

Les fondateurs en herbe

Autor(en): **Kindschi, Regina**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997747>

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.

Les fondeurs en herbe

Regina Kindschi,
membre de la commission
de la branche Ski de fond
Traduction: Michel Burnand

Chez les enfants, c'est généralement l'aspect ludique qui est au premier plan de l'apprentissage, tandis qu'on mettra plutôt l'accent sur le facteur sportif si l'on a affaire à des adolescents, et sur l'élément intellectuel s'il s'agit d'adultes. Apprenant très vite par imitation, les enfants n'ont besoin que de brèves explications. A ce niveau, on tirera donc profit de l'atout que représente le jeu pour intégrer la notion de plaisir dans l'apprentissage qui, s'il se déroule dans une ambiance décontractée, portera certainement très rapidement ses fruits.




Le plaisir du mouvement

Dès l'âge préscolaire, on peut mettre des skis de fond aux enfants pour leur faire faire leurs premiers pas. Le but est de leur procurer le plaisir d'avancer en marchant, en glissant, en dérapant et de se familiariser ainsi avec leurs lattes, avec la

neige, avec l'environnement spécifique, avec les pièges de l'équilibre. Des exercices amusants à exécuter en groupe sont destinés à créer une atmosphère détendue qui leur permettra de s'épanouir à travers cet apprentissage.

Les exercices conviennent bien aux débutants et servent d'entrée en matière aux leçons qui leur sont destinées.

| Objet | Modalités | Organisation |
|----------------------------------|--|---|
| Le maître et son chien | «A» se déplace en se tenant toujours à côté de «B» | Par groupes de deux |
| Les canards | Les canards se déplacent en file indienne, au gré de la fantaisie du premier | Par groupes de 4 ou 5 enfants  |
| Création de dessins à skis | Chacun pour soi, dans la neige vierge | Individuellement |
| L'agent de police | Tous les enfants se déplacent dans un réseau de traces préparé. Le maître règle la circulation au carrefour | Traces aménagées dans la neige fraîche |
| La queue du cochon | Tous les enfants portent une queue et doivent essayer d'en conquérir le plus grand nombre possible en les ôtant aux autres | Placer des foulards, des bandeaux ou des sautoirs dans le dos |
| Petit parcours | Se déplacer en zigzags, en cercle, en slalom; franchir des portes | Baliser le parcours au moyen de fanions, de piquets, de bâtons |
| Exercices simples de déplacement | Ramasser des objets, se baisser et se relever, lever une jambe, passer par des portes tout en skiant | Pente légère se terminant par un replat |
| L'homme noir | | |
| Formes simples de relais | | Par petits groupes; tronçons assez courts |
| Le mille-pattes | Monter en file indienne serrée, les skis en «V» | Changements rythmés de l'effort |

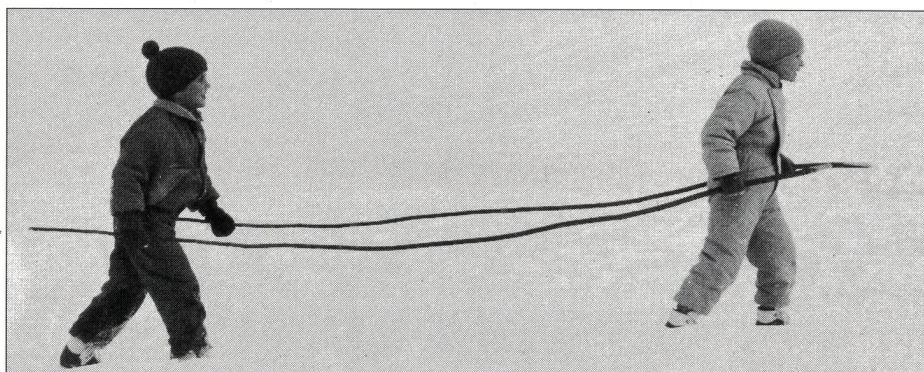
Apprentissage de la technique par le jeu

Le ski de fond pose des exigences assez élevées en matière de coordination des mouvements et se caractérise par un environnement qui se modifie sans cesse quant à la neige et au relief. Il demande, par conséquent, un sens bien développé de l'équilibre, de la différenciation et du rythme.

C'est jusqu'au début de la puberté, soit jusqu'à l'âge de 11 à 12 ans, que les qualités de coordination se développent le plus intensément. Par le jeu, l'expérience pratique et l'adaptation des mouvements, il s'agit de les améliorer encore, afin qu'elles se répercutent positivement sur les habiletés techniques. Cette approche permettra aux enfants de varier les formes de base de notre discipline à de nombreuses reprises et, ainsi, de les consolider. La plupart des exercices présentés peuvent s'appliquer aux deux techniques du ski de fond.




| Objet | Modalités | Objectif |
|--|--|---|
| Vitesse et cadence | | |
| Les quatre vitesses | Démarrer lentement et accélérer progressivement | Sens de la vitesse et de la cadence des foulées |
| Avancer en surmontant une résistance naturelle | En légère montée, sur une couche pas trop épaisse de neige fraîche | Sens du déroulement naturel du mouvement |
| La locomotive de manœuvres | Démarrer – s'arrêter – faire demi-tour – démarrer – et ainsi de suite... | Vitesse de réaction et d'exécution |
| L'attelage | Remorquer un partenaire à l'aide de bâtons | Sens de l'engagement dosé de la force |



