Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 12

Artikel: Enseignement du ski de fond aux enfants et aux adolescents

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998751

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Enseignement du ski de fond aux enfants et aux adolescents

Texte publié par la Fédération norvégienne de ski
Traduction: Françoise Huguenin

Elaboration de l'entraînement à long terme

Le compétiteur qui désire devenir un coureur d'élite doit compter devoir s'astreindre à un entraînement systématiquement progressif d'une durée de 5 à 8 ans. Celui qui tient, par conséquent et par exemple, à atteindre son meilleur niveau entre 20 et 25 ans devra commencer à s'entraîner dans cette optique dès l'âge de 15 à 17 ans déjà. Le processus d'entraînement à long terme englobe l'ensemble de l'évolution. Sur ce point, la Fédération norvégienne de ski, tout en tenant compte des données physiologiques et médicales propres à chaque classe d'âge, structure l'entraînement de la façon suivante:

Période de jeu et d'adaptation (de 8 à 12 ans)

Apprentissage moteur étendu, entraînement de l'endurance générale, de la force et de la souplesse articulaire et musculaire.

Période de développement (de 12 à 16 ans)

Apprentissage moteur étendu (partiellement orienté vers le ski de fond); entraînement de l'endurance générale, de la force, de la souplesse articulaire et musculaire et, partiellement, de la vitesse.

Période de spécialisation (de 16 à 20 ans)

Entraînement de l'endurance générale (capacité aérobie) avec augmentation lente et prudente de l'intensité; entraînement de l'endurance spécifique et de la résistance générale (capacité anaérobie); musculation générale (entraînement de base) et spécifique avec augmentation lente et prudente de la charge; acquisition de réflexes techniques et travail de la souplesse articulaire et musculaire (exercices de gymnastique).

Période de performance (dès l'âge de 18 à 20 ans)

Amélioration, par l'entraînement, des capacités aérobie et anaérobie; musculation générale et spécifique (charge importante et exercices choisis); entraînement technique; travail de la vitesse et de la souplesse articulaire et musculaire.

Un entraînement varié comme base de la spécialisation

L'acquisition d'une bonne souplesse articulaire et musculaire va faciliter dans une large mesure l'apprentissage ultérieur de l'agilité spécifique. Cela suppose que, jusqu'à l'âge de 12 ou 13 ans, la pratique du ski doit rester la plus variée possible et être complétée par d'autres activités sportives, mais sans spécialisation. Cette remarque concerne aussi bien la compétition que l'entraînement.
Une spécialisation précoce peut, à long terme, entraver, chez l'enfant, un développement physique et psychique harmonieux (motivation, joie, mouvements unilatéraux, mauvaise coordination, blessures, etc.). Plus l'éventail des habiletés techniques de base du jeune est réduit, plus il lui sera difficile d'accéder au niveau du skieur d'élite.

Entraînement de l'endurance générale.

Apprentissage de la compétition.

Extrait des directives régissant le sport des enfants et des adolescents (Association norvégienne de ski)

Celui qui désire devenir un coureur d'élite doit s'astreindre à un entraînement progressif de 5 à 8 ans.

Pour parvenir au niveau de l'élite entre 20 et 25 ans, il faut commencer à s'entraîner de façon systématique dès l'âge de 15 à 17 ans déjà.

L'entraînement à long terme commence par la préparation de base et se poursuit jusqu'au niveau du travail de haute compétition.

A l'entraînement, il faut toujours tenir compte des données physiologiques propres aux différentes classes d'âge. Jusqu'à l'âge de 8 à 12 ans, c'est le jeu qui doit avoir priorité, dans le sens d'un apprentissage moteur étendu, d'efforts d'endurance, d'une musculation élémentaire et d'un maintien de la souplesse articulaire et musculaire.

Compétition

La multiplication des compétitions constitue un obstacle au principe de l'«entraînement varié comme base de la spécialisation». L'entraînement et la pratique d'autres activités variées ne doivent en aucun cas souffrir de la participation à des concours. Il faut éviter d'élaborer un entraînement à court terme portant sur une compétition, puis sur une suivante. En outre, la fatigue nerveuse issue de la compétition et de ce qui l'entoure doit être évitée au maximum chez les jeunes (déplacements, concours de qualification, multiplication d'éliminatoires dans un espace de temps très court, etc.). S'il y a course, elle ne doit être ni trop difficile, ni trop longue.

Résumé

Sur la base de ce qui précède, la préparation des enfants et des adolescents à la pratique du ski doit présenter, aux yeux de la Fédération norvégienne, les caractéristiques suivantes:

- Activité sportive variée, sans spécialisation et débutant suffisamment tôt
- Elargissement maximal des connaissances élémentaires, comme base d'un entraînement spécifique ultérieur
- Observation des principes suivants:
  - d'abord «skier» (au sens large du terme)
  - varier les activités sportives
  - veiller au développement harmonieux du physique et du psychisme
  - pratiquer la compétition avec modération
  - Connaissance de l'«état» des enfants, qui n'est pas celui des adolescents, et de l'«état» des adolescents, qui n'est pas celui des adultes. Il faut absolument en tenir compte, à l'entraînement comme en compétition.

Conséquences pratiques

Lorsque le programme de compétition détermine à un degré élevé la conception de l'entraînement, celui-ci risque de ne pas être suffisamment varié et adapté pour favoriser au mieux l'acquisition et le perfectionnement techniques. La monotonie va peu à peu s'installer, donnant lieu à un manque de mobilité préjudiciable aux résultats futurs. Le spécialiste du ski de fond doit absolument être au bénéfice d'une technique très développée, car c'est grâce à elle qu'il parviendra à maîtriser, en compétition, les situations les plus diverses tout en en tirant le meilleur parti possible.

Les limites d'âge suivantes devraient absolument être respectées:

- compétitions régionales: dès 12 ans
- compétitions nationales: dès 14 ans

Durant cet âge, il est exclu qu'un jeune, garçons ou fille, dispute des courses de qualification. ■

Solitude...

...et volonté