

Ski de fond – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Découvrir la neige de façon ludique et s'y déplacer de manière variée

Les fondeurs découvrent l'élément «neige». Ils expérimentent comment les skis de fond et les bâtons réagissent sur la neige et se familiarisent avec le matériel. De manière générale, tu peux réaliser la plupart des formes fondamentales de mouvements et de jeux sur les skis de fond si tu prends en compte les aspects liés à la sécurité.

Sommaire

- [Jean Petit qui danse](#)
- [Machine de Tinguely](#)
- [Challenge des dés](#)
- [Chasse aux pinces à linge – Tous contre tous](#)
- [Les héros du pôle Nord](#)
- [Biathlon ravioli](#)
- [Course d'orientation à ski de fond](#)

Jean Petit qui danse



Cet exercice permet de s'échauffer sur une chanson connue. De manière générale, la musique favorise un

climat propice à l'apprentissage et met une bonne ambiance.

Les enfants forment une ronde et chantent. Sur la phrase «De son doigt, doigt, doigt», ils se séparent et touchent le sol avec leur doigt à chaque répétition du mot «doigt». À la fin du couplet, ils lèvent leur doigt en l'air puis tournent sur eux-mêmes en chantant «Ainsi danse Jean Petit». Lors des couplets suivants, ils touchent le sol successivement avec les différentes parties du corps énumérées puis terminent en levant le doigt en l'air et en tournant sur eux-mêmes. D'autres parties du corps peuvent être ajoutées.

*Jean Petit qui danse
Jean Petit qui danse
De son doigt il danse
De son doigt il danse
De son doigt, doigt, doigt
Ainsi danse Jean Petit.*

*Jean Petit qui danse
Jean Petit qui danse
De sa main il danse
De sa main il danse
De sa main, main, main
De son doigt, doigt, doigt
Ainsi danse Jean Petit.*

*Jean Petit qui danse
Jean Petit qui danse
De son bras il danse
De son bras il danse
De son bras, bras, bras
De sa main, main, main
De son doigt, doigt, doigt
Ainsi danse Jean Petit.*

Variante

- Commencer la leçon par d'autres chansons avec des mouvements appropriés

Informations complémentaires, conseils: Tu peux utiliser une enceinte ou chanter avec tout le groupe.

[Vers le sommaire](#)

Machine de Tinguely



Cet exercice d'échauffement a pour but de stimuler la créativité des enfants et des jeunes.

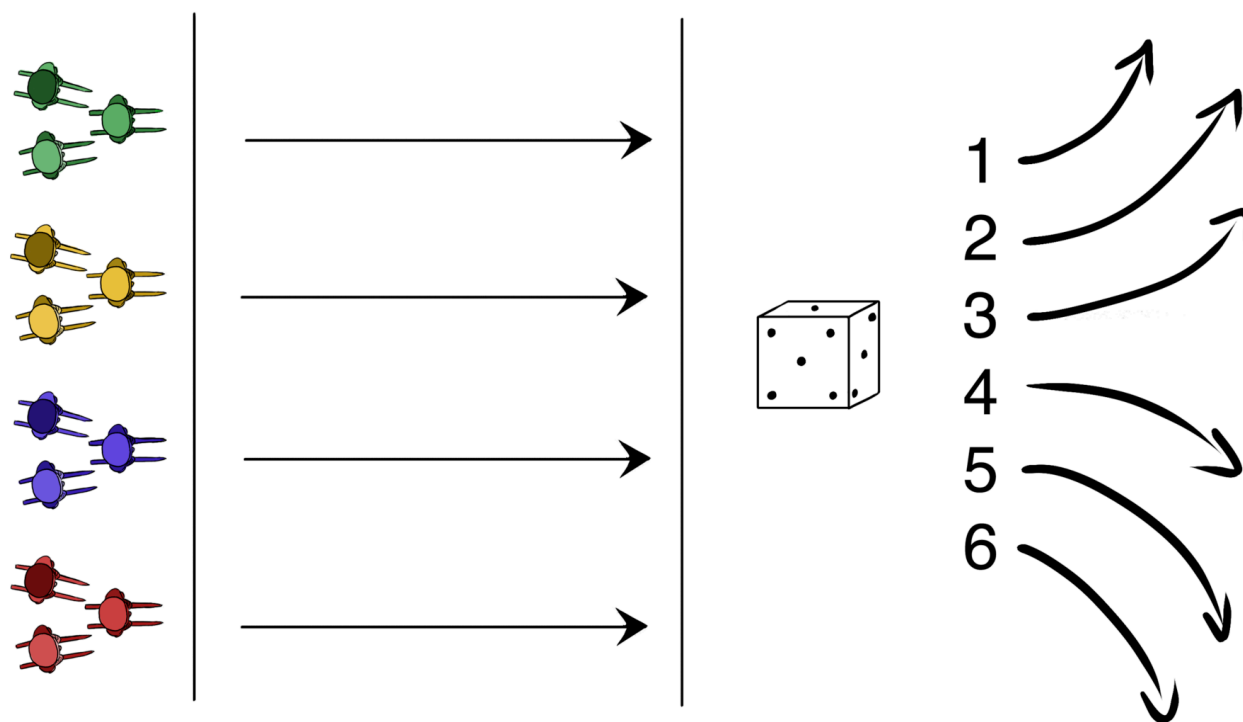
Tout le monde réfléchit à un mouvement et à un bruit approprié pour sa pièce de la machine, le but étant d'avoir à la fin une machine. La première participante ou le premier participant effectue un premier mouvement accompagné d'un bruit. Les autres ajoutent tour à tour un nouveau mouvement et un nouveau bruit jusqu'à ce que la machine soit complète.

