

Ski de fond – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Avancer de manière efficace et dynamique

Les fondeurs sont le plus efficaces quand ils parviennent à limiter au maximum la résistance de la neige. Grâce à des mouvements harmonieux exécutés en rythme, ils glissent de manière dynamique dans la trace ou sur la piste tout en économisant leurs forces. En adaptant le type de pas au terrain, ils peuvent avancer avec un minimum d'effort.

Sommaire

- [Roadtrip](#)
- [Parcours d'apprentissage](#)
- [Rallye](#)

Roadtrip



Les participants varient les modes de déplacement et la vitesse individuellement en fonction du terrain.

Les participants se répartissent à portée de voix et avancent comme une voiture qui aurait une boîte de vitesses séquentielle. Ils commencent par passer la première et peuvent, selon les consignes, aller jusqu'à la troisième, enclencher la marche arrière (R) ou se mettre au point mort (N). En position «R», ils progressent lentement en

marche arrière et lorsqu'ils sont au point mort (N), ils restent sur place.

Une forme de pas peut être définie pour chacune des trois vitesses. Les participants peuvent aussi se déplacer à des vitesses données (tout en conservant la même forme de pas).

Variantes

- Effectuer l'exercice par deux (quelqu'un donne les consignes, l'autre les exécute)
- Confier à un-e participant-e la tâche de donner les consignes pour tout le groupe
- Évoluer sur un parcours et définir individuellement quand changer de vitesse

[Vers le sommaire](#)

Parcours d'apprentissage



Les participants entraînent différentes formes de déplacement sur les skis de fond en effectuant un parcours.

Les enfants et les jeunes appliquent les formes de déplacement les plus diverses sur un parcours imposé ou défini avec eux. Décide dans quelle zone ils doivent par exemple adopter une certaine forme de déplacement pour parcourir une montée, une descente ou une portion de plat. Fais appel à ta créativité et pense à leur donner par endroits des consignes, comme skier à reculons, descendre en switch ou ne pas utiliser les bâtons. Qui réalise le parcours le plus vite ou le plus élégamment possible?

Variantes

- Effectuer le parcours pendant un temps donné, sous forme d'estafette ou par intervalles
- Essayer d'effectuer deux fois le parcours dans le même temps

[Vers le sommaire](#)

Rallye



Les participants se déplacent de manière efficace et dynamique sur un parcours donné.

Tu imposes aux enfants et aux jeunes, répartis en petits groupes, un temps à respecter sur une boucle définie (de 500 m à 2 km). Exemple: huit minutes pour le groupe composé de quatre fondeurs rapides, neuf minutes pour les quatre suivants. Devant respecter précisément le temps au tour, comme dans un rallye automobile, ils écopent d'un point de pénalité par tranche de dix secondes de temps en plus ou en moins.

Les petits groupes réfléchissent, pour chaque point de pénalité, à une forme de mouvement à exécuter tous ensemble.

Variantes

- Laisser chaque groupe estimer en amont le temps nécessaire
- Essayer de répéter si possible à la seconde près le même temps
- Réaliser un meilleur temps au deuxième passage

[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