

# Favoris – Entraînement hors neige pour skieurs de fond – Agir

## Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Jeux: Safari

Durant ce jeu, les enfants imitent des animaux de la savane. Ils prennent conscience des positions et modes de déplacement du ski de fond.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent en imitant un animal cité par le moniteur.

Ce dernier peut imiter lui-même les animaux pour aider les enfants à mieux s'imaginer leur déplacement. Par exemple: éléphant, lion, singe, crocodile, girafe, léopard.



### Variantes

- Pour rendre le jeu plus vivant, le moniteur peut attribuer des adjectifs aux animaux (le grand éléphant, le petit singe, etc.).
- Changer d'univers et imiter les animaux de la ferme par exemple.

**Remarque:** Pour solliciter toutes les parties du corps, il est important d'exagérer les positions et les modes de déplacement des animaux (tout petit ou tout grand, très rapide ou très lent, etc.).

**Matériel:** Quatre cônes

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Jeux: De l'eau sous les ponts

Ce jeu de poursuite favorise l'esprit de camaraderie et améliore la réaction et la vitesse.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent librement. Ils sont poursuivis par un ou deux chasseurs.

Les lapins touchés se mettent à quatre pattes pour former un pont. Si un camarade passe sous le pont, l'enfant est libéré.



## Variante

Former un pont uniquement avec les jambes, avec une jambe et deux mains, etc.

**Matériel:** Quatre cônes

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Ballet croisé

Avec cet exercice, les enfants assimilent le mouvement d'extension latérale en skating. L'impulsion doit être dynamique.



Poser les mains sur la poitrine pour stabiliser le haut du corps. Se propulser latéralement en gardant le haut du corps droit. Après réception sur l'autre jambe, croiser les pieds afin d'avoir toujours la même jambe d'appui. Répéter l'exercice dix fois d'un côté, puis dix fois de l'autre.

## Variante

### plus difficile

Sur un terrain incliné (augmente l'instabilité et nécessite plus de force).

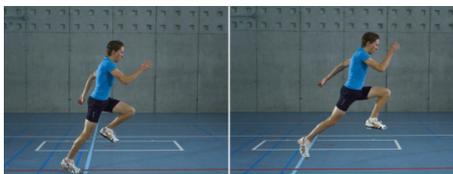
## Remarques

- L'impulsion est dynamique, tandis que le croisement des pieds est très lent.
- La position de base doit être stabilisée avant et après le transfert du poids du corps.
- Il est judicieux de fixer un point de repère au loin (ne pas regarder les pieds!) afin de maintenir le haut du corps stable.
- Tous les enfants peuvent effectuer l'exercice ensemble.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

## Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Foulées bondissantes

Mouvements amples, prises d'appui courtes et dynamiques, phases aériennes stables sont les aspects du style classique entraînés dans cet exercice.



Effectuer dix grands sauts dynamiques vers le haut et l'avant à un rythme élevé, en coordonnant mouvements des bras et des jambes (bras gauche avec jambe droite, vice-versa). Maintenir le haut du corps stable.

### Variante

#### plus difficile

Sur un terrain incliné (augmente l'instabilité et nécessite plus de force).

### Remarques

- L'impulsion et la réception se font sur la pointe des pieds et non pas sur les talons.
- La prise d'appui est dynamique, la position du corps est stable durant la phase aérienne.
- En raison des chocs, il est préférable d'effectuer cet exercice dans un pré ou sur un sol mou.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Pas de un sans ski

Cet exercice sert de mise en pratique concrète du pas de un en classique. Il permet de différencier les phases de poussée et de glisse.



Effectuer un mouvement de pas de un sans ski, combiné avec un mouvement des bras vers l'avant. Maintenir la position de base pendant un instant, puis basculer vers l'avant avec un petit saut. Répéter l'exercice dix fois.

## Variante

### plus difficile

Augmenter l'amplitude des deux phases.

**Remarque:** L'enfant doit prendre conscience qu'un pas en avant est nécessaire et que le pied ne recule jamais.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

## Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Serveur

Dans cet exercice en skating, les enfants apprennent à transférer le poids du corps d'une jambe sur l'autre par un mouvement de bascule.



En roller inline ou ski à roulettes. A chaque bascule sur un roller/ski, servir les clients avec la main située du même côté (la main suit le mouvement du roller/ski). Idem de l'autre côté.

**Remarque:** Pour déplacer complètement le poids du corps d'un côté à l'autre, il est judicieux de servir les clients avec le pouce à l'extérieur. Si le poids ne se trouve pas sur un seul ski, l'enfant n'a pas le temps d'amener le plateau vers les clients.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Glisse pure

Cet exercice, adaptable aux deux styles, porte son attention sur la variation du rythme. Appuis dynamiques et longues phases de glisse se succèdent.

En roller inline ou ski à roulettes, effectuer trois appuis dynamiques, suivis d'une longue phase de glisse. Couvrir le ski lesté avec les mains.

## Variante

### plus difficile

Durant la phase de glisse, exagérer la flexion des genoux et revenir à la position de base.

**Remarque:** En modifiant le rythme du mouvement, l'enfant prend conscience de l'importance des appuis dynamiques pour pouvoir profiter de bonnes phases de glisse. Il peut être judicieux de faire compter l'enfant à voix haute.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Double pas

Un exercice à réaliser sur une voie large: les enfants entraînent les mouvements de bascule et d'extension en skating.



En roller inline ou ski à roulettes. Les mains sur les hanches, effectuer deux appuis latéraux identiques et dynamiques d'un côté, puis deux autres appuis du côté opposé. Prendre une position de base stable avant chaque poussée. Maintenir le haut du corps le plus stable possible durant tout l'exercice.

## Variante

### plus difficile

Effectuer trois appuis latéraux de chaque côté.

**Remarque:** Cet exercice nécessite une place ou une route suffisamment large.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Relais/Parcours: Pas chassés

La flexion et l'extension latérale en skating peuvent être entraînées de manière ludique, comme le démontre ce jeu qui renforce par ailleurs l'esprit d'équipe.

Former deux ou plusieurs équipes de niveau identique qui ont pour objectif de se rendre d'un point A à un point B – définis par deux cônes – le plus vite possible en pas chassés. Les épaules doivent toujours être orientées perpendiculairement à la direction de la course.

Changer de côté au milieu du parcours ou effectuer le parcours une fois de chaque côté. Le passage de témoin s'effectue par un contact de la main.



**Remarque:** Pour maintenir une bonne qualité des déplacements, il peut être utile de recourir à des images telles que «se déplacer de côté dans un couloir très étroit».

**Matériel:** Deux cônes par équipe

## Bon à savoir

Les relais et les parcours présentent des avantages mais également des inconvénients que le moniteur doit toujours garder à l'esprit. Ce dernier doit établir des règles claires afin que les inconvénients ne soient pas des freins.

### Avantages

- Les relais et parcours stimulent l'esprit de compétition.
- Ils renforcent l'esprit d'équipe.
- Ils permettent de se défouler et de travailler à une intensité élevée.

### Inconvénients

- La qualité est très souvent mise au second plan.
- Les risques d'accidents sont plus élevés.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Relais/Parcours: Des pieds et des mains

Ce jeu d'équipe sollicite intensément les enfants: il requiert de la réflexion, de la réaction et de la vitesse d'exécution.

Les enfants se mettent par deux. Le moniteur définit un parcours pas trop long (env. dix mètres aller-retour) au moyen de deux cônes. Il indique ensuite quelles parties du corps doivent toucher le sol. Par exemple: trois pieds et deux mains.

Chaque paire doit trouver la combinaison la plus efficace. La plus rapide marque un point.



## Remarques

- Les parcours doivent être identiques.
- Le moniteur joue un rôle de modérateur (observer, évaluer).
- Il demande aux participants de démontrer les meilleures solutions.

**Matériel:** Deux cônes par paire

## Bon à savoir

Les relais et les parcours présentent des avantages mais également des inconvénients que le moniteur doit toujours garder à l'esprit. Ce dernier doit établir des règles claires afin que les inconvénients ne soient pas des freins.

### Avantages

- Les relais et parcours stimulent l'esprit de compétition.
- Ils renforcent l'esprit d'équipe.
- Ils permettent de se défouler et de travailler à une intensité élevée.

### Inconvénients

- La qualité est très souvent mise au second plan.
- Les risques d'accidents sont plus élevés.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)