

Ski de fond: Sensations garanties

Pratiqué dans des terrains toujours différents selon les conditions d'enneigement et la météo, le ski de fond facilite l'acquisition d'un répertoire moteur riche et varié. La répétition de mouvements dans des cadres changeants conduit à des automatismes sans que la motivation en pâtisse.



Sur une installation de skicross – un champ d'expérimentation – le moniteur peut occuper tous les enfants en même temps et garder une vue d'ensemble sur la leçon. Il endosse ici la casquette de coach et de conseiller plutôt que celle d'enseignant. Les enfants expérimentent un grand nombre de mouvements grâce à la diversité du terrain à disposition.

Se mesurer à soi et aux autres



Chaque enfant choisit l'exercice qu'il désire maîtriser et teste ainsi son savoir-faire. Soit il jette son dévolu sur un poste particulier, soit il effectue le circuit dans son intégralité. L'installation de skicross est parfaitement adaptée aux petits relais et autres formes de concours.

Grand stade



Une colline bien délimitée et entourée d'un terrain plat est le lieu idéal pour élaborer un parcours de skicross. L'installation comprendra différentes montées, des obstacles, des slaloms, des tunnels, une forêt de piquets, des creux, des bosses, des escaliers, de grands et petits tremplins, diverses cibles, une ligne de départ et d'arrivée, etc.

Trucs et astuces

- Les enfants apprennent vite car il leur importe peu d'être des débutants.
- Les enfants assimilent beaucoup par imitation.
- Les enfants ont besoin d'exercices qui leur permettent d'expérimenter de nouveaux éléments et de se divertir.

En tant que moniteur ou enseignant, nous devons proposer un cadre au sein duquel les enfants ont la possibilité de se confronter à de multiples situations. Et réduisons les explications au strict nécessaire afin de laisser une large place au mouvement!

La technique, c'est ce que les enfants font lorsqu'ils maîtrisent une tâche donnée!

Skier autrement

Fun Park Swiss-Ski: Sous ce nom sont réunis un set de matériel et un réservoir de savoir-faire: 100 équipements de ski de fond pour les enfants, chaussures, bâtons, ainsi que différentes installations propres au Fun Park. On dénombre en Suisse plus de vingt lieux qui offrent ces installations sous la direction avisée de moniteurs de ski de fond. En tant qu'enseignant ou moniteur, vous pouvez aussi monter votre propre Fun Park en louant par exemple l'équipement auprès de Swiss-Ski. Informations: www.swiss-ski.ch

Swiss Nordic Day: Depuis plusieurs années, l'Association des écoles suisses de ski nordique organise, gratuitement, dans diverses régions de Suisse, une journée «découverte ski de fond». C'est une excellente occasion d'expérimenter les multiples facettes de ce sport. Informations: www.swissnordic.ch

Et encore... La page d'accueil du site sous-mentionné indique les pistes de ski de fond qui se trouvent dans votre région et distille toutes sortes de renseignements sur la discipline. Informations: www.langlauf.ch (en allemand)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO