

10 | 2020

Thème du mois – Sommaire

Classification selon le FTEM	2
Skills Park	3
Construire un park	4
Pratique	
• Echauffement et jeux	5
• Découvrir	6
• Classique	7
• Skating	8
• Descente	9
• Saut à ski	10
• Combiné nordique	11
• Biathlon	12
• Skills Park	13
Séance d'entraînement Park F2	17
Indications	18
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 5-11 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et stabiliser, appliquer et varier, créer et compléter (Foundation: F1-F3)

Best Practice Nordic



Le manuel «Best Practice Nordic», paru récemment, regroupe des exercices destinés aux disciplines nordiques correspondant au domaine Foundation du concept cadre pour le développement du sport et des athlètes FTEM de Swiss Olympic. Les éléments fondamentaux reposent sur la technique de ski de fond présentée dans l'application de l'Office fédéral du sport OFSPO. Ce produit est le fruit de la collaboration entre Swiss-Ski et Swiss Snowsports, avec le soutien de Jeunesse+Sport.

Le ski de fond est un sport dynamique qui requiert des habiletés techniques variées qu'il s'agit d'acquérir tôt et de manière ciblée. Il est important de les consolider ensuite par l'entraînement régulier, de petits tests et la participation à des compétitions. Le Skills Park propose des exercices spécifiques qui permettent d'entraîner les mouvements clés et d'acquérir les compétences de base du ski de fond. Conçu pour tous les niveaux, le park peut se parcourir seul ou en groupe.

Les entraîneurs de club ou les responsables de camps qui œuvrent dans le domaine Foundation – soit à la base – ont à leur disposition un large éventail d'idées et d'astuces pour rendre l'enseignement ludique et motivant.

Conception des exercices

Ce thème présente un exercice pour chacun des neuf chapitres du manuel «Best Practice Nordic» (voir p. 3). La forme finale, la conception de l'exercice et son application dans le Skills Park font l'objet d'un clip vidéo. Le document renseigne sur la manière dont est élaboré le manuel «Best Practice Nordic» qui offre un répertoire d'idées et de propositions supplémentaires. Ceux qui désirent étoffer leur «boîte à outils» peuvent commander l'ouvrage complet (voir p. 3). Le grand choix d'exercices facilitera le travail quotidien des moniteurs en leur montrant notamment comment mettre en pratique les contenus dans les Skills Parks.

Ce document offre d'autres ressources pour l'aménagement et l'utilisation des différents postes. Il donne aussi des clés aux enseignants afin qu'ils exploitent au mieux les diverses facettes d'un Skills Park dans le cadre de sorties scolaires.

Classification selon le FTEM

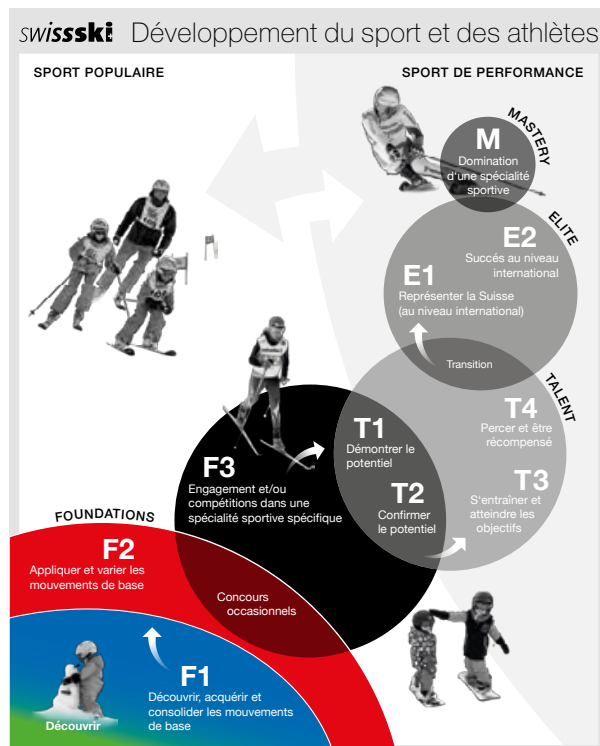
Le concept cadre FTEM vise à optimiser le développement sportif des athlètes – aussi bien au niveau du sport populaire que du sport de performance. Le manuel «Best Practice Nordic» se concentre sur le premier domaine clé Foundation qui pose les bases pour la progression sportive.

Il est primordial que les premiers pas dans un sport créent un large socle de capacités et d'habiletés motrices que l'enfant découvrira au gré d'exercices plaisants et motivants.

Toutefois, le cheminement doit être ciblé sur des objectifs spécifiques. A cet égard, chaque exercice est clairement associé à une phase précise afin que les enfants puissent suivre le programme de manière optimale. Les icônes **F1** – **F2** – **F3**, qui accompagnent la description des exercices leur offrent une aide précieuse.

Plus d'informations

→ [FTEM chez Swiss Olympic](#)



L'abréviation FTEM correspond aux quatre domaines clés «F» pour «Foundation» (fondement, fondation, bases), «T» pour «Talent», «E» pour «Elite» et «M» pour «Mastery» (élite mondiale). Elle illustre le cheminement idéal qui mène de la base au sommet.

A télécharger



L'application «Ski de fond – Technique» est le premier logiciel pour smartphone qui présente les aspects techniques du ski de fond avec un si haut niveau de qualité.

Développée par l'Office fédéral du sport OFSPPO en collaboration avec Swiss-Ski, cette application s'adresse à tous les passionnés de cette discipline nordique en Suisse ou à l'étranger.

Disponible dans l'App Store et sur Google Play.

Prix: CHF 5

→ [Application «Ski de fond – Technique»](#)

Skills Park

Proposer des exercices ciblés et attractifs qui misent sur le plaisir des participants: c'est l'objectif du Skills Park, avec ses 24 éléments illustrés par des panneaux explicatifs. Ce parcours permet aux skieurs d'acquérir les bases et de relever des défis motivants.

Le ski de fond est un sport dynamique qui requiert des capacités conditionnelles (force, endurance, vitesse, mobilité) et de nombreuses habiletés techniques (comme le pas de patineur 1:1). Ces compétences doivent être apprises dès l'enfance, puis entraînées de manière ciblée et enfin consolidées dans le cadre de tests et de compétitions.

Le Skills Park constitue un élément central qui convient idéalement au domaine Foundation des enfants. Ici, les mouvements clés et les compétences de base trouvent un terrain optimal pour se développer au gré d'exercices spécifiques. Le park est également pensé pour les entraînements de tous les niveaux et peut se parcourir aussi bien seul qu'en groupe.

Les clubs, les régions et les destinations de ski de fond peuvent commander via Loipen Schweiz (voir encadré) les [24 éléments](#) (pdf) composant un Skills Park sous forme de panneaux A2.

Plus d'informations

→ [Commande de panneaux A2](#) (courriel)

Manuel Skills Park

Ce manuel propose un vaste répertoire d'idées et d'exercices pour l'enseignement du ski de fond avec les enfants.

→ **Commander:** [Best Practice Nordic](#)

Les parks actuels ainsi qu'une brochure avec des conseils pour l'aménagement d'un parcours:

→ **A télécharger:** [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf)

→ **Plus d'informations:** [Matériel pédagogique](#)



	Echauffement et jeux
	Découvrir
	Classique
	Skating
	Descente
	Saut à ski
	Combiné nordique
	Biathlon
	Skills Park

Légende

Le manuel «Best Practice Nordic» s'articule autour de neuf chapitres facilement identifiables grâce à des couleurs différentes. Chaque partie propose des exercices généraux et des séquences techniques spécifiques. Tous les exercices visent un objectif concret. Des icônes facilitent la compréhension: ainsi, l'icône «Echelle» montre comment atteindre l'objectif au moyen d'exercices progressifs. L'icône «Trophée» donne des indications quant à de possibles concours ou défis attractifs. Les formes préparatoires et finales, ainsi que la mise en pratique dans le Skills Park, sont assorties d'une séquence vidéo.

Exercices progressifs

Variations

Informations supplémentaires/Remarques

Formes de compétition

Terrain

Construire un park

Les conseils suivants donnent de précieuses impulsions pour la construction d'un Skills Park et l'aménagement d'un Cross-Country Cross Skills Park compatibles avec les trois niveaux du domaine clé «Foundation».

