

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Les enfants et le ski de fond : du jeu au sport de haut niveau  
**Autor:** Wenger, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998105>

### **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:** 02.05.2026

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



## Les enfants et le ski de fond

### Du jeu au sport de haut niveau

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive J+S Ski de fond, EFSM  
Traduction: Patrick Pfister

#### Pourquoi les enfants et les jeunes font-ils du ski de fond?

Leur motivation peut varier avec le temps:

- «Mes parents (ou d'autres adultes) m'ont mis sur des skis.»
- «On fait du ski de fond à l'école.»
- Curiosité, recherche du changement, envie d'essayer quelque chose de nouveau, que l'on a découvert par la télévision, les parents ou d'autres jeunes plus âgés.
- Envie d'élargir l'horizon de ses activités et expériences en hiver, en plein air, dans la nature.
- Les uns recherchent la compagnie dans le cadre d'activités ludiques de groupe, les autres, de manière consciente, une discipline sportive individuelle.
- Le ski de fond en tant que défi (réussir à boucler le circuit, à descendre la pente sans tomber, à faire de grandes balades). Accomplir une performance qui n'est pas mesurable dans l'absolu (comme, par exemple, le saut en hauteur ou le lancer du poids).
- Le ski de fond en tant que sport de compétition, avec rêve de succès et de médailles.

#### Pourquoi voulons-nous que les enfants pratiquent le ski de fond?

Les motivations et objectifs des parents, moniteurs et entraîneurs couvrent un large spectre et ne sont pas exempts de contradictions:

- Le ski de fond est une activité particulièrement adaptée aux enfants: sa pratique ne pose pas de problème majeur au débutant, ce sport ne nécessite pas de préparation spéciale et ne comporte guère de danger.
- C'est une activité saine, de plein air, que l'on peut faire seul, en famille ou en groupe. Elle sollicite l'ensemble du corps, exige endurance et habileté (elle développe, en particulier, les qualités de coordination, le sens de l'équilibre et du rythme).
- Le ski de fond permet une autre approche de la nature dans les paysages enneigés de l'hiver et peut être pratiqué la vie durant.
- «Les enfants doivent organiser leurs loisirs de manière judicieuse, en étant dirigés et encadrés au sein d'un groupe de ski de fond.»
- Les entraîneurs cherchent à découvrir de jeunes talents et à assurer la relève de l'élite.

- Les parents essaient de réaliser à travers leurs enfants les succès qu'ils n'ont pas pu vivre eux-mêmes.

#### Comment satisfaire à tant de motivations, à tant de désirs différents et souvent contradictoires?

Dans quelle mesure les enfants ont-ils vraiment choisi le sport qu'ils pratiquent de manière indépendante et libre?

### Les trois phases de la formation

Reprenant le modèle proposé par *Martin*<sup>1</sup>, j'aimerais diviser la durée de la formation d'un enfant débutant jusqu'au niveau de la haute performance en trois phases, d'une durée d'environ 3 ans chacune:

- 1<sup>re</sup> phase: «Formation de base psychomotrice variée et apprentissage des mouvements de base du ski de fond».
  - 2<sup>e</sup> phase: «Début de la spécialisation et de l'entraînement à sec».
  - 3<sup>e</sup> phase: «Approfondissement de l'entraînement spécifique dans l'optique du sport de performance».
- Après cette 3<sup>e</sup> phase commencerait l'entraînement de haute performance proprement dit.

L'âge auquel le sportif atteint le maximum de ses possibilités, âge conditionné par la discipline sportive, permet de déterminer à quelles tranches d'âge ces trois phases devraient idéalement correspondre.

Ce qui est sûr, c'est que la 1<sup>re</sup> phase de formation devrait commencer avant l'âge de 10 ans (période sensible pour les qualités de coordination<sup>2</sup>).


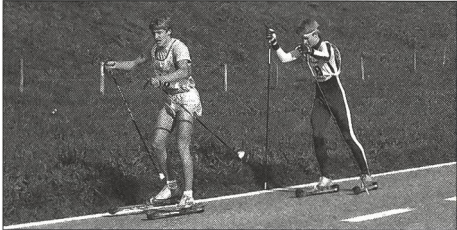
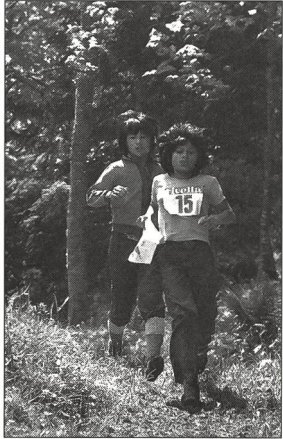
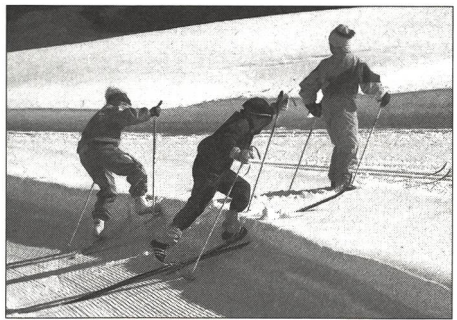
En ski de fond, la pratique ayant permis d'établir que les femmes étaient au zénith de leurs capacités de performance à 23 ans, les hommes à 25 ans (étant entendu que les exceptions ne font que confirmer la règle, surtout en ce qui concerne les sportifs qui «éclatent» plus tardivement) et que, pour arriver à leur meilleur niveau, les fondeurs devaient s'entraîner de manière très intensive pendant 6 à 8 ans, les dif-

férentes phases peuvent théoriquement être découpées de la manière suivante:

- 1<sup>re</sup> phase: jusqu'à 11/12 ans;
- 2<sup>e</sup> phase: pour les filles de 12 à 14 ans, pour les garçons de 13 à 15 ans ;
- 3<sup>e</sup> phase: pour les filles de 15 à 17 ans, pour les garçons de 16 à 18 ans.

Les filles parvenant à l'âge de la puberté plus tôt que les garçons, cela explique cette différence d'une année ou deux entre les deux sexes. En outre, il faut toujours tenir compte du développement individuel (le jeune est-il en avance ou en retard par rapport à son âge?).

*Comparé à d'autres sports, le ski de fond a donc relativement plus de temps à sa disposition. Cela signifie que l'entraînement spécifique de la performance peut être introduit plus tard que pour le saut à skis, le ski alpin, la gymnastique artistique ou le patinage artistique par exemple. Les jeunes qui commencent tardivement ou qui viennent d'un autre sport ont donc de bonnes chances d'atteindre malgré tout des performances de haut niveau. Néanmoins, ce qui a été acquis et assimilé lors de la première phase continuera à jouer un rôle important.*

<b>Degré de formation</b> <b>Thème principal</b>	<b>Age</b> <b>Catégorie</b>	<b>Contenu</b> <b>Entraînement</b>
<b>Sport de performance</b>  Entraînement de haut niveau  Passage au sport conçu comme activité principale	Femmes dès 17 ans Hommes dès 18 ans  Juniors II Seniors/Elite	Entraînement spécifique de haut niveau  Préparation psychique/ Entraînement mental 
<b>3<sup>e</sup> phase de formation</b>  Début d'un entraînement de ski de fond spécifique et planifié  Activité de compétition régulière	Filles de 15 à 17 ans Garçons de 16 à 18 ans  OJ III Juniors I	De 4 à 6 unités d'entraînement: - Entraînement estival spécifique - Endurance aérobie et anaérobie - Technique de compétition 
<b>2<sup>e</sup> phase de formation</b>  Début de la spécialisation  Equipement spécialisé Compétitions régionales	Filles de 12 à 14 ans Garçons de 13 à 15 ans  OJ II/III	- Entraînement estival préparatoire (condition physique) - Endurance aérobie - Endurance-force - Automatisation de la forme affinée (technique) - Formation sportive générale et variée - Expériences complémentaires de formes de mouvement - Au maximum 2 entraînements spécifiques hebdomadaires 
<b>1<sup>re</sup> phase de formation</b>  Formation sportive de base variée  Ski de fond limité aux 3 à 5 mois d'hiver  Autres sports d'été et d'hiver  Quelques compétitions locales seulement	Début avant 10 ans jusqu'à 11/12 ans  OJ I	«Jouer au ski de fond» - Mouvements de base de différentes disciplines - Expérimentation de formes de mouvement variées Au maximum 2 unités de sport hebdomadaires dirigées 

## «Jouer au ski de fond» avec les enfants

Un enfant est capable de faire du ski de fond dès qu'il marche et peut se tenir sur une seule jambe.

La 1<sup>re</sup> phase de formation peut donc commencer très tôt. L'idéal serait que l'enfant puisse faire connaissance et se familiariser avec la neige et l'équipement de ski, faire ses premières expériences entre 4 et 6 ans: *avancer, pousser, monter, descendre, freiner, changer de direction, sauter, tomber et se relever, bref se mouvoir à l'aide de skis en terrain enneigé mène d'une manière naturelle au développement d'une «technique».*

Cependant, la spécificité du matériel utilisé, équipement de ski alpin ou skis de fond «pour enfants», limite le champ d'expérimentation de ces derniers. Chaussés de skis alpins, ils ne pourront que difficilement marcher et monter, fixations et souliers entravant le libre mouvement des pieds; l'étroitesse des skis de fond et le manque de stabilité des fixations rendent la conduite difficile à la descente.

L'idéal serait de développer un ski polyvalent (allround) pour les plus jeunes, avec des écailles pour faciliter les montées et un système de souliers/fixations assurant suffisamment de stabilité comme, par exemple, pour le télémark moderne. Dès l'âge de 9/10 ans, il devient important d'introduire un équipement de ski de fond adapté. Il est possible d'employer, aussi, un ski allround avec souliers mi-montants, ce qui permet de pratiquer le pas de patineur et en diagonale.

Jusqu'à l'âge de 10 ans, dans nos contrées, les enfants pratiquent le ski de fond presque exclusivement avec leurs parents.

A partir de cet âge, les clubs de ski locaux proposent l'enseignement du ski de fond – qu'ils appellent souvent déjà «entraînement» – dans le cadre de leur organisation de jeunesse (OJ).

Les OJ donnent également la possibilité à leurs plus jeunes membres de participer à des compétitions locales et régionales.

*L'abaissement de l'âge J+S à 10 ans permettrait de faire correspondre la structure J+S et de l'harmoniser avec celle de la Fédération suisse de ski.*

L'objectif majeur de cette première phase de formation est la mise à profit d'une période de développement favorable (période sensible) pour l'acquisition, par le jeu, d'un bagage psychomoteur varié : les enfants «jouent au ski de fond»! Les formes élémentaires de la technique du ski de fond (y compris la descente et les sauts) sont acquises.

La pratique du ski de fond est limitée aux 3 à 5 mois d'hiver pendant lesquels l'enneigement est suffisant. Nous par-

tons donc de l'idée que les enfants font, en outre, l'apprentissage d'autres formes de mouvement lors de la pratique de sports estivaux.

Avec 1 à 2 unités d'entraînement par semaine, les 3 heures obligatoires d'éducation physique à l'école et, peut-être, une heure de jeu supplémentaire au sein d'un club, on ne peut guère parler d'un entraînement de ski de fond spécifique.

Quelques compétitions (entre 2 et 6 par hiver) suffisent largement à combler l'envie qu'ont les enfants de se mesurer et de vivre ce sport sous la forme de la compétition.

A ce propos, il nous faut signaler le problème, qui n'est toujours pas résolu, des catégories officielles, déterminées en fonction de l'âge des concurrents. «Précocité ou lenteur du développement de l'enfant peuvent avoir, dans les compétitions, à cet âge, une importance déterminante en influençant la capacité de performance du jeune indépendamment de l'entraînement ou du talent, et ce jusqu'à un âge où tous auront atteint le même stade de maturité. Les compétitions basées sur la différenciation en classes d'âge ne permettent donc pas une comparaison objective de la performance»<sup>3</sup>.

