

Ski de fond: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements types observables dans des situations concrètes en ski de fond. Les modèles de mouvements et comportements types observables en ski de fond peuvent être regroupés en six formes caractéristiques. Celles-ci se retrouvent à toutes les phases FTEM, de manière plus ou moins marquée, toutefois: une fondeuse à l'aise en descente sera par exemple plus efficace sur un circuit vallonné qu'un skieur qui redoute encore la moindre pente.



La forme de mouvement observable reste cependant la même. En conséquence, les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur de ski de fond. Elles constituent pour toi des points de repère dans la planification et la réalisation de tes leçons. Tu trouveras, pour toutes les formes caractéristiques, des formes d'entraînement appropriées ci-dessous. Tu favoriseras ainsi le développement global des enfants et des jeunes dans tes entraînements.

Les formes d'entraînement sont toutes conçues sur le même modèle. Cela doit t'aider à les comprendre facilement de même qu'à proposer des leçons efficaces et attrayantes. Selon la situation ainsi que le niveau d'apprentissage des enfants et des jeunes, tu dois t'appuyer sur différentes méthodes et approches pour transmettre habilement et avantageusement la forme d'entraînement visée. Dans les informations complémentaires, tu trouveras de précieux conseils dispensés par des experts.

Formes d'entraînement pour...

- [Gérer la situation présente de manière responsable](#)
- [Découvrir la neige de façon ludique et s'y déplacer de manière variée](#)
- [Avancer et freiner avec assurance et de manière autonome](#)
- [Avancer de manière efficace et dynamique](#)
- [Descendre de manière variée](#)
- [Sauter et atterrir de façon sûre](#)

Plus de formes de jeu et d'exercices

Tu trouveras dans le matériel de formation « Best Practice Nordic » de nombreuses idées pour l'enseignement des disciplines nordiques avec les enfants. Dans les différents chapitres, découvre des formes de jeu et des exercices intéressants et variés à effectuer sur des skis de fond. Cette brochure propose également de nombreuses idées pour le saut à ski et le biathlon.

- [A télécharger](#)

Source: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2024): Manuel Ski de fond. Pour les enfants et les jeunes.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO