

Ski – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Se déplacer efficacement avec des pas au plat et en pente

Les formes de déplacement jouent un rôle central dans le développement d’autres formes caractéristiques. Le changement d’appui d’une jambe à l’autre détermine l’efficacité des déplacements, qu’il y ait changement de direction ou non.

Choix du terrain: Les premiers déplacements s’apprennent sur terrain plat. Un terrain légèrement en pente convient à la montée en ciseaux ou en escaliers.

Table des matières



Dessiner un soleil

(Marcher)

Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer de manière autonome avec un équipement de ski et des moyens auxiliaires auxquels ils ne sont pas encore habitués.

Au plat, les enfants et les jeunes dessinent des rayons de soleil dans la neige avec leurs skis. Le centre du soleil se trouve vers les spatules ou vers les talons des skis. Les enfants et les jeunes font un pas après l’autre en cercle et «dessinent» dans la neige des traces qui ressemblent à un soleil.

Variations

- Exécuter l’exercice avec un seul ski
- Se déplacer en ligne droite sur une aire définie
- Transporter efficacement des objets d’un point A à un point B tout en se déplaçant

Informations complémentaires, conseils:

- Le poids du corps se déplace avec le changement d’appui.
- L’écart entre les skis correspond à la largeur des hanches.

Matériel: Branches, balles, peluches, foulards

[Retour à la table des matières](#)

Excursion vers le sommet

(Monter en escaliers et en ciseaux)

Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer de manière autonome et sans moyens auxiliaires sur un terrain en pente douce.

Les enfants et les jeunes veulent profiter de la vue depuis le sommet. Pour cela, ils empruntent un parcours à ski sur un sentier de randonnée difficile. Ils escaladent des rochers, contournent des pierres et franchissent des ruisseaux (p. ex. bâtons, branches, pommes de pin, cordes, cônes, foulards, tapis). Pour y arriver, soit ils positionnent leurs skis parallèlement (monter en escaliers) et gravissent la pente un pas après l'autre en escaliers, soit ils optent pour la position des skis en V (monter en ciseaux).

Variations

- Marcher sur un terrain plus pentu
- Agrandir l'aire de jeu
- Mettre les enfants et les jeunes au défi avec une course de relais

Informations complémentaires, conseils:

- L'angulation des hanches et des genoux augmente la prise de carre des skis, ce qui rend les pas plus efficaces.

Matériel: bâtons, branches, pommes de pin, corde, cônes ou foulards, tapis (pour faciliter la montée)

[Retour à la table des matières](#)

Le renard et la poule

(Pas tournant)

Les enfants et les jeunes apprennent le pas tournant à partir de la position des skis en ciseaux.

Les enfants et les jeunes traversent une piste large en pente douce avec les skis parallèles. La poule (ski amont) fait toujours le premier pas. Le renard (ski aval) essaie de l'attraper. La poule s'enfuit à chaque fois en sautant vers l'amont.

Variations

- Effectuer les pas tournant lentement au début, puis plus rapidement vers la fin (augmenter le rythme des pas)
- Délimiter un huit avec deux bâtons sur un terrain plat; effectuer des pas tournants en huit dans les deux directions

Informations complémentaires, conseils:

- Les enfants et les jeunes changent de direction en effectuant des pas en ciseaux rythmés, avec des transferts d'appui marqués, une vitesse contrôlée et le haut du corps stable.

[Retour à la table des matières](#)

La patineuse de vitesse

(Pas de patineur)

Les enfants et les jeunes apprennent à se déplacer vers l'avant en ouvrant les skis en position divergente.

Les enfants et les jeunes imitent une patineuse de vitesse. Ils se propulsent avec la jambe d'appui, poussent sur l'autre ski en position divergente, transfèrent leur poids sur celui-ci puis glissent sur ce ski. La jambe d'appui change. Les skieurs répètent le mouvement de l'autre côté et glissent ainsi vers l'avant.

Variations

- Maintenir le poids du corps très longtemps sur la jambe d'appui, comme les danseurs de ballet
- Par deux: tirer son ou sa partenaire avec les bâtons

Informations complémentaires, conseils:

- Les pas s'alternent de manière contrôlée avec l'aide des bâtons (planté/poussée des bâtons).
- Le poids du corps est transféré à chaque fois sur le ski de glisse; les bras et le corps se déplacent en diagonale.

[Retour à la table des matières](#)

Source: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuel Ski. 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