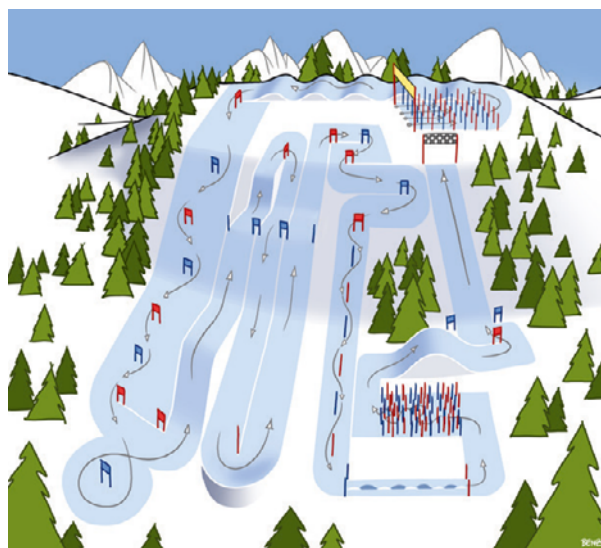
Il convient de concevoir le park différemment en fonction de la situation. Selon l'ordre dans lequel les éléments sont placés, des exercices faciles peuvent devenir difficiles. C'est par exemple le cas si l'on place un élément supplémentaire ou un élément nécessitant une grande vitesse juste après une rude montée allant au point culminant du parcours. Idéalement, plusieurs niveaux sont à disposition. Le terrain, la distance et le nombre d'éléments définissent le niveau de difficulté.

Matériel pour la conception du Cross-Country Cross Skills Park

- Piquets pour fixer les panneaux (poteaux en bois 50×50 mm, hauteur 1,75 mètre)
- Portes pour le départ et l'arrivée ou fanions (banderoles perméables au vent)
- Perceuses avec chargeur et mèches (32 mm, inoxydable)
- Bandes de délimitation, filets protecteurs (filets synthétiques enroulables ou pliables, en principe rouges)
- Protection contre les chocs, tapis de sécurité
- Pelles de différentes grandeurs, racloirs à neige, poussoirs à neige, traîneaux à neige
- Tronçonneuses, scies (creux et bosses en alternance)
- Mini-piquets, stumpie, stubby, petits balais
- Piquets de porte avec vis ou brosses, fanions inclus (l'articulation doit être affleurante à la surface de la neige)
- Arches (deux piquets reliés par un tube en plastique d'environ 25 cm)
- Portes de snowboard (fanions triangulaires idéaux pour les virages relevés et autres éléments incluant des courbes)
- Cônes, petits fanions, plots empilables
- V-Boards en plastique (2 mm) ou en bois (bleus si possible)
- Poteaux en mousse (frites de piscine par ex.)
- Pulvérisateur (contenance de 20 litres env.)
- Colorant bleu pour piste de ski (conseil: mélanger avec de l'alcool à brûler pour éviter le gel, 1 litre pour 40 litres de liquide pulvérisé)
- Cloches, ballons, etc.
- Récipients, caisses, conteneurs pour bâtons

Entretien d'un park

- L'entretien du parc est un travail d'équipe.
- Une personne de l'équipe d'organisation est nommée responsable de l'exploitation du parcours.
- Après une tempête, un dégel, des chutes de neige ou une grande fréquentation, il faut remettre le park en état dans les plus brefs délais.
- S'il est bien aménagé et entretenu, un Cross-Country Cross Skills Park représente une plus-value pour une région.



Conseil et commande

Le matériel – skis et chaussures - peut vite devenir un facteur limitant. Mieux vaut donc prévoir la location bien à l'avance si nécessaire.

- [Jeunesse+Sport](#)
- [Swiss-Ski – Dario Cologna Fun Parcours](#)

→ [Matériel pédagogique](#)

Echauffement et jeux: Jeux de course



Les jeux font partie intégrante de toute leçon avec les enfants, que ce soit lors de la mise en train, de la partie principale ou de la phase finale. Les enfants se déplacent le long d'un parcours déterminé tout en effectuant certaines tâches motrices. Cet exemple s'appuie sur le populaire jeu de l'échelle.

→ [Plus d'informations](#)



Jeu de l'échelle

F1

F2

F3

Echauffement avec parcours/tâches prédéterminées.



