

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Moyens didactiques multimédias

Des feedbacks appropriés sont indispensables pour progresser. Les moyens didactiques multimédias présentés ci-après sont à mettre en œuvre avec des adolescents de plus de 16 ans, mais ils peuvent également être intégrés dans le processus d'apprentissage des plus jeunes.

Vidéos



Expliquer les points clés lors d'une démonstration ou trouver la cause d'une erreur technique durant un entraînement n'est jamais évident. Il s'avère également difficile pour l'entraîneur de proposer des exercices correctifs efficaces à chacun. Ces derniers ne sont pas toujours perçus de la même manière par les enfants et n'amènent pas les effets escomptés. Les enfants, eux, ont souvent de la peine à visualiser leur manière de skier ou les erreurs qu'ils font.

Toutes ces raisons plaident en faveur de l'utilisation de vidéos, voire d'images dans le ski de fond. L'apprentissage est en effet plus efficace lorsque les informations font appel simultanément à plusieurs sens (ouïe, vue). Lors de la réalisation d'une séquence vidéo, la distance filmée doit être courte et l'accent mis sur des points précis. L'angle de la prise de vue est primordial pour effectuer des analyses.

→ [Module perfectionnement J+S – L'emploi d'images dans l'apprentissage](#)

Feedbacks

Des études scientifiques ont démontré qu'un feedback donné quelques secondes après l'exécution d'un mouvement est particulièrement efficace. Mais comme il est également important que les enfants soient le plus souvent possible en mouvement, l'entraîneur doit trouver un juste milieu entre feedback immédiat et différé.

Le processus de feedback se déroule selon des règles précises. En premier lieu, l'apprenant partage ses sensations et ses impressions. Puis, il visualise son passage et compare sa perception à la réalité. L'entraîneur intervient ensuite et commente à son tour le passage de son athlète en mettant l'accent sur un ou deux points. Il peut alors fournir un exercice correctif spécifique.

Applications

Les applications d'analyse vidéos peuvent être utilisées sur la piste ou après l'entraînement en toute facilité. Elles possèdent diverses fonctionnalités – options de cadrage, vitesse de visualisation, insertion de repères, comparaisons, etc. – qui sont très appréciables pour un entraîneur ou un moniteur se concentrant sur des éléments techniques du ski de fond.

Mise au point par l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec Swiss-Ski, l'application «Ski de fond – Technique» est destinée aux entraîneurs et aux moniteurs, mais aussi aux skieurs de fond ambitieux qui cherchent à améliorer leur technique. Elle offre un large aperçu de tous les pas – aussi bien en classique qu'en skating – du ski de fond. Les termes «positionner», «agir» et stabiliser» sont démontrés et permettent de mieux se représenter les différents mouvements.

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