

# Ski de fond – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Avancer et freiner avec assurance et de manière autonome

Les fondeurs se déplacent en enchaînant les pas. Cela signifie qu'à partir d'un état de déséquilibre, ils doivent constamment retrouver l'équilibre et une position stable. Ils appuient sur les carres des skis pour doser leur vitesse ou freiner. Selon le type de pas, les bras et les bâtons sont coordonnés simultanément ou alternativement à l'action des jambes. En skating, les skis sont en V, tandis qu'ils sont parallèles en style classique.

## Sommaire

- [Ouvrier du tunnel \(classique et skating\)](#)
- [Chevalier Lancelot \(classique et skating\)](#)
- [Presse-citron \(classique et skating\)](#)
- [Passer par-dessus des racines \(classique\)](#)
- [Toucher les malléoles \(skating\)](#)
- [Cueillir les framboises \(classique\)](#)
- [La ola \(classique\)](#)
- [Chaussures à bascule \(classique\)](#)
- [Clôturer \(skating\)](#)
- [Sonneur de cloche \(skating\)](#)
- [Danseur de hip-hop \(skating\)](#)

## Ouvrier du tunnel (classique et skating)

Les participants ressentent la position de base sur les skis de fond.



L'ouvrier du tunnel est équipé d'une lampe «ventrale» imaginaire et doit constamment éclairer devant lui. Le haut du corps est le plus droit possible et le regard porte vers l'avant.

## Variantes

- Réaliser l'exercice en hors-piste ou sur un terrain vallonné
- Réaliser l'exercice avec et sans les bâtons
- Fermer les yeux (se faire contrôler et corriger par un-e partenaire)

**Informations complémentaires, conseils:** En fonction de la luminosité, tu peux utiliser de vraies lampes et des caméras pour que les participants comprennent mieux le mouvement.

**Matériel:** Lampes

[Vers le sommaire](#)

---

## Chevalier Lancelot (classique et skating)



Les participants observent la position de base et la rotation sur les skis de fond.

Les bâtons reposent à l'horizontale sur les paumes ouvertes dans le prolongement des avant-bras, coincés entre les coudes et les côtes, à l'image de la lance d'un chevalier.

### Variantes

- Réaliser l'exercice en hors-piste ou sur un terrain vallonné
- Fermer les yeux (se faire contrôler et corriger par un-e partenaire)
- Varier la vitesse (expérience des contraires)

**Informations complémentaires, conseils:** Les lances doivent toujours être à l'horizontale et parallèles au ski de glisse. La position de base (haut du corps droit, regard vers l'avant) ne change pas.

[Vers le sommaire](#)

---

## Presse-citron (classique et skating)



Les participants ressentent leur stabilité en fléchissant la cheville.

Durant la phase de glisse, les participants pressent un citron imaginaire lorsqu'ils fléchissent la cheville.

### Variantes

- Varier le terrain et la vitesse; discuter ensuite de ce qui était le mieux
- Expérimenter les contraires: ne pas presser de citron vs presser un citron avec vigueur

**Informations complémentaires, conseils:** Le rythme doit être le suivant: glisser, presser un citron, glisser. La fixation ne doit pas être visible depuis le haut lors du «pressage» du citron. La position de base (haut du corps droit, regard vers l'avant) ne change pas.

[Vers le sommaire](#)

---

## Passer par-dessus des racines (classique)



Les participants sentent comme ils arrivent à se propulser en basculant le corps vers l'avant.

À chaque pas, les enfants et les jeunes passent par-dessus une racine imaginaire qui arrive à la hauteur de la fixation du ski de glisse.

### Variantes

- Skier en dehors de la trace
- Varier la longueur des pas
- Avec un seul ski: démarrer sur la jambe qui a le ski et finir sur l'autre
- Avec un seul ski: démarrer sur la jambe qui n'a pas le ski et finir sur l'autre; commencer à l'arrêt pour chaque pas

**Informations complémentaires, conseils:** La position de base (haut du corps droit, regard vers l'avant) ne change pas. Il ne doit toujours y avoir qu'un seul ski au sol. La pose du ski se fait sans bruit. Lors du changement, tout le corps bascule en direction du nouveau ski de glisse.

[Vers le sommaire](#)

## Toucher les malléoles (skating)



Les participants perçoivent l'importance de la bascule latérale.

À chaque pas, les malléoles se touchent (pas – malléoles – pas).

### Variantes

- Varier la longueur des pas
- Réaliser l'exercice par deux, l'un-e derrière l'autre
- Varier l'angle de prise de carre (empreintes)
- Varier le terrain (légère descente/montée)

**Informations complémentaires, conseils:** La position de base (haut du corps droit, regard vers l'avant) ne change pas. La pointe du pied et le genou de la jambe de glisse ainsi que le nez forment une ligne.

[Vers le sommaire](#)

---

## Cueillir les framboises (classique)



Les participants entraînent le pas alternatif.

Les enfants et les jeunes avancent vers les framboisiers sans leurs bâtons en se déplaçant sans bruit à travers champs. Ils cueillent les framboises devant eux du bout des doigts alternativement à gauche et à droite pour les déposer derrière eux dans un panier (avec la main gauche par-dessus la pointe du ski droit et vice versa). Des racines serpentent partout sur le sol et ils doivent passer par-dessus à chaque pas.

