

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 58

**Artikel:** Ski de fond Kids  
**Autor:** Sonderegger, Harry / Kindschi, Regina / Kindschi, Nic  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998832>

### **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:** 20.01.2026

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

# Ski de fond Kids

mobile  
cahier pratique

58

OFSPPO & ASEP



Loin de l'image désuète d'une activité réservée aux forcenés de l'endurance, le ski de fond séduit de nombreux jeunes grâce à ses multiples facettes et son côté ludique. Une discipline sportive qui allie ingénieusement les capacités physiques, coordinatives et psychiques.

Auteurs: Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi  
Rédaction: Francesco Di Potenza; traduction: Véronique Keim  
Photos: Nic Kindschi; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

**G**lisser à travers les forêts fraîchement enneigées, éprouver les différentes sensations physiques et mentales, rechercher en permanence le mouvement le plus fluide avec comme seuls moyens de locomotion ses skis et ses bâtons. Le ski de fond, originaire de Scandinavie, allie corps et esprit, et il convient parfaitement bien à l'enseignement du mouvement. Ses applications sont multiples: en compétition, le skieur, opposé à ses concurrents, tente de rallier l'arrivée le plus rapidement possible. Les distances s'échelonnent du sprint court à l'ultra-endurance. Le ski de fond fait aussi partie intégrante d'autres disciplines telles que le biathlon, le combiné nordique, la course d'orientation à skis ou encore le triathlon d'hiver.

l'un des sports les plus complets offrant de multiples possibilités de déplacements sur la neige. Une liberté de mouvement garantie entre autres par la légèreté et la polyvalence du matériel.

## Idées pour l'enseignement

Ce cahier pratique donne un aperçu général de cette discipline sportive et de ses applications possibles avec des enfants de 5 à 10 ans.

Très varié, le ski de fond renferme un énorme potentiel, aussi bien pédagogique, didactique, méthodologique que psychomoteur. Les situations et exercices présentés peuvent se vivre avec l'équipement classique ou avec celui de skating. ■

## Jouer sur des lattes étroites

Si l'on demande aux enfants quelles images leur viennent spontanément à l'esprit lorsqu'on leur parle de ski de fond, ils répondent souvent: «compétition, avancer les uns derrière les autres, tête baissée, pousser sur les bras et les jambes.» Cette représentation caricaturale est dépassée.

Quand les jeunes découvrent ce sport en compagnie de camarades du même âge, ils apprécient sa diversité. Le ski de fond est dans l'air du temps; il est sans doute



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch





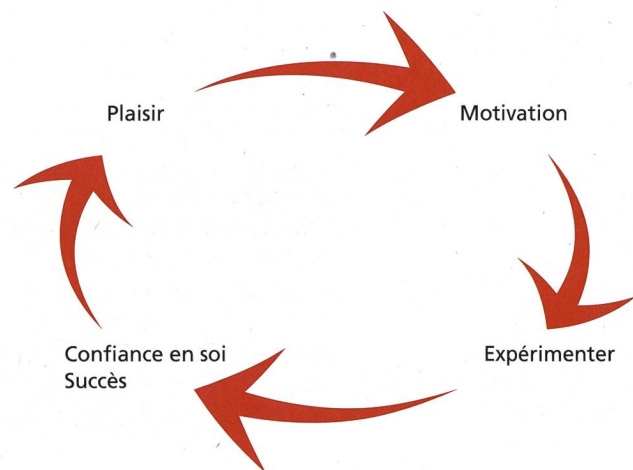
# Enseigner pour les enfants

La connaissance et le respect des spécificités propres aux enfants constituent le socle sur lequel le moniteur et l'enseignant construiront leur leçon ou leur entraînement. C'est pourquoi ils doivent tenir compte du développement psychomoteur des jeunes et des exigences mentales et physiques de la discipline.

Le ski de fond offre aux enfants d'innombrables sujets de satisfaction et de motivation: plaisir de se déplacer dans la neige, de réaliser des performances, de se mesurer à ses camarades, de progresser individuellement et en groupe.

## La voie du succès

Lorsque le plaisir est là, le reste suit naturellement: les enfants sont motivés pour s'entraîner et pour tenter de nouvelles expériences. Les succès renforcent la confiance en soi et donnent l'envie de continuer. Mais pour que ce cercle positif se poursuive, l'enseignant doit planifier soigneusement ses leçons en respectant le niveau de développement des enfants.



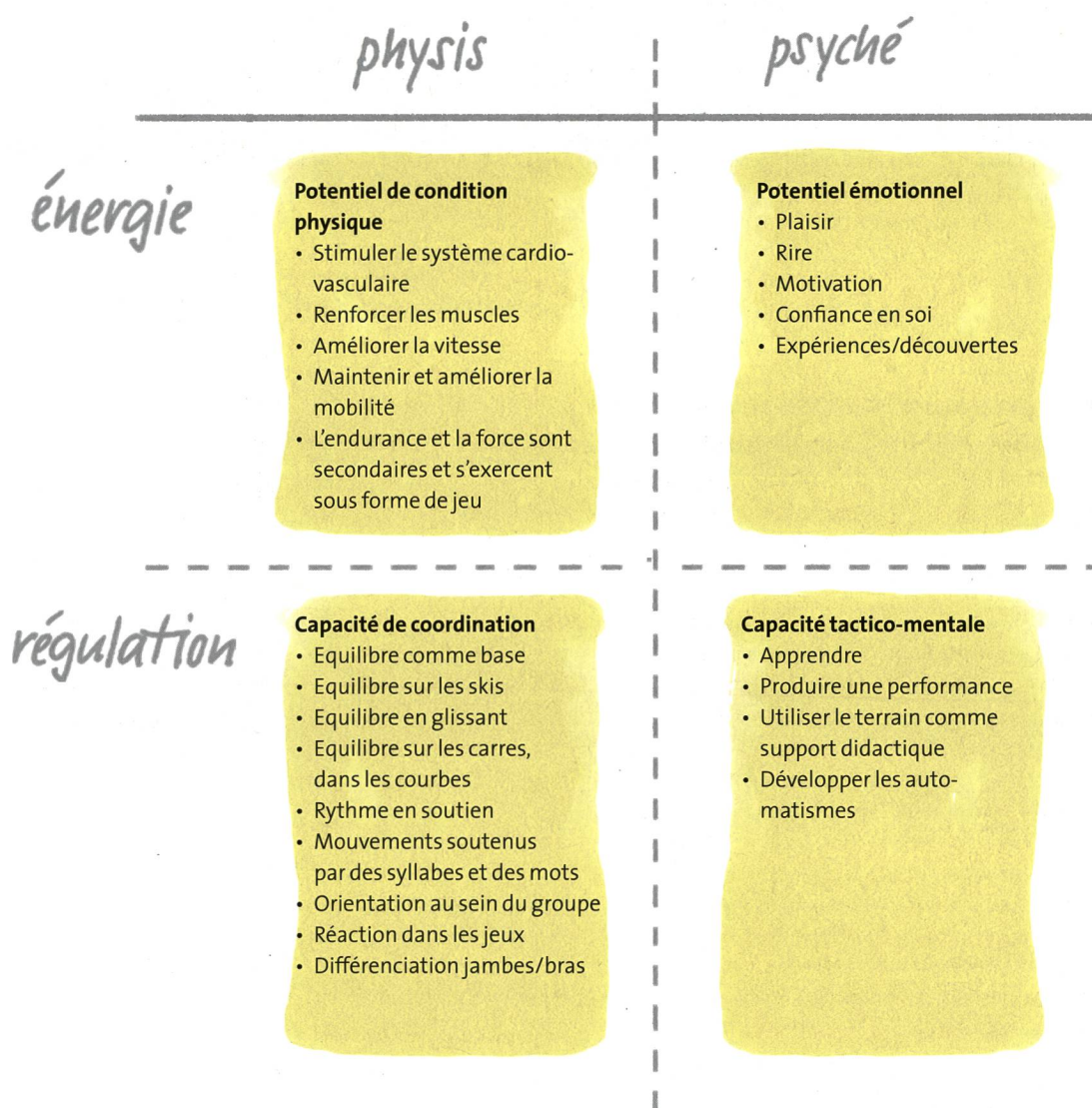
## Repères méthodologiques

- Les enfants savent se déplacer sur des skis de fond avant de comprendre ce qu'ils doivent faire.
- Apprendre est plus important qu'enseigner.
- Les enfants ne sont pas des adultes en miniature, ils ont leur propre monde.
- Exploiter la poudreuse pour jouer.
- Pas de longs discours. Montrer les exercices et laisser les enfants imiter le mouvement. Ils sont ainsi toujours en activité.
- Utiliser le langage imagé, les comparaisons et les métaphores tout en bougeant.
- Intégrer les enfants dans le choix des jeux et des exercices. Ils ont souvent de très bonnes idées et se sentent plus concernés.
- Introduire les jeux complexes en les décomposant en petites séquences, puis les intégrer progressivement pour arriver à la forme finale. On évite ainsi les longues explications.