Variante

- Selon le nombre de participants, assembler d'abord les pièces de la machine en groupes

[Vers le sommaire](#)

Challenge des dés



Cette forme de jeu permet d'entraîner l'endurance de manière ludique et variée.

Des équipes de deux à quatre personnes se mettent en rang. Au signal, chaque équipe court jusqu'à un dé en restant groupée et effectue la tâche qui correspond au chiffre obtenu (entre un et six). Les équipes reviennent ensuite sur la ligne de départ. Le deuxième tour peut alors commencer.

1. Courir de A à B en marche avant et revenir à reculons
2. Courir de A à B en se faisant petit-e comme une souris et revenir en se faisant grand-e comme un éléphant
3. Parcourir un slalom
4. Courir de A à B les yeux fermés (la monitrice ou le moniteur garantit la sécurité) et revenir les yeux ouverts
5. Faire des sauts de grenouille de A à B et revenir de la manière qui convient à chacun-e
6. Aller de A à B et revenir en jonglant avec deux balles (une seule à la fois dans les mains)

Quelle équipe atteint en premier un total de 50 points avec le dé?

Variantes

- Varier le nombre total de points à atteindre
- Varier les tâches à effectuer à chaque chiffre

Matériel: Dés, balles, feuille de tâches, cônes

[Vers le sommaire](#)

Chasse aux pinces à linge – Tous contre tous



Ce jeu de course et de poursuite bien connu peut également être réalisé à ski de fond. Au besoin, tu peux délimiter le terrain afin de restreindre les possibilités de fuite.

Tout le monde accroche trois pinces à linge à sa veste ou à son pantalon et se déplace sur un terrain défini. Au premier coup de sifflet, les participants essaient de subtiliser aux autres le maximum de pinces. Au deuxième coup de sifflet, ils se contentent juste de courir. Les participants qui n'ont plus de pince doivent s'acquitter d'un gage pour en recevoir une nouvelle.

Variantes

- Attribuer des points aux pinces en fonction de leur couleur
- Jouer par équipes de deux ou trois

Matériel: Pinces à linge de différentes couleurs, cônes

[Vers le sommaire](#)

Les héros du pôle Nord



Les participants se déplacent en variant les pas à ski.

Emmène les participants au pôle Nord en leur racontant l'histoire suivante:

- Le soleil brille au pôle Nord et les ours polaires dessinent un cercle (le soleil) dans la neige non damée avec leurs skis de fond.
- Ils avancent droit devant eux dans la neige non damée jusqu'à l'océan et ramassent par terre les poissons (sautoirs) qu'ils trouvent çà et là.
- Arrivés au bord de l'océan (piste damée), les ours polaires poursuivent latéralement, en escalier, sur une mince couche de glace (par-dessus des assiettes) jusqu'à un bloc de glace. De là, ils sautent latéralement d'un bloc de glace à l'autre (par-dessus des assiettes).
- Ils arrivent au pied d'un iceberg qu'ils gravissent d'abord en ciseaux puis en escalier. En haut, ils font un demi-tour sur eux-mêmes et redescendent en escalier. Une fois en bas, ils sautent de joie et font un tour sur eux-mêmes avec les skis en position parallèle (90°, 180° ou 360°).

Variantes

- Effectuer l'exercice dans la neige non damée
- Proposer l'exercice sous forme de course ou d'estafette
- Exercer les différents éléments en lançant un dé (chaque chiffre correspond à un élément)

Matériel: Sautoirs, assiettes

[Vers le sommaire](#)

Biathlon ravioli



Les enfants et les jeunes apprennent à accomplir une tâche durant un effort en étant concentrés au maximum.

Divise le groupe en équipes de trois ou quatre. Chaque équipe construit une pyramide avec dix boîtes de conserve. Deux boucles sont délimitées: une grande (boucle principale) et une plus petite (boucle de pénalité). La première ou le premier de chaque équipe effectue d'abord la grande boucle puis essaie de viser les boîtes de conserve avec des balles en tissu. Deux lancers sont «donnés». Chaque lancer supplémentaire s'accompagne d'une boucle de pénalité, à effectuer une fois toutes les boîtes renversées. La joueuse ou le joueur transmet ensuite le relais à la suivante ou au suivant. Tous les coureurs passent deux fois. L'équipe la plus rapide l'emporte.

Variantes

- Varier la longueur et la nature des boucles
- Varier la grandeur des équipes
- Lancer les balles dans les boîtes
- Délimiter plusieurs boucles et laisser les participants décider qui parcourt quelle boucle (coopération)

Matériel: Boîtes de conserve, balles, support pour surélever les boîtes de conserve

[Vers le sommaire](#)

Course d'orientation à ski de fond



Les participants apprennent à trouver des postes (p. ex. fanions, assiettes) disséminés au hasard dans un périmètre délimité.

Des paquets de coupons numérotés (1-10, 1-20 points) sont accrochés aux postes. Ils se différencient par la couleur (des coupons ou de l'écriture) ou la forme. Des jokers (p. ex. coupon valant 30 points) peuvent être intercalés entre les coupons.

Au signal, les participants essaient de trouver le plus vite possible les différents postes afin d'engranger le maximum de points. Ils ne peuvent prendre qu'un seul coupon par poste. Qui récolte le plus de points?

Variantes

- Réaliser l'exercice en groupes (le premier à 100 a gagné)
- Jouer pendant un temps donné
- Organiser une course en étoile
- Choisir d'autres variantes de CO (p. ex. CO photos, CO tampons)

Matériel: Selon la variante retenue: postes, cartes, coupons, photos, crayons

[Vers le sommaire](#)

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