Le fait que les règlements de compétition imposent des parcours plus longs et plus difficiles pour les garçons que pour les filles du même âge s'explique uniquement par des raisons historiques<sup>4</sup>. Pourtant, à cet âge, les filles sont plus développées et, sur le plan de l'endurance, pour le moins l'égal des garçons.

À l'âge des enfants prodiges, des étoiles du sport tout juste sorties du berceau, des championnes de tennis ou de gymnastique artistique âgées d'à peine 12 ans, il devient difficile, en ce qui concerne la formation des jeunes, de continuer à pratiquer le ski de fond de manière ludique, de «jouer au ski de fond» et non de s'entraîner de manière spécifique pour obtenir très rapidement «des résultats».

## L'entraînement de ski de fond pour les jeunes

La deuxième phase de formation correspond, pour simplifier, à la puberté<sup>5</sup>. A ce stade de leur développement, les filles ont 2 ans d'avance sur les garçons.

Lors de cette période de métamorphose, qui verra l'enfant devenir jeune homme ou jeune femme, les conditions de base pour l'entraînement et la performance se modifient et ne sont plus les mêmes pour les filles et les garçons.

Cette phase marque le début de l'entraînement spécifique de ski de fond:

– Affiner la technique, exercer et automatiser les formes affinées, appren-

dre à s'adapter aux conditions météorologiques, au terrain, à la compétition, étendre (ou maintenir) son expérience du mouvement à des disciplines sœurs (ski alpin, patinage);

- Mettre un entraînement estival en place pour préparer la saison de ski, un entraînement qui continue à être varié et à mettre l'accent sur l'endurance (entraînement de la condition physique par l'introduction d'exercices spécifiques);
- Participer régulièrement à des compétitions;
- S'accoutumer à un entraînement planifié et systématique.

Etant donné la situation biologique particulière causée par le développement du jeune, on mettra l'accent sur les points suivants:

- Elargir le répertoire de mouvements et la coordination affinée de la technique du ski de fond (attention: la poussée de croissance entraîne certaines perturbations).
- Entraîner l'endurance aérobie avec sollicitation spécifique des bras et des jambes (ski à roulettes par exemple).
- Privilégier un entraînement de force pour améliorer l'endurance-force plutôt que de chercher à accroître prématurément la masse musculaire. Etant donné les transformations au niveau hormonal (testostérone) qui ont lieu pendant la puberté, il n'est guère possible de développer le volume de la masse musculaire avant l'adolescence.
- Accorder une grande importance au développement de la rapidité de mouvement cyclique et au maintien de la souplesse par le jeu tout en insistant sur la notion de plaisir.

Important: l'endurance anaérobie peut certes être entraînée et légèrement améliorée mais ne devrait pas constituer un des objectifs de l'entraînement avant la fin de la puberté<sup>6</sup>. Signalons toutefois que certains médecins de sport français semblent ne pas partager cette opinion<sup>7</sup>.

*Deux unités d'entraînement spécifiques hebdomadaires suffisent. Mais le jeu fait place à l'entraînement. Toutefois, il ne saurait être question d'organiser un entraînement pour adultes sous forme réduite. En outre, on tiendra compte, lors de l'entraînement en groupe, des différences de performance particulièrement accentuées à cet âge, conséquence de rythmes de développement qui ne sont pas synchrones.*

Comment intégrer, dans la réalité quotidienne d'un groupe OJ, des jeunes de 13 ans, par exemple, qui découvrent un peu plus tardivement le ski de fond, et qui sont en fait des débutants?

Ils sont incorporés aux autres skieurs de leur âge qui sont, eux, déjà plus expérimentés. Ils ne peuvent donc plus combler les lacunes survenues lors de

la première phase de formation et commencer par s'initier de manière ludique au ski de fond. Ils se retrouvent donc ainsi, dans bien des cas, placés face à des objectifs encore plus difficiles à atteindre.

### La troisième phase de développement

Cette phase est déterminée par le stade de développement de l'individu. Elle commence à la fin de la puberté et de la grande poussée de croissance. Du point de vue biologique, les conditions sont maintenant remplies pour que toutes les qualités motrices de base déterminantes au niveau de la performance puissent être entraînées de manière intensive.

Seul un entraînement extrême de la force maximale (de toute façon superflu pour le ski de fond) devrait être encore évité jusqu'à la fin de la croissance.

L'entraînement anaérobie peut (et doit) maintenant être pratiqué, en particulier en vue des distances courtes destinées aux femmes.

La troisième phase de formation est caractérisée par un entraînement de ski de fond spécifiquement orienté sur une activité de compétition régulière. Le volume et l'intensité de l'entraînement augmentent considérablement (4 à 6 unités par semaine). Le jeune doit s'investir totalement dans cette recherche de la performance.

Cette étape est loin d'être facile, en raison, notamment, de l'incertitude causée par son caractère transitoire et par l'obligation de prendre des décisions cruciales. Le jeu est devenu une affaire très sérieuse:

- Le talent et les prédispositions sont-ils dès lors suffisants pour permettre de se lancer avec quelque espoir de succès dans un entraînement de très haut niveau?
  - La disponibilité et la motivation vont-elles permettre de commencer un entraînement au plus haut niveau ou devra-t-on se satisfaire d'une activité de compétition aux niveaux régional ou populaire?
  - Les conditions sociales et matérielles seront-elles à la hauteur des ambitions?
- Dans de nombreux cas, cette phase sera marquée par la déception:
- On assiste à un certain nivellement, les performances précédentes, supérieures à la moyenne, s'expliquant en fait par une maturité précoce. Des succès rapides ne sont pas toujours le gage de résultats de haut niveau dans le futur.
  - Souvent, les conditions d'entraînement se dégradent avec la fin de l'école obligatoire, qui fournissait un cadre d'entraînement somme toute favorable, et le début de l'apprentissage d'un métier ou la poursuite des études. Nombre de skieurs n'arrivent pas à faire face à ce défi et à supporter les exigences doubles du travail/de la formation et du sport. Ou alors, les conditions nécessaires à une carrière au plus haut niveau ne sont pas réunies. Parfois, les résultats obtenus après le passage dans la catégorie des juniors ne sont plus satisfaisants malgré un investissement total, et l'appartenance même aux cadres est remise en question, ce qui hypothèque la suite de la carrière sportive.

### Questions sans réponses!

La conception de la formation pour le ski de fond, qui correspond grosso modo au fameux modèle pyramidal proposé par de Coubertin, avec une base large s'affinant progressivement en un sommet étroit correspond-il, aujourd'hui, aux objectifs et aux exigences du sport populaire et du sport de haut niveau?

En ce qui concerne le ski de fond, nous aurions le temps de laisser les jeunes se développer, faire leurs choix et s'épanouir. Mais la fédération, les entraîneurs et les parents ont-ils, eux, la patience d'attendre?

D'un autre côté, ne doit-on pas craindre qu'un travail de préparation à la performance, minutieux et de longue haleine, ne décourage les jeunes.

En outre, on peut se demander s'il ne faudra pas se résigner à spécialiser les jeunes plus rapidement, comme c'est le cas ailleurs, pour qu'ils atteignent le plus haut niveau!

*Peut-on laisser les enfants «jouer au ski de fond» suffisamment longtemps ou les laissons-nous jouer trop longtemps?*

#### Bibliographie

- <sup>1</sup> Martin D.: Grundlagen der Trainingslehre, Teil II. Schorndorf, 1986
- <sup>2</sup> Weineck J.: Manuel d'entraînement, Paris, 1990
- <sup>3</sup> Martin D., idem
- <sup>4</sup> Edité par la Fédération suisse de ski: Règlement de compétition, Berne, 1990
- <sup>5</sup> Zahner L., Schweizer K. (et Lüdin C. pour la IVe partie): L'enfant et le sport, MACOLIN 4/92, 5/92, 6/92, 8/92
- <sup>6</sup> Weineck J., idem
- <sup>7</sup> Dupuis et Daudet: Graine de champion. Paris, 1991 ■

