

# Ski de fond – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Gérer la situation présente de manière responsable

Les fondeurs tiennent compte des aspects fondamentaux de la situation présente. Ils prennent en considération les facteurs situationnels, personnels et normatifs.

## Sommaire

- [Roulette](#)
- [Estafette «matériel»](#)
- [Pêche hivernale](#)
- [Viser la lune](#)
- [Rituel «check quotidien»](#)

## Roulette



**Cette forme de jeu permet de faire connaissance et sert d’introduction à la leçon.**

Les enfants et les jeunes forment deux cercles concentriques. Chaque personne du cercle intérieur se tient face à une personne du cercle extérieur. Les duos ainsi formés répondent à tes questions de manière spontanée et concise. Après chaque question, les participants du cercle intérieur se décalent d’un cran dans le sens des aiguilles d’une montre pour donner naissance à de nouveaux duos.

Questions possibles:

- Comment t'appelles-tu?
- Quel est ton jeu ou ton sport préféré?
- Comme quel animal aimerais-tu pouvoir te déplacer?
- As-tu déjà fait partie d'un groupe de sport avant de nous rejoindre?
- Que fais-tu après l'école?
- Avec qui vis-tu?
- Qu'est-ce qui te motive en ce moment (motivation physique, motivation émotionnelle)?

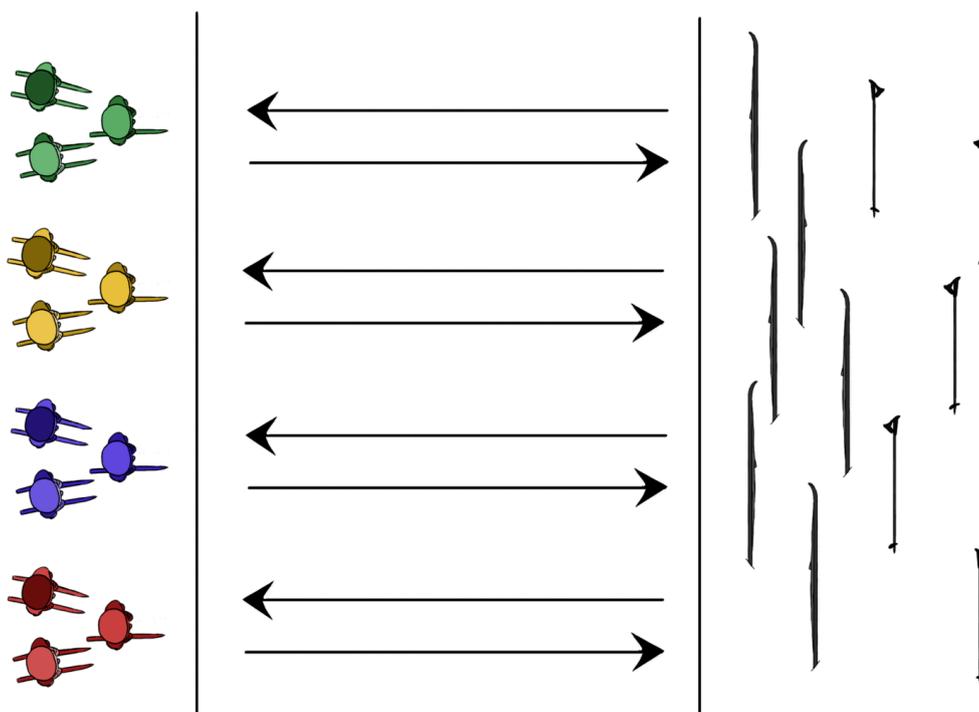
## Variantes

- Demander aux participants de développer les questions
- Se déplacer librement et au moment de croiser un-e autre participant-e, lui poser une question

[Vers le sommaire](#)

---

## Estafette «matériel»



**Les participants apprennent à mettre et à enlever leurs skis et leurs bâtons de manière autonome ainsi qu'à manipuler avec soin le matériel.**

Les enfants et les jeunes de chaque équipe skient à tour de rôle jusqu'à une marque, où ils déposent le matériel comme suit:

- 1er passage: 1er bâton
- 2e passage: 2e bâton
- 3e passage: 1er ski
- 4e passage: 2e ski

Ils récupèrent ensuite le matériel dans l'ordre inverse. La première équipe à nouveau équipée entièrement a gagné.

## Variantes

- Varier le terrain
- Aménager des obstacles
- Jouer tous contre tous plutôt que sous forme d'estafette
- Ne pas imposer d'ordre pour déposer et récupérer le matériel

**Informations complémentaires, conseils:** Les estafettes favorisent de manière générale la dynamique de groupe. Tu peux garder l'estafette pour la fin d'une séquence d'enseignement et demander uniquement de retirer l'équipement.

**Matériel:** Cônes

[Vers le sommaire](#)

## Pêche hivernale



**Les participants trouvent ensemble des solutions, se concertent et optent pour une méthode.**

Dessine un rond avec une corde pour représenter le trou creusé dans la glace du lac. Dépose au milieu un seau rempli de poissons (animaux en peluche, cerceaux, balles de tennis, etc.). Il est interdit de pénétrer à l'intérieur du trou. Le groupe dispose, pour pêcher, d'un deuxième seau (transport), de petites cordes, de cannes de uni-hockey et de rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout vides.

Ces objets peuvent être introduits dans le trou de glace, mais les participants ne peuvent en aucun cas toucher

eux-mêmes le sol dans cette zone. Le but est de pêcher les poissons en laissant le seau dans le trou.

## Variante

- Varier le matériel (p. ex. frisbees, raquettes de tennis, foulards)

**Matériel:** Seaux, balles de tennis, cannes de unihockey, cordes, rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout vides

[Vers le sommaire](#)

---

## Viser la lune



**Cet exercice en groupe stimule la coopération et la capacité de réaction des participants.**

Le but du jeu consiste à se passer un ballon gonflable haut dans les airs (viser la lune) le plus grand nombre de fois possible sans l'attraper. La même personne ne peut pas toucher deux fois de suite le ballon. Chaque toucher de ballon donne un point. Le décompte s'arrête quand le ballon frappe le sol.

## Variantes

- Essayer de récolter davantage de points lors des manches suivantes
- Utiliser des balles qui augmentent l'intensité du jeu (p. ex. balle en mousse, ballon de volley)
- Attraper le ballon et le lancer dans les deux secondes

**Matériel:** Ballon gonflable ou ballon de baudruche

[Vers le sommaire](#)

---

## Rituel «check quotidien»



Ce rituel aide les enfants et les jeunes à prendre conscience des facteurs situationnels de même qu'à analyser aussi bien leur propre bien-être que l'ambiance qui règne dans le groupe.

Tu poses des questions concrètes sur le ressenti personnel des participants et l'ambiance au sein groupe. Par exemple:

- Comment t'es-tu senti-e aujourd'hui?
- Qu'as-tu particulièrement bien réussi aujourd'hui?
- Qu'aimerais-tu améliorer la prochaine fois?
- Comment contribues-tu à la bonne ambiance dans le groupe?

Après la discussion, tout le monde se fixe un objectif personnel en lien avec le thème abordé.

### Variantes

- Utiliser les questions comme base de discussion (entre la monitrice / le moniteur et l'enfant, deux par deux, en petits groupes)
- Organiser le rituel au début, au milieu ou à la fin de la séquence en fonction de la leçon

**Matériel:** Éventuellement petit journal d'autoréflexion

[Vers le sommaire](#)

---

Source: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche.  
Maggligen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**