# Puissance quatre

Le ski de fond impose de nombreuses exigences physiques et psychiques, de même que des ajustements au niveau énergétique et coordinatif. Surtout si l'on parle du ski de fond de compétition. Pour les enfants, le plaisir, le jeu et l'enthousiasme restent prioritaires.



**Un grand merci aux auteurs de ce cahier pratique:**

**Harry Sonderegger** est chef de discipline J+S Ski de fond et enseignant à la HEFSM.

> [harry.sonderegger@baspo.admin.ch](mailto:harry.sonderegger@baspo.admin.ch)

**Regina et Nic Kindschi** sont professeurs d'éducation physique à Davos, experts J+S Ski de fond et ils dirigent depuis plus de 20 ans la section OJ ski de fond du Ski-Club de Davos.

> [nickindschi@bluewin.ch](mailto:nickindschi@bluewin.ch)

> [reki@gmx.ch](mailto:reki@gmx.ch)



# Parés pour l'effort

Les petits jeux permettent d'entrer progressivement dans la leçon tout en préparant le corps à subir quelques contraintes. Ils facilitent aussi les contacts et dénouent les éventuelles craintes.

## Qui es-tu?

**Comment?** Un troll venu du Nord souhaite faire connaissance avec les habitants. Pour cela, il demande à chacun de se présenter et d'associer son nom à un mouvement personnalisé. Les enfants répètent le nom et le geste, jusqu'à ce que tout le monde soit connu.

**Pourquoi?** Jouer, développer les contacts et apprendre à se connaître.



## Le maître et son chien

**Comment?** Un enfant endosse le rôle de le husky. Avec les autres camarades, ils recherchent une trace dans la forêt.

**Pourquoi?** Jouer, développer les contacts et cultiver l'enthousiasme.

### Variantes:

- Par deux: le husky suit le chemin de son maître; aussi sous forme de poursuite.
- Chien d'aveugle: l'enfant ferme les yeux et se laisse guider par le chien.

## Comptine

**Comment?** Le moniteur choisit une chanson connue. Les enfants dansent et se déplacent en rythme, en fonction des paroles.

**Pourquoi?** Jeu, plaisir, enthousiasme.

**Exemple de chanson:** «Prom'nons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas, si le loup y était, il nous mangerait, mais comme il n'y est pas, il nous mangera pas. Loup y es-tu? Que fais-tu? Entends-tu? Le loup: Je mets ma chemise, etc.»

**Remarque:** Reprendre la mélodie d'une chanson bien connue des enfants et en adapter le texte.

## Magicien

**Comment?** Le troll jette un sort aux enfants avec sa baguette magique. Il les transforme en animaux. Une gentille fée peut les désensorceler si elle reconnaît l'animal qu'ils incarnent.

**Pourquoi?** Jeu, suspense, créativité.

### Variantes:

- Tout le monde se déplace librement; lorsqu'un enfant est touché, il se transforme en statue de glace.
- Une fée peut délivrer les statues en leur passant un anneau autour du corps.

## S'échauffer en plein air

Les enfants se refroidissent vite. Leur concentration est limitée, ils se laissent facilement distraire. S'il vente et neige en plus, ils se retrouvent vite à «lutter pour leur survie». Quelques réflexions:

- La neige, la pluie et le vent offrent d'excellentes opportunités de vivre des expériences positives.
- Adapter l'habillement et le contenu de la leçon aux conditions extérieures.
- Placer les enfants dos au vent. Se mettre éventuellement à l'abri dans la forêt ou derrière une colline.
- Augmenter progressivement l'intensité de l'échauffement afin d'arriver à celle requise pour la partie principale.
- Eviter les exercices qui demandent un contact des mains au sol. Les gants deviennent rapidement humides et les doigts ne tardent pas à geler.
- Le passage à la partie principale doit être fluide. Rester toujours en mouvement. Eviter les longs discours!



### Lauberhorn

**Comment?** Sur la place de jeu, les enfants imitent les descendeurs qui dévalent le Lauberhorn. Le moniteur décrit les mouvements qu'ils doivent effectuer: amortir la bosse, se pencher vers l'avant, vers l'arrière, sauter, se mettre sur les carres, tourner, pousser sur les bâtons, tomber, se relever, regarder le tableau d'affichage, lever les bras en signe de victoire, freiner, etc.

**Pourquoi?** Echauffement, force, jambes, ambiance, euphorie.

#### Variantes:

- Simuler une course de chevaux.
- Inventer une histoire: celle d'un pingouin qui fait du ski par exemple.

### Otaries

**Comment?** Chaque enfant gonfle un ballon de baudruche qu'il essaie ensuite de maintenir en l'air avec son souffle. Les ballons échoués ne peuvent pas être repris. Combien de temps les enfants réussissent-ils à maintenir au moins un ballon en l'air?

**Pourquoi?** Equilibre, réaction, différenciation, orientation.

#### Variantes:

- Deux équipes s'affrontent avec un certain nombre de ballons.
- Qui réussit à traverser la place de jeu avec le ballon en l'air?

### Salut!

**Comment?** Les enfants se déplacent librement sur le terrain et effectuent une rotation complète lorsqu'ils rencontrent un partenaire, soit en se tenant par les mains, soit en crochant les coudes, comme pour une danse. Pendant leur petit tour, ils échangent quelques paroles. Quand ils se rencontrent à nouveau, ils répètent ce qu'ils ont dit précédemment.

**Pourquoi?** Contact, échauffement, concentration.



### Boule de neige

**Comment?** Les enfants confectionnent une boule de neige et accomplissent différentes tâches: se déplacer avec la boule en équilibre sur le bonnet, lancer et rattraper, la faire tourner autour des hanches, des genoux, etc.

**Pourquoi?** Echauffement, habileté, mobilité, créativité.

#### Variantes:

- En colonne: se passer la boule une fois par-dessus la tête, une fois entre les jambes, jusqu'au dernier enfant.
- Par deux: les enfants s'échangent la boule tout en se déplaçant.

### Cortège

**Comment?** Les enfants se déplacent en colonne, tantôt vite, tantôt lentement, en se faisant grand, puis petit, en silence, bruyamment, en avant, en arrière, en effectuant une rotation, etc.

**Pourquoi?** Echauffement, expérience collective, contacts sociaux.

#### Variantes:

- Se tenir à une corde par petits groupes.
- Imiter différents animaux.

### Le coin matériel

Les skis universels, à farter ou avec écailles, sont recommandés pour l'enseignement destiné aux enfants. La longueur du ski égale plus ou moins la taille de l'enfant, les bâtons doivent arriver sous les aisselles. Les chaussures seront aussi polyvalentes, avec une fixation adéquate. Pour les habits, prévoir une veste coupe-vent, des pantalons légers, des gants chauds et imperméables, un bonnet et des lunettes de soleil.



# Tenir la distance

L'endurance est la composante physique centrale pour le fondeur. Les autres facteurs viennent en soutien. Ainsi, la force joue un rôle important lors du départ ou dans les montées; quant à la vitesse et à la mobilité, elles sont déterminantes pour les estafettes de courte distance.

## TGV

**Comment?** Deux groupes se font face. Au signal, les coureurs traversent le terrain le plus vite possible. Quel groupe rejoint la ligne opposée le premier?

**Pourquoi?** Stabilisation des formes de mouvement.

### Variantes:

- Varier les formes de déplacement: sans bâtons, seulement en double poussée, avec une rotation en cours de route, etc.
- Varier les positions de départ: dos au trajet, assis, à genoux, etc.

## Convois en accordéon

**Comment?** Des groupes de trois ou quatre coureurs sont répartis sur le circuit. La locomotive démarre et accroche le premier wagon. Au second tour, elle prend le second, puis le troisième, etc. Lorsque le train est complet, la locomotive se détache du convoi; au tour suