de fond amateurs et d'élite qui recherchent une meilleure qualité de leurs mouvements grâce à une compréhension approfondie de la technique, et en particulier des bases de ski de fond, les «basics».

Il s'inscrit dans la suite – en reprenant la même structure – de la brochure «[Entraînement hors neige pour skieurs de fond](#)» (pdf), qui propose des exercices d'imitation à exécuter en salle et en plein air, d'autres à réaliser en roller inline ou à skis à roulettes et de nombreux jeux pour acquérir la position de base et les mouvements clés pendant l'entre-saison.

### Positionner, agir et stabiliser

La première partie de ce thème du mois explique avec précision les trois phases – positionner, agir et stabiliser – qui, enchaînées, constituent le pas standard en classique et en skating. Ces «basics» sont mis en lien avec les fonctions du ski, les mouvements clés et les aspects biomécaniques. Des séries d'images et des vidéos soutiennent le discours.

Après cette introduction technique, des conseils sont livrés sur la manière de planifier, de réaliser et de penser l'enseignement. Le modèle de préparation d'une leçon mis à disposition aide les moniteurs. Il peut être complété avec les exercices et formes de jeu proposés par la suite.

### Acquérir et appliquer

Les contenus de la partie pratique correspondent au niveau d'apprentissage «Appliquer». Ils sont regroupés selon les trois phases présentées précédemment pour chacune des deux techniques de ski de fond et font tous

l'objet de séquences filmées. Des jeux, relais et parcours complètent l'offre. Pour les enfants qui ne disposent pas encore des compétences nécessaires, trois exercices et une proposition de leçon permettent d'acquérir et de consolider ces «basics».

Bon à savoir: les capacités physiques et la technique participent à l'obtention d'une bonne performance, le matériel aussi! Film à l'appui, le chef de l'équipe de service de ski de fond chez Swiss-Ski démontre qu'il ne faut pas être un expert pour farter correctement ses skis.

## Thème du mois

- [Ski de fond](#) (pdf)

## Autre thème du mois (04/2015)

- [Entraînement hors neige pour skieurs de fond](#) (pdf)

## Articles

- [Bases du ski de fond](#)
- [Aspects biomécaniques](#)
- [Conception de l'enseignement](#)
- [Mise en train et retour au calme](#)
- [Préparation des skis](#) (avec vidéos)

## Exercices

- [Positionner: Classique/Skating/Jeux](#) (avec vidéos)
- [Agir: Classique/Skating/Jeux](#) (avec vidéos)
- [Stabiliser: Classique/Skating/Jeux](#) (avec vidéos)

## Moyens didactiques

- [Acquérir les basics](#) (avec exemple de leçon)
- [Fiches de travail: Basics illustrés](#) (pdf)

## Vidéos

- [Classique](#)
- [Skating](#)
- [Préparation des skis](#)

---

Source: Harry Sonderegger (J+S), Charles Pralong (Swiss-Ski), Roger Wachs (Swiss-Ski)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**