- De deux à quatre groupes: un participant par groupe lance le dé et fait avancer le pion sur le jeu de l'échelle (modèle, voir p. 19).
- Le nombre de points définit la tâche:
 - 1 = Slalom
 - 2 = Franchir des obstacles
 - 3 = Se déplacer en dehors des traces
 - 4 = Forêt de piquets
 - 5 = Tunnels
 - 6 = Saut de tremplin (les tâches peuvent varier)



- Quel groupe atteindra le premier l'arrivée du «jeu de l'échelle»?
- La couleur dans le jeu de l'échelle définit la tâche.



Plat, avec neige fraîche



Découvrir: Avancer/Changer de direction



Une bonne technique repose sur les différents pas et modes de déplacement sur les skis qui permettent notamment d'effectuer des changements de direction efficaces et sûrs.

Visite du zoo

F1

F2

F3

Se déplacer de manière libre avec les nouveaux équipements sportifs et premiers pas dans la neige.



- Se déplacer comme un éléphant (grands pas).
- Se déplacer comme une souris (petits pas).
- Se déplacer lentement comme un escargot.
- Se déplacer rapidement comme un guépard/chevreuil.
- Se déplacer avec les pieds écartés comme un dinosaure.



- Réaliser les exercices d'abord avec un ski.
- Le moniteur montre les variantes de pas avec des images.
- Chaque animal a un numéro (éléphant = 1, souris = 2, etc.).



- Veiller à ce que le buste soit redressé (métaphore: avec fierté).



- Lecteur de journal (voir p. 17).
- Qui a peur du requin blanc?



Plat, si possible poudreuse



Classique: Pas alternatif



Les enfants découvrent de manière ludique la technique classique.
Ils exercent le pas alternatif sur différents terrains en mettant l'accent sur une impulsion correcte des bras et des jambes.

→ [Plus d'informations](#)



Cueillir les framboises

F1

F2

F3

Pas alternatif avec impulsion simultanée d'une jambe et du bras opposé sur env. 100 mètres.



- Avancer vers les framboisiers en se déplaçant sans bruit à travers champs.
- Cueillir les framboises devant soi du bout des doigts, alternativement à gauche et à droite, et les placer dans un panier derrière soi (avec la main gauche sur la pointe du ski droit et vice versa).
- Il y a partout des racines, par-dessus lesquelles il faut passer à chaque pas.
- Cueillir trois, quatre framboises ou plus à chaque pas et compter à voix haute.
- Avancer avec les bâtons à la main (tenir les bâtons au centre).
- Avancer en pas alternatif avec les bâtons.



- Exécution synchronisée à deux.
- Varier le terrain.
- Varier la cadence.



- Framboises cueillies à hauteur d'épaule.
- Bouger les bras comme un pendule devant et derrière le corps pour éviter d'être à l'amble.
- Position redressée (métaphore: la lampe éclaire vers l'avant).
- Impulsion simultanée jambe/bras opposé.



- Challenge: qui parvient à effectuer un parcours d'env. 100 mètres en pas alternatif et en faisant en sorte que seul un ski soit en contact avec la neige?



Montée légère à raide



Skating: Pas de patineur 1:1



Un bon rythme représente le b.a.-ba du ski de fond. Cet exercice de skating ludique et attrayant confronte les enfants avec les facettes de cette technique et leur permet d'en acquérir les rudiments.

→ [Plus d'informations](#)



Hip-hop

F1

F2

F3

Vingt fois en rythme, utiliser les bâtons à chaque pas.



- Sans bâton: fléchir l'articulation du genou / de la cheville comme un «gangster» à chaque pas en glissant.
- Le gangster se déplace maintenant en étant bien droit et fier.
- A chaque pas, en glissant, faire monter et descendre les deux bras comme un artiste de hip-hop, puis basculer sur l'autre ski (les bras descendent de la hauteur des épaules pendant un court instant, puis remontent immédiatement).
- Pareil en abaissant les bras au maximum jusqu'aux hanches et en les remontant immédiatement.
- Avec les bâtons: à chaque pas du gangster pendant la glisse, un court piquer des bâtons.
- Pareil avec une utilisation prolongée des bâtons, le travail des bras va maximum jusqu'aux hanches et revient immédiatement.



- Rythme: court – court – long, court – court – long.
- Cadence élevée/faible.
- Augmenter la puissance.
- Piste de ski de fond en légère descente.
- Engager les bâtons jusque derrière les hanches.
- Croiser les skis à chaque pas.
- Toucher les chevilles à chaque pas.



- Accent sur le rythme: engager les bâtons – poser le ski à gauche – engager les bâtons – poser le ski à droite.
- Soutien acoustique: bâtons – ski – bâtons – ski – etc.
- L'amplitude de l'engagement des bâtons doit être adaptée à l'amplitude des pas du fondeur.
- Toujours orienter le haut du corps dans la direction du ski de glisse.
- Démarrer avec les bras devant à hauteur des épaules.



- Qui parvient à effectuer un parcours légèrement vallonné en rythme 1:1?
- Américaine en pas de patineur 1:1.
- Qui parviendra à effectuer deux appuis de bâtons par pas?



Plat à légère montée



Descente: Virage parallèle



Les enfants acquièrent ici les bases du virage parallèle. L'engagement des bâtons facilite quelque peu leur tâche.

Freinage de hockey

F1

F2

F3

Acquisition des virages parallèles.



- S'arrêter en fléchissant légèrement les jambes.
- S'engager dans la ligne de pente, puis mettre les skis en travers de la piste (métaphore: s'arrêter comme un joueur de hockey sur glace).
- Augmenter la prise d'élan.
- Enchaîner les virages dérapés.



- Largeur de la position des skis.
- Terrain plus pentu.



- Utiliser le bâton comme aide pour rythmer et/ou tourner.
- Une position de ski à largeur de hanche augmente la stabilité des skis.



- Qui s'arrête le plus vite au signal?
- Qui réussit à skier de façon rythmée en position de ski parallèle?
- Qui effectue le parcours le plus rapidement?
- Slalom de personnes.



Descente simple



Saut à ski: Saut



Les enfants se familiarisent avec les sauts sur un petit tremplin.
Différentes formes de concours peuvent pimenter la séance.

Petits sauts

F1**F2****F3**

Sauter quatre fois de suite sur un petit tremplin avec extension des jambes.



- Petits sauts: au cône, sauter et reprendre immédiatement la position de recherche de vitesse (quatre fois de suite).
- Sauter par-dessus des piquets de slalom.
- Sauter avec peu d'élan sur des petits tremplins.
- Sauter avec beaucoup d'élan sur de plus grands tremplins.
- Sauter sur plusieurs tremplins les uns après les autres.



- Décollage en position accroupie.
- Atterrissage en télémark.
- Equipement sportif (skis de fond, mini-skis, skis de saut, skis alpins).
- Position des bras (en avant, de côté appuyés sur les hanches).



- Se tenir sur les skis avec l'axe des jambes correct (l'articulation de la hanche, le genou et le pied forment une ligne).
- Pression sur tout le pied lors du saut.
- Tendre les jambes après le saut.
- Tirer les pieds vers le haut en l'air.
- La zone d'atterrissage ne doit pas être plate.
- Marquer le bord du tremplin.



- Relais entre deux cônes.
- Qui saute le plus loin?
- Qui reste stable durant les sauts?
- Les dés/cartes ou le jeu de l'échelle déterminent la position des bras.



Légère descente



Combiné nordique: Saut et ski de fond



Skier et sauter constituent le programme du combiné nordique. Les enfants s'entraînent avec différents accessoires, ils essaient de sauter loin et de se déplacer le plus vite possible.

Course poursuite

F1

F2

F3

Réaliser un saut avec un atterrissage en télémark et parcourir un tour aussi vite que possible.

Partie 1



- Sauter sur un tremplin en pente.
- Se mettre en position de télémark debout ou demander au partenaire de la réaliser.
- Exécuter une position de télémark à l'atterrissage.
- Sauter sur un tremplin en pente avec marquages de longueur (parex. cônes).

Partie 2

- Effectuer un tour délimité avec une pénalité de départ correspondant aux mètres perdus lors du saut.



- Equipement sportif (skis de fond, mini-skis, skis de saut).
- Grandeur du tremplin.
- Parcours avec obstacles (slalom, forêt de piquets, bosses et trous, etc.).
- Longueur du parcours à ski de fond.
- Terrain vallonné avec davantage de montée.



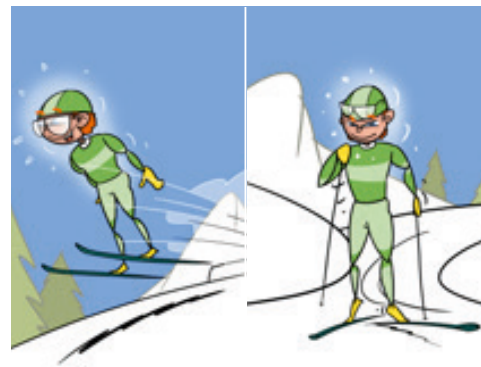
- Atterrissage dans la pente.
- Contrôler la zone de chute.



- Compétition par équipes de deux.
- Relais par équipes de trois.



Tremplin en pente, plat à vallonné



Biathlon: Approche et départ



Maintenir une grande précision malgré la fatigue, tel est le défi qu'offre le biathlon. Les enfants apprivoisent la discipline grâce à de petits jeux motivants.

Joue ton tapis aux dés

F1

F2

F3

Atteindre cinq fois une cible avec arrivées et départs rapides.

Lancer le dé à chaque fois et tirer depuis le tapis correspondant.



- 1, 3 ou 5 = tirer sur le tapis à droite.
- 2, 4 ou 6 = tirer sur le tapis à gauche.
- F3: également tirs couché et debout avec la carabine.



- Effectuer un tour après chaque tir.
- Parcourir un petit/grand tour.
- Avec six tapis (1 = tapis n°1, 2 = tapis n°2, etc.).
- Un calcul de mathématiques détermine le tapis.



- Ne pas être debout avec la carabine chargée.
- Adapter les tâches aux aptitudes.



- Relais avec plusieurs dés.
- Par groupes de deux.
- Avec des tours de pénalité.



Plat à vallonné





Le Skills Park est le terrain idéal pour améliorer les différentes habiletés dans un espace relativement restreint. Découvrez comment exploiter au mieux les nombreux éléments du parcours.



→ [Plus d'informations](#)



Bosses et creux

F1

F2

F3

Accélérer activement à l'aide des jambes.



• Les bosses et creux donnent le rythme du mouvement. Les jambes sont fléchies lorsque l'on est au sommet de la bosse, la tête reste toujours à la même hauteur.



• Inclure des éléments de descente intéressants comme des bosses et des creux dans des séances d'endurance.



Plat, montée ou légère descente



Instructions pour l'aménagement

- Bosses et creux s'enchaînent si possible de manière irrégulière et plutôt rapprochée, avec différentes hauteurs et longueurs de bosses.
- En aménageant la série de bosses juste après une montée, on voit mieux si la technique choisie peut être appliquée sur le terrain.
- Exploiter la configuration du terrain afin de réduire les frais de construction et d'entretien.
- Piquets, portes, V-Boards et marquage au sol facilitent l'orientation.

Forêt de piquets

F1

F2

F3

Trouver la ligne la plus rapide entre les piquets.



• Trouver la meilleure ligne à travers la forêt de piquets en anticipant les changements de direction (facultatif: intégration de portes).



• Contourner les piquets marqués le plus rapidement possible.



Plat à légère montée



Instructions pour l'aménagement

- Imposer la ligne de course ou laisser le choix au skieur de se frayer un chemin à travers les piquets.
- Marquer deux ou trois pistes d'une longueur de 10-15 mètres à l'aide d'une ficelle ou d'un spray de marquage.
- Les resserrements (goulets d'étranglement) brisent le rythme.
- Placer dix piquets distants de 0,8 à 3 mètres (selon la difficulté choisie) à l'aide d'une perceuse.
- Utiliser des couleurs différentes pour les piquets intérieurs et extérieurs.
- Placer les piquets en ligne, décalés ou au hasard.

Portes

F1 F2 F3

Effectuer des flexions et extensions des chevilles et genoux.

- Franchir les portes avec les chevilles et les genoux fléchis, avancer entre les portes avec un centre de gravité élevé.
 - Aborder les portes à grande vitesse et les passer rapidement.
- Plat, montée ou légère descente



Instructions pour l'aménagement

- Raccorder deux piquets de slalom articulés pour former une arche ou trois piquets ordinaires en les attachant avec une ficelle pour créer un rectangle. Planter les piquets dans la neige.
- Placer plusieurs arches les unes derrière les autres.
- Choisir la hauteur des arches de manière que le skieur alterne flexions et extensions des jambes et se penche vers l'avant pour les traverser.
- Si les arches sont placées sur une pente descendante, on peut aussi utiliser des doubles portes avec fanions. Plus étroites, elles obligent le skieur à mieux viser. En outre, la hauteur des fanions est facile à adapter.

Carillon

F1 F2 F3

Effectuer une extension complète jusqu'aux orteils.

- Skis en position parallèle, descendre très bas pendant un court instant avec le poids du corps légèrement sur l'avant du pied, puis s'étirer complètement jusqu'au bout des orteils et toucher la cloche.
 - Se diriger vers la cloche en position accroupie basse et sauter de manière explosive.
- Plat, montée ou légère descente






Instructions pour l'aménagement

- Suspending des cloches le long de la piste à l'aide d'une ficelle.
- Placer plusieurs séries de cloches les unes derrière les autres.
- Varier les hauteurs afin de permettre à tous les skieurs de les atteindre.
- Des ballons de couleur peuvent remplacer les cloches le cas échéant.

Obstacles **F1** **F2** **F3**

Franchir ou sauter des obstacles.

-  Garder l'équilibre par transfert du poids du corps (bascule) lors du franchissement des obstacles ou du saut.
-  Sur le plat, à vitesse réduite, en position basse.
Dans une descente à plus grande vitesse.
-  Plat à légère descente






Instructions pour l'aménagement

- Placer les obstacles perpendiculairement ou parallèlement au sens du déplacement, ou combiner les deux variantes.
- Le constructeur du park indique si l'obstacle doit être enjambé ou franchi en sautant.
- Les marques au sol, cordes, piquets, V-Boards, etc. se prêtent bien pour former des obstacles.
- Les obstacles ne doivent pas représenter de danger pour les skis et les bâtons.
- Les obstacles sont visibles et facilement reconnaissables.

Slalom en montée **F1** **F2** **F3**

Exécuter des changements de direction dynamiques.

-  Skating: buste droit et changer le bras de conduite (pas de patineur asymétrique).
Classique: effectuer des changements de direction rapides en pas alternatif.
-  Intégrer de nombreux changements du bras de conduite sur un parcours en endurance.
-  Montée légère à raide






Instructions pour l'aménagement

- Inclure des passages sur une pente en dévers.
- Intégrer des ondulations, des bosses, des creux et d'autres obstacles (arbres par exemple).
- Pour éviter les embouteillages, aménager deux pistes parallèles.
- Piquets, portes, V-Boards et marquage au sol facilitent l'orientation.

Bosses en alternance

F1 F2 F3

Alterner flexions et extensions des jambes.

-  Flexions et extensions alternées des jambes avec transfert du poids du corps (bascule).
-  Générer de la vitesse par une pression puissante des jambes.
-  Plat à légère descente






Instructions pour l'aménagement

- Créer deux séries de bosses en alternance sur une couche de neige compacte ou en dessiner les contours à l'aide d'une ficelle.
 - Variante 1: creuser des trous de 2,5 mètres de longueur et de 30-50 cm de profondeur au plus avec une pelle, une scie ou une tronçonneuse. Après des chutes de neige, aplanir la piste avec une dameuse et reformer les trous.
 - Variante 2: creuser des trous de 2,5 mètres de longueur et de 15-25 cm de profondeur au plus. Avec la neige que l'on a retirée, façonner des bosses de 25 cm et les tasser. Cette variante demande plus de travail après des chutes de neige.
- Créer côte à côte plusieurs pistes de bosses en alternance permet le passage de plusieurs skieurs en même temps et leur évite d'attendre et de ralentir avant l'exercice.
- Les portes, les cônes, les V-Boards et le marquage au sol servent à orienter les skieurs.

Tremplin

F1 F2 F3

Sauter le tremplin en position compact.

-  Glisser sur le tremplin en position de recherche de vitesse.
-  Arriver avec de la vitesse sur le tremplin, sauter en puissance, prendre une position aérodynamique et reprendre de la vitesse immédiatement après l'atterrissage.
-  En descente, dégressive



Instructions pour l'aménagement

- La zone de réception ne doit pas être plate.
- Pour construire le tremplin, utiliser éventuellement une planche de coffrage avec une inclinaison de 110 degrés au moins.
- Marquer la table de tremplin et la zone de freinage avec un spray pour faciliter l'orientation.

Séance d'entraînement Park F2







Cette leçon organisée dans un Skills Park s'adresse à des pratiquants du deuxième niveau du domaine Foundation. Elle met l'accent sur le timing. En jouant, les enfants expérimentent l'importance du travail d'équipe.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 5-11 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés (F2)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing
- Encourager le travail d'équipe
- Se déplacer avec ou sans bâtons

Contenus	
Mise en train	<p>5' Bâton immobile</p> <p>Le groupe forme un cercle, les pointes des skis orientées dans le sens des aiguilles d'une montre, à environ trois mètres de distance. Un bâton est posé au milieu du cercle, le deuxième est dans la main du participant. Au signal «3, 2, 1, go!», tout le groupe se déplace d'une position vers la droite. Le bâton de chaque participant reste immobile et le voisin essaye de l'atteindre avant qu'il ne tombe au sol. Le jeu continue lorsque chacun a remplacé ou atteint son nouveau bâton. L'objectif est de se déplacer d'un bâton à l'autre sans qu'un bâton ne tombe au sol.</p> <p> • Rythme, écart, direction</p>
	<p>10' Balle Alaska colorée</p> <p>Les équipes reçoivent chacune un ruban et une balle de même couleur. Les bâtons sont déposés. Au signal, un participant de chaque équipe lance la balle d'une autre équipe depuis une zone de lancer. Tous rejoignent aussi vite que possible la balle de leur équipe, ils forment une colonne et se passent la balle entre les jambes. Le membre de l'équipe placé tout au bout de la colonne brandit la balle et crie «Alaska». L'équipe la plus rapide obtient un point.</p> <p> • Le moniteur lance les balles. • Se passer la balle au-dessus de la tête ou 1 x au-dessus de la tête / 1 x entre les jambes. • Balle Alaska avec deux groupes.</p>
Partie principale	<p>20' Changement de bras de guidage</p> <p>Effectuer différents éléments de park alternativement avec seulement un bâton ou sans bâton. Donner des repères:</p> <p> • A gauche du tremplin, monter avec le bras de guidage droit et inversement. • Slaloms étendus sur le plat et en montée avec un bâton. • Effectuer un cercle/un huit avec un bâton, puis changement de bras de guidage.</p>
	<p>25' Lancer de dés</p> <p>Effectuer un élément donné (par ex. carillon, 8, cercle, slalom, etc.) en fonction du nombre de points.</p> <p> • Sans bâton, avec un bâton. • 1 x rapidement, 1 x lentement, 1 x rapidement, etc.</p>
	<p>20' Différence de temps</p> <p> • Effectuer le parcours deux fois. Qui affiche la plus petite différence de temps? • Effectuer deux fois de suite deux à trois éléments de park consécutifs à la même vitesse.</p>
Retour au calme	<p>10' Lecteur de journal</p> <p>Les participants se répartissent à une distance de 15 à 20 mètres du lecteur du journal. Une forêt de piquets se trouve entre le lecteur du journal et les participants. Dos aux autres enfants, le lecteur du journal commence à lire. Tous tentent de s'approcher du lecteur pas à pas. Si ce dernier se retourne, ils doivent immédiatement s'immobiliser. Celui ou celle qui bouge et qui se fait repérer doit revenir au point de départ.</p> <p> • Sans bâton. • Retour uniquement jusqu'au prochain piquet.</p>

Indications

Ouvrages

- Swiss-Ski (2020): [Best Practice Nordic](#). Muri bei Bern: Swiss Ski.
- Ruckstuhl, D., Zihlmann, E., Kempf, H., Alchenberger, P. (2017): [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf). Muri bei Bern: Swiss-Ski.

Vidéos

- [Playlist J+S](#)

Liens

- [Swiss-Ski: Matériel pédagogique](#)
- [Jeunesse+Sport: Leçons d'introduction «Sport des enfants»](#)
- [mobilesport.ch: Thème du mois 10/2015: Ski de fond](#)
- [mobilesport.ch: Thème du mois 04/2015: Entraînement hors neige pour skieurs de fond](#)

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Collaboration: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Illustrations: Rainer Benz

Vidéos: René Hagi, OFSPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

Modèle «Jeu de l'échelle»