Forme et rythme

| | | |
|---------------------------|---|--|
| Imitation | Skier comme un nain Skier comme un géant Skier feutré, d'un pas félin | Expérimentation des contraires Légèreté des foulées, impulsion toute en finesse |
| | | |
| Changements de rythme | Glisser le plus loin possible sur un seul ski, après une brève prise d'élan Exécuter 1 ou 2 longues phases de glisse, après 3 ou 4 brèves foulées d'élan | Equilibre, accélération Rythme, équilibre |
| Variation | Skier en n'utilisant qu'un seul bâton | Différenciation |
| Equilibre sur un seul ski | | |

| Objet | Modalités | Objectif |
|---------------------|---|--|
| Sans bâtons | «A» essaie d'attraper «B» et vice versa, les deux skiant sans bâtons Mains placées derrière le dos ou la nuque Pas tournants, en cercle, une main derrière le dos | Equilibre, agilité Equilibre Aptitude à la variation |
| L'homme noir |  | Réaction, adresse |
| La trottinette | Même exercice, mais en tournant autour de piquets de slalom Même exercice, mais en utilisant un ski comme balancier | Equilibre, adresse |
| Relais | Estafette-navette Estafette-rencontre: deux coureurs vont à la rencontre l'un de l'autre, puis deux autres, et ainsi de suite Relais amusants combinés, par exemple, avec saute-mouton, passes (ballon), etc. | Equilibre, adresse |
| Figures artistiques | Après quelques pas d'élan, tenter une figure telle que l'avion, etc. Avancer, sauter avec demi-tour et continuer à reculons (neige damée) A deux, exécuter le pas de patineur synchronisé, le partenaire de derrière tenant l'autre aux hanches | |


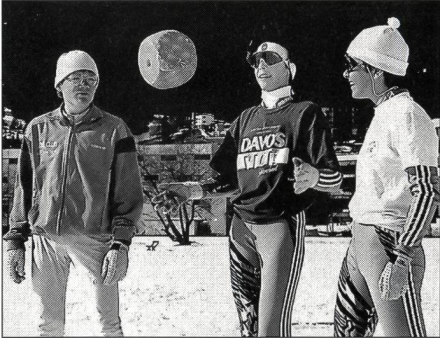
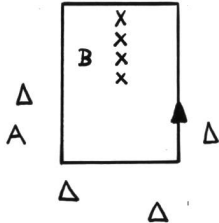
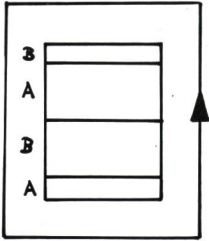
Assurance et agilité à skis

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Exercices de déplacement à skis | Se passer des ballons tout en avançant Exécuter des tirs de précision, sous forme de compétition par groupes Jongler tout en avançant | Equilibre, rythme, différenciation |
| Utilisation de bâtons | Slalom Slalom parallèle  Skier côte à côte ou en file indienne en se tenant par les bâtons Par groupes de deux ou de trois |  |

Jeu et émulation

L'entraînement sportif des enfants appartient au monde des loisirs et non pas à celui du travail. En lui donnant des impulsions ludiques, nous faisons de ces séances autant d'occasions attrayantes et fascinantes de s'exercer. Dans cette optique, nous devons d'une part nous garder de

reprendre les structures de l'entraînement des adultes et, d'autre part, éviter de considérer l'entraînement des adolescents et celui des enfants comme étant une seule et même chose. Si les deux premiers ont quelques points communs, le dernier nécessite des méthodes qui lui sont propres, afin d'être adapté à ces petits d'hommes qui ne sont pas de petits hommes.

| Objet | Modalités | Organisation |
|---|--|--|
| <p>Unihoc</p> <p>Balle brûlée</p> <p>Balle au chasseur</p> <p>Course de 3 à 6 jours</p> |  <p>Course de relais en augmentant progressivement le nombre de tours</p> | <p>Tous effectuent d'abord 1 tour, puis, 2, 3, 4...</p> |
| <p>Jeu du dé</p> | <p>Effectuer un tour après chaque coup de dé</p> <p>Quel groupe arrive le premier à 20 points?</p> <p>Quel groupe a obtenu le premier tous les nombres?</p>  | <p>Former des groupes de 2 à 4 enfants</p> <p>Additionner les points obtenus au dé</p> |
| <p>Estafette-puzzle</p> | <p>Un groupe fait un puzzle pendant que l'autre effectue sa course. Combien de fois les coureurs arrivent-ils à se relayer avant que le puzzle ne soit terminé?</p> | <p>Adapter la difficulté du puzzle à l'âge des enfants</p> <p>Choisir des tronçons courts (intensité!)</p> |
| <p>Football à un ski</p> | <p>Tous les enfants chaussent un seul ski</p> | <p>Damer la surface de jeu</p> <p>Un ou 2 ballons, 2 ou plusieurs buts</p> |
| <p>Le ballon «Alaska»</p> | <p>L'équipe «A» lance le ballon et s'élanche sur la piste extérieure</p> <p>Le chasseur de l'équipe «B» écarte les jambes et les autres forment une colonne derrière lui, en écartant également les jambes</p> <p>Le ballon est passé d'avant en arrière entre les jambes écartées, le dernier de colonne criant «Alaska» lorsqu'il entre en sa possession</p> <p>Le membre de l'équipe «A» qui est parvenu à faire un tour complet pendant ce temps reçoit un point</p> |  |
| <p>Balle aux camps</p> | <p>Deux équipes jouent à la balle aux camps</p> <p>Celui qui manque un tir ou qui se fait prendre le ballon par l'adversaire doit faire un tour de punition</p> |  |