

# Acquérir les bases

Les trois exercices suivants ont pour objectif l'acquisition et la consolidation des «basics». Ils conviennent aussi bien à la technique classique qu'en skating.

## Bandit unijambiste avec accent poussée

### Positionner

- Les enfants prennent chacun un ski, se rassemblent sur la place et le chaussent (pied droit).
- Au signal du moniteur, ils effectuent une flexion de la cheville et du genou, tout en restant bien droit (métaphore = serrer un ressort). Très important: le haut du corps reste gainé et droit.

### Agir

- En classique, tous les enfants s'orientent vers l'avant, légèrement de côté en direction de la nouvelle jambe de glisse. En skating, ils s'orientent vers la jambe sans ski en pivotant de 90 degrés.
- Maintenant, tout le monde commence à basculer le haut du corps en direction de la jambe sans ski; les enfants tendent ensuite la jambe avec le ski, comme un ressort, pour faire un pas. Veiller absolument à garder le haut du corps stable, il n'y a pas de flexion de hanches. Métaphore: on a fixé une lampe à hauteur du nombril et elle doit toujours éclairer vers l'avant, jamais vers le sol. C'est un petit élément qui prend toute son importance pour la qualité d'un pas de ski de fond. Si l'on fléchit à ce moment les hanches – la lampe éclaire donc le sol – la poussée interviendra trop tard, la zone de poussée sur le ski n'est pas optimale et l'on risque de «patiner». La transmission des forces n'est ainsi pas exploitée correctement.

### Stabiliser

- Maintenant, l'élan sur la jambe sans ski est rattrapé. Il est important de se réceptionner sur la jambe fléchie et que la lampe éclaire de nouveau vers l'avant. En outre, une chaîne – pointe de ski, pied, genou, hanche, nez – doit se former verticalement. La position est ainsi parfaite et le fondeur retrouve son équilibre.
- Si l'on considère le déroulement du point de vue de l'équilibre, on peut l'illustrer de manière simplifiée: de l'équilibre au déséquilibre en retrouvant de nouveau l'équilibre.

**Remarque:** Répéter plusieurs fois et veiller à maintenir une grande qualité d'exécution.

### Variantes

- Idem, mais de l'autre côté.
- Idem, mais par groupes de deux. Le premier effectue la tâche, l'autre observe. Il contrôle surtout que la lampe soit toujours orientée vers l'avant et non vers le sol. Les enfants échangent ensuite leurs points de vue.

**Conseil méthodologique:** Commencer avec de petits pas, sans donner de grande impulsion.



## Bandit unijambiste avec accent glisse

### Positionner

- Tous les enfants se tiennent sur la jambe sans ski. Préparation à la poussée en fléchissant la cheville et le genou.

### Agir

- Classique: S'orienter vers l'avant (sur place, lentement), en direction du ski de glisse. Extension de la jambe de poussée.
- Skating: S'orienter en pivotant de 90 degrés environ (sur place, lentement) en direction du ski de glisse. Extension de la jambe de poussée.

### Stabiliser

- Se réceptionner sur la jambe du ski et exploiter l'énergie produite par la poussée pour glisser. Cheville et genou sont fléchis.

### Variantes

- Idem, mais de l'autre côté.
- Idem, mais par groupes de deux. Le premier effectue la tâche, l'autre observe. Il contrôle surtout que la lampe soit toujours orientée vers l'avant et non vers le sol. Les enfants échangent ensuite leurs points de vue.
- Alternier les phases de glisse courtes et longues.
- Qui glisse le plus loin avec un seul pas?



## Pas standard

### Positionner

- Les enfants se regroupent, avec leurs deux skis. Ils commencent sur une jambe en la fléchissant et contractent (gainage) le corps.
- Adapter l'inclinaison du tronc à la vitesse.

### Agir

- L'impulsion résulte de l'extension de la jambe qui pousse et du ralentissement du pas pendant la phase d'orientation et de bascule.
- Orientation de la poussée: en classique, pousser droit vers l'avant; en skating, latéralement vers l'avant. Adapter l'angulation à la vitesse.

### Stabiliser

- Stabiliser avec la cheville et le genou fléchis.
- Ensuite, tendre simultanément la cheville, le genou et la hanche vers l'avant.
- Le corps est stable et la vitesse adaptée. Transférer le poids sur le nouveau ski qui glisse.

### Variantes

- Idem, mais de l'autre côté.
- Idem, mais par groupes de deux. Le premier effectue la tâche, l'autre observe. Il contrôle surtout que la lampe soit toujours orientée vers l'avant et non vers le sol. Les enfants échangent ensuite leurs points de vue.

**Conseil méthodologique:** Le redressement du buste ne suffit pas, le regard est aussi dirigé vers l'avant. Les enfants qui regardent souvent vers le sol doivent poser une assiette en plastique sur le bonnet et la tenir en équilibre. Cet exercice correctif est très efficace pour garder la tête droite.



**A télécharger**

→ Leçon «[Acquérir les basics](#)» (pdf)