

Ski de fond – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Descendre de différentes façons

Dans les descentes, les fondeurs peuvent recourir, selon le terrain et leurs compétences, à toutes les formes de glisse et de virage (p. ex. chasse-neige, virage parallèle ou virage télémark). En exerçant de façon variée les différentes formes, les enfants et les jeunes gagneront en assurance sur les skis.

Sommaire

- [Auto-école pour pingouins](#)
- [Locomotive à vapeur](#)
- [La marmotte](#)
- [Duel d’escrime](#)
- [Parcours](#)

Auto-école pour pingouins



Les participants s’entraînent à glisser et à freiner en chasse-neige.

Les élèves conducteurs de l’auto-école pour pingouins descendent en essaim une pente d’exercice en tenant le volant à deux mains. Au signal de la monitrice ou du moniteur d’auto-école, les pingouins s’arrêtent.

Variantes

- Suivre la monitrice ou le moniteur d'auto-école en file indienne et s'arrêter à son signal
- Monitrice/Moniteur d'auto-école: se tenir en bas de la pente et détourner le regard; pingouins: démarrer en essaim et freiner quand la monitrice ou le moniteur se retourne
- Monitrice/Moniteur d'auto-école: se tenir en haut de la pente et détourner le regard; pingouins: démarrer à reculons et freiner immédiatement quand la monitrice ou le moniteur se retourne
- Réaliser l'exercice avec d'autres formes de glisse et de freinage

Matériel: Anneaux en guise de volants

[Vers le sommaire](#)

Locomotive à vapeur



Les participants entraînent le chasse-neige tournant.

Les locomotives à vapeur émettent leur «tchou-tchou» d'une voix grave entre les virages en se faisant toutes petites. Dans les virages, elles se grandissent en laissant échapper un «tchouuuuu» aigu.

Variantes

- Glisser à reculons
- Tester différents rayons de virage
- Varier la vitesse
- Réaliser l'exercice en file indienne par deux, trois, quatre ou tous ensemble
- Tracer le parcours avec des cônes

Matériel: Éventuellement cônes

La marmotte



Les participants expérimentent le virage avec les skis parallèles.

Les participants (= marmottes) descendent une pente avec les skis parallèles en faisant des virages. À chaque virage, les marmottes se redressent et regardent depuis leur terrier en direction de la vallée, émettent un sifflement puis se tapissent à nouveau dans leur terrier.

Variantes

- Mettre à profit les collines dans le terrain
- Varier le rayon des virages
- Slalom de marmottes: placer les marmottes dans la ligne de pente en tant que piquets de slalom et demander à celle tout en haut de slalomer entre les autres marmottes et de venir se placer sous la dernière marmotte

Duel d'escrime



Les participants abordent le virage télémak.

Les enfants et les jeunes se font face deux par deux. Ils se mettent en position de garde (le pied arrière dans l'axe) et imitent ensemble un duel d'escrime. Ils effectuent un changement de pas à chaque touche.

Variantes

- Chercher d'autres métaphores pour soutenir l'apprentissage du virage télémak (p. ex. révérence à la reine)
- Exécuter les métaphores proposées individuellement, par deux ou en petits groupes tout en glissant
- Adopter la position d'escrime pendant la course et effectuer ainsi des virages en télémak

[Vers le sommaire](#)

Parcours



Les participants entraînent les différentes formes de glisse, de virage et de freinage individuellement sur un parcours.

Les enfants et les jeunes relèvent les défis les plus divers sur un parcours imposé ou défini avec eux. Ils slaloment à la montée, par exemple, puis amorcent une descente avec des virages serrés, des sauts ou une piste de bosses en alternance (photo ci-contre). Des éléments où il convient de freiner peuvent aussi être intégrés astucieusement. Les enfants et les jeunes peuvent ainsi être amenés à sauter par-dessus des cônes ou des morceaux de corde, voire à les franchir latéralement. Tout ce qui n'est pas dangereux, qui est amusant et qui enrichit le répertoire moteur est autorisé.

[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