### Variantes

- Se déplacer avec les bâtons à la main (en les tenant au milieu)
- Se déplacer en pas alternatif avec les bâtons
- Cueillir trois-quatre framboises ou plus à chaque pas et compter à voix haute
- Réaliser l'exercice de manière synchronisée
- Varier le terrain
- Varier la cadence
- Réaliser l'exercice sous forme de challenge: effectuer un parcours donné en n'ayant à chaque fois qu'un seul ski en contact avec la neige

[Vers le sommaire](#)

---

## La ola (classique)



### Les participants apprennent le pas de un.

Tous les participants se tiennent debout sans les bâtons sur une ligne et font la ola comme les spectateurs dans un stade de football:

- Début de la ola avec les bras devant les hanches: «Ooooooooooooooooooh!»
- La ola arrive: «Oooléééééééé!» (balancer les bras vers l'avant, effectuer un pas en avant et rester sur la jambe avant).
- Même chose avec les bâtons: depuis cette position, effectuer une poussée simultanée des deux bâtons en tenant fermement la poignée. Les pieds se retrouvent à la même hauteur.

### Variantes

- Faire la ola tous ensemble au signal
- Réaliser l'exercice de manière synchronisée (p. ex. par deux, trois, etc.)
- Effectuer le pas de un seulement à droite, seulement à gauche ou en alternance
- Ramener les bras rapidement vers l'avant à chaque pas
- Réaliser l'exercice sous forme de challenge: regarder qui arrive le plus loin à partir de la position debout avec un seul pas de un

[Vers le sommaire](#)

---



## Chaussures à bascule (classique)



**Les participants entraînent la poussée simultanée des deux bâtons.**

Sur un terrain en légère descente, les participants déplacent le poids du corps depuis les talons vers l'avant des pieds (sans décoller les talons) en balançant les deux bras vers l'avant comme un pendule.

Lorsque le poids est sur l'avant des pieds, ils plantent les bâtons et poussent fortement jusqu'à ce ceux-ci soient juste derrière les hanches (devant soi, positionner les bras comme pour lire un livre à hauteur des yeux).

À la fin de la poussée simultanée des deux bâtons, le poids du corps est sur les talons. La métaphore de la poule qui picore des graines pendant la poussée simultanée en inclinant le haut du corps vers l'avant illustre à merveille le mouvement

### Variantes

- Varier le terrain
- Réaliser l'exercice par deux de manière synchronisée
- Varier la cadence

[Vers le sommaire](#)

---

## Clôturer (skating)



Les participants entraînent le pas de patineur asymétrique.

Les enfants et les jeunes skient sans les bâtons. À chaque pas vers la droite, ils plantent un piquet de clôture imaginaire avec la main droite à hauteur de hanche. Ils exécutent ensuite le même mouvement avec un bâton au lieu du piquet imaginaire. La masse (main gauche) frappe sur le piquet à chaque pas à droite (bâton dans la main droite).

À la fin, les enfants et les jeunes réalisent l'exercice avec les deux bâtons (position asymétrique des bras).

### Variantes

- Réaliser l'exercice à gauche
- Réaliser l'exercice par deux ou en groupe de manière synchronisée
- Créer une chorégraphie à deux ou en groupe, avec changements de direction

[Vers le sommaire](#)

---

## Sonneur de cloche (skating)



### Les participants entraînent le pas de patineur un-deux.

Les enfants et les jeunes commencent l'exercice sans les bâtons, avec les bras à hauteur des hanches. Pendant le balancé parallèle des bras en avant, ils déplacent le poids du corps du ski gauche sur le ski droit. Ils imaginent deux cordes de cloches à hauteur d'épaules. Lorsqu'ils basculent le poids du corps sur le ski gauche, ils tirent sur les deux cordes imaginaires. Ils ramènent ensuite les bras de manière parallèle vers l'avant en direction du nouveau ski de glisse. En guise de soutien acoustique, ils peuvent crier «ding» lorsqu'ils balancent les bras en avant et «dong» lorsqu'ils tirent sur les cordes.

### Variantes

- Garder les bras devant soi (le sonneur de cloche fatigue et compte jusqu'à trois avant de tirer sur les cordes)
- Tenir les bâtons au milieu
- Utiliser les bâtons
- Changer de côté en pas de patineur ou en un-un
- Exécuter l'exercice de l'autre côté
- Faire se toucher les malléoles à chaque pas
- Réaliser l'exercice par deux ou en groupe de manière synchronisée (locomotive à vapeur)

[Vers le sommaire](#)

---

## Danseur de hip-hop (skating)



Les participants entraînent le pas de patineur un-un.

Les enfants et les jeunes se déplacent en skating, sans les bâtons, en imitant un danseur de hip-hop qui bat le rythme avec les mains. Ils lèvent et baissent les bras tout en fléchissant la cheville.


### Variantes

- Réaliser l'exercice avec les bâtons: planter brièvement les bâtons (légère pression) pendant la glisse à chaque pas de hip-hop
- Prolonger ensuite la phase de planter des bâtons en veillant à ne pas descendre au-dessous des hanches avec les bras et à remonter ces derniers immédiatement
- Exécuter l'exercice en rythme (court - court - long, court - court - long)
- Varier la cadence
- Varier la puissance
- Varier le terrain
- Faire se toucher les malléoles à chaque pas
- Croiser les skis à chaque pas

[Vers le sommaire](#)

---

Source: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO