

Ski de fond : une idée de leçon

Autor(en): **Metzener, André**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997265>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ski de fond

Une idée de leçon

André Metzener

Thèmes proposés:

Animation, développement du sens du déplacement, du maniement des skis, de l'équilibre sur un ski. Utilisation de l'installation des parcours de l'examen technique comme place de jeux et d'exercice.

Formes de travail:

Formes de jeux, exercice par groupes, concours de groupes.

Installations:

- Parcours zigzags, comme pour l'examen technique
- Réseau de 8 à 10 traces parallèles, à largeur de hanches
- Deux pistes parallèles, comme pour les vrais concours
- Huit cercles balisés, comme la piste à pas tournants de l'examen de la branche, en terrain légèrement incliné latéralement.

Participants: 15 à 20

Durée: 1 à 2 h. à volonté.

Première partie (10 à 20 minutes)

Mise en train – échauffement par de petits jeux.

Le maître et son chien

En terrain plat, par groupe de deux, sans bâtons. Le «maître» effectue un déplacement court et rapide, puis s'arrête. Le «chien» doit alors se placer à côté de lui le plus rapidement possible. Le maître ne repart que lorsque le chien est arrêté à ses côtés.

Inverser les rôles au bout de 5 à 6 déplacements.

Course aux numéros, en cercle

Formation: en cercle, flanc contre flanc (1 ou 2 cercles, selon l'effectif de la classe ou le niveau des participants).

Faire numéroter par 3 (éventuellement par 4).

Variante 1: le moniteur crie un numéro. Tous ceux qui le portent parcourent un tour à l'extérieur du cercle; le premier qui est de retour à sa place, en position accroupie, a gagné.

Variante 2: à un signal, effectuer d'abord une conversion, puis courir dans la direction opposée.

Variante 3: une dizaine de bâtons sont plantés à l'intérieur du cercle; après avoir accompli un tour, le coureur pénètre dans le cercle et cherche à y prendre le plus de bâtons possible.

Remarque:

pour les 3 variantes de cette course aux numéros, il est très recommandé de choisir un terrain légèrement incliné.

Variante 1

Groupe A

Aller sur le trajet A, et retour sur le trajet B, etc.

Le couple chasseur

Un couple joue le rôle de chasseur.

Le joueur qui se fait prendre remplace celui qui l'a touché (il n'y a donc qu'un seul couple chasseur).

Deuxième partie

Agilité, mobilité latérale;

Technique: enchaînement de pas tournants et de pas alternatifs;

Condition: endurance/résistance.

Place d'exercice

L'ensemble comprend 3 installations à préparer avec soin.

Le parcours A n'est autre que la piste en zigzags prévue pour l'examen technique, avec des segments partiels de longueurs inégales. Sur les tronçons droits, le coureur effectue de préférence du pas alternatif. Pour le changement de direction, il se lance vigoureusement par un seul pas tournant dans le nouveau tronçon.

L'installation B se compose de 8 à 10 traces parallèles à largeur de hanche. En marche simple ou en alternatif glissé, il s'agit de changer continuellement de trace.

L'installation C est identique à une piste moderne de compétition: 2 pistes parallèles à environ 1,20 m d'écart.

Au passage de chaque porte, changer immédiatement de trace, au moyen des pas tournants très précis et sans abîmer la trace.

Groupe B

Début en B. Aller sur le trajet B, et retour sur le C etc.

Changer les rôles après 2 ou 3 tours.





Variante 2

Le parcours complet décrit un huit.

Groupe A

A - B - C - B - A - ... etc.

Groupe B

C - B - A - B - C - ... etc.

Autrement dit, l'aller se fait sur l'un des trajets A ou C, et le retour se fait toujours sur le trajet B.

Reconnaissance du circuit: chaque groupe effectue une fois le trajet complet, afin de connaître exactement le cheminement.

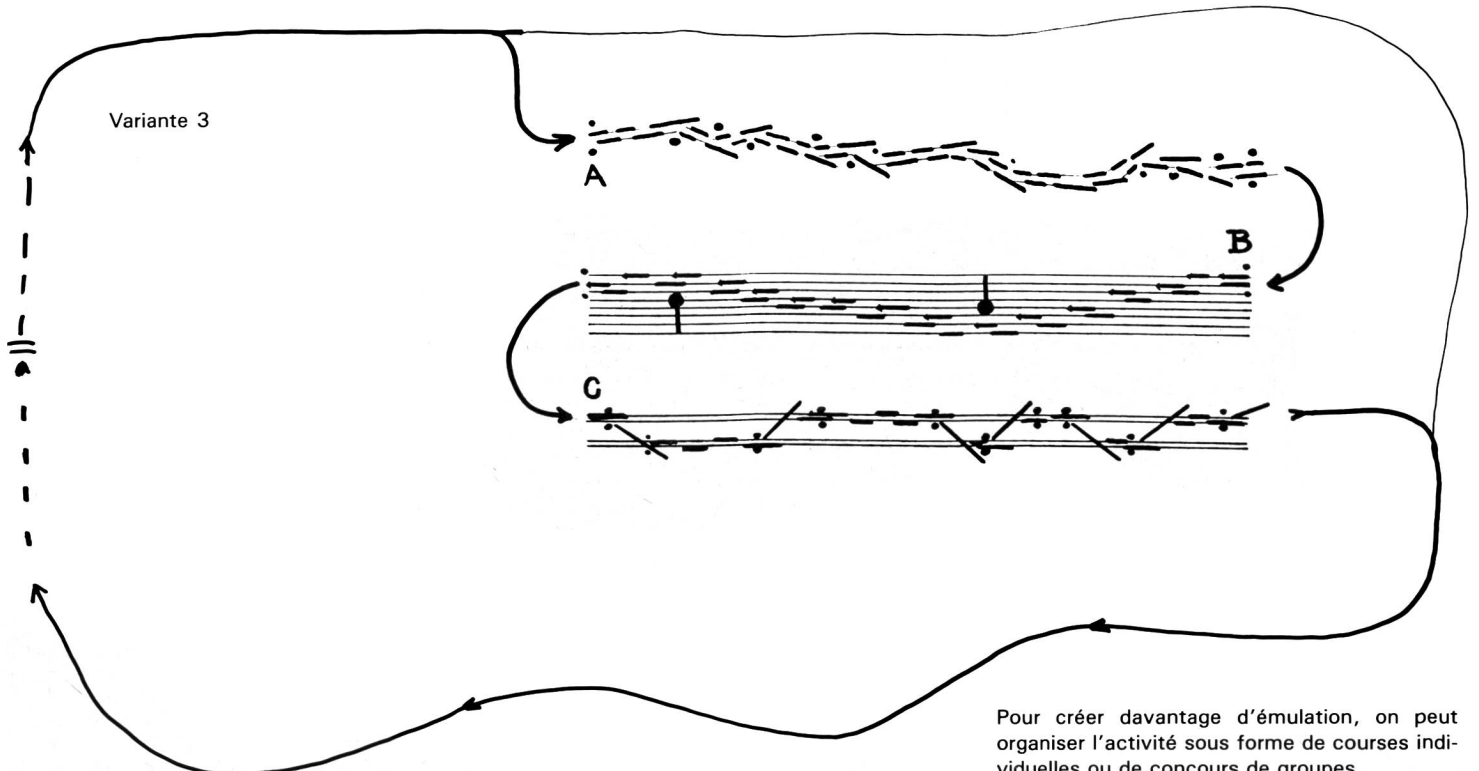
Concours de groupes:

De leur endroit respectif en A et en C, les 2 groupes partent complets simultanément. Quel groupe termine en premier le trajet entier? C'est le franchissement de la ligne par le dernier coureur du groupe qui en détermine le rang.

Idem, en exigeant 2 tours, ou 3 tours complets ininterrompus.

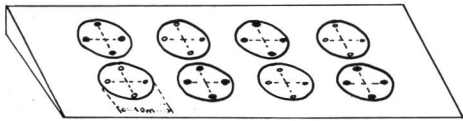
Les 3 installations A, B et C sont intégrées dans une boucle (loipe) d'entraînement plus ou moins longue.

Selon la longueur de la boucle, on effectue 2 ou 3 tours (ou davantage) à bonne allure.



Pour créer davantage d'émulation, on peut organiser l'activité sous forme de courses individuelles ou de concours de groupes.

La piste à pas tournants apprêtée comme installation d'exercice et de jeu



Possibilités d'organisation:

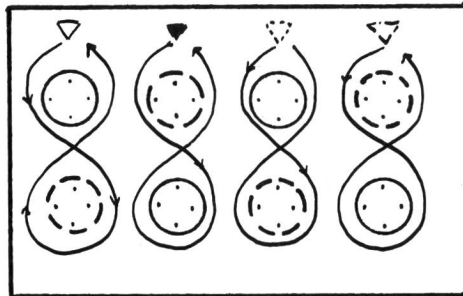
- a) Les groupes peuvent être constitués de 3 à 5 participants.
- b) Chaque forme de parcours, selon dessins 1 à 8, peut se faire comme:
 - Exercice de groupe
 - Concours de groupes
 - Estafette (avec virage ou navette)
 - Jeu-poursuite

Diamètre des cercles selon prescriptions d'examens: environ 10 m.

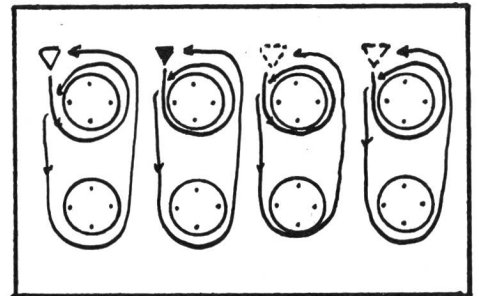
L'ensemble peut avantageusement être plus resserré que l'installation d'examen.

Un terrain légèrement incliné latéralement exige et offre davantage (équilibre et technique) qu'un plan horizontal.

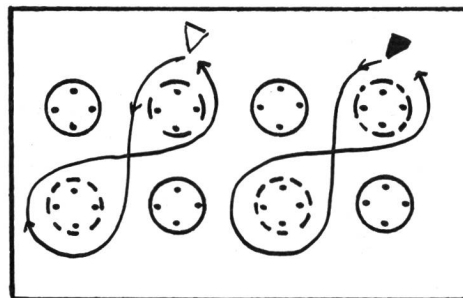
Voici, présentées schématiquement, quelques variantes parmi beaucoup d'autres:



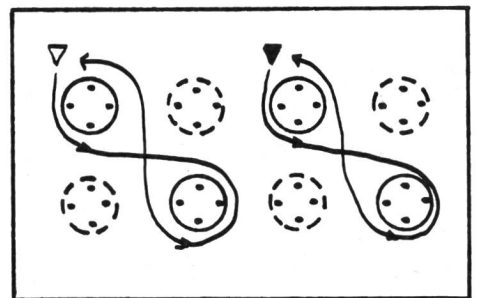
1



2



3



4

Troisième partie (retour au calme)

Effectuer une boucle à allure tranquille en respirant profondément.

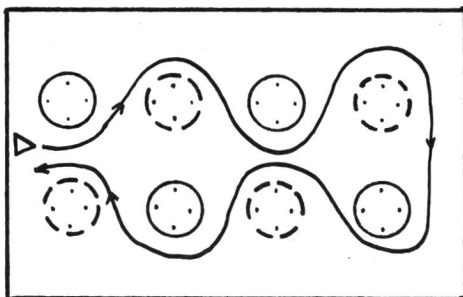
Rassembler les fanions et autre matériel.

Commenter brièvement la séance.

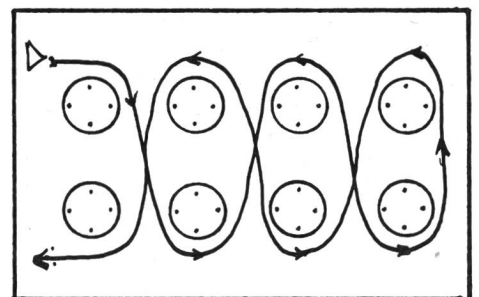
Devant le local de matériel:

Enlever la neige des skis. Défarter.

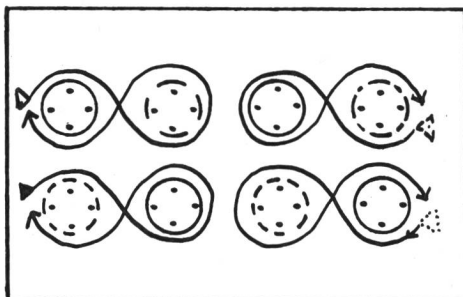
Prendre une bonne douche, et au revoir.



5

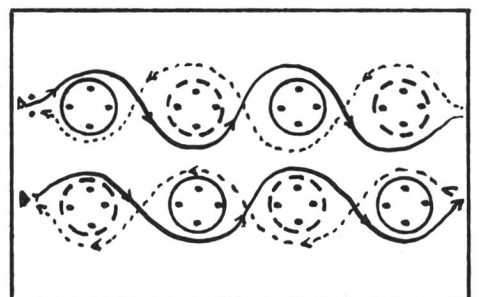


6



7

Estafette avec virage



8

Estafette-navette

