### mobilesport.ch

# Thème du mois 10/2020: Best Practice Nordic

Le manuel «Best Practice Nordic», paru récemment, regroupe des exercices destinés aux disciplines nordiques correspondant au domaine Foundation du concept cadre pour le développement du sport et des athlètes FTEM de Swiss Olympic. Les éléments fondamentaux reposent sur la technique de ski de fond présentée dans l'application de l'Office fédéral du sport OFSPO. Ce produit est le fruit de la collaboration entre Swiss-Ski et Swiss Snowsports, avec le soutien de Jeunesse+Sport.

Le ski de fond est un sport dynamique qui requiert des habiletés techniques variées qu'il s'agit d'acquérir tôt et de manière ciblée. Il est important de les consolider ensuite par l'entraînement régulier, de petits tests et la participation à des compétitions. Le Skills Park propose des exercices spécifiques qui permettent d'entraîner les mouvements clés et d'acquérir les compétences de base du ski de fond. Conçu pour tous les niveaux, le park peut se parcourir seul ou en groupe.

Les entraîneurs de club ou les responsables de camps qui œuvrent dans le domaine Foundation – soit à la base – ont à leur disposition un large éventail d'idées et d'astuces pour rendre l'enseignement ludique et motivant.

### Conception des exercices

Ce thème principal présente un exercice pour chacun des neuf chapitres du manuel «<u>Best Practice Nordic</u>». La forme finale, la conception de l'exercice et son application dans le Skills Park font l'objet d'un clip vidéo. Le document renseigne sur la manière dont est élaboré le manuel «Best Practice Nordic» qui offre un répertoire d'idées et de propositions supplémentaires. Ceux qui désirent étoffer leur «boîte à outils» peuvent commander l'ouvrage complet (voir ci-dessus). Le grand choix d'exercices facilitera le travail quotidien des moniteurs en leur montrant notamment comment mettre en pratique les contenus dans les Skills Parks.

Ce document offre d'autres ressources pour l'aménagement et l'utilisation des différents postes. Il donne aussi des clés aux enseignants afin qu'ils exploitent au mieux les diverses facettes d'un Skills Park dans le cadre de sorties scolaires.

#### Thème du mois

Best Practice Nordic (pdf)

#### **Articles**

- · Classification selon le FTEM
- Skills Park

# Moyen didactique

· Construire un park

# **Pratique**

- Echauffement et jeux
- Découvrir
- Classique
- Skating
- Descente
- · Saut à ski
- · Combiné nordique
- Biathlon
- Skills Park

### **Entraînement**

• Séance d'entraînement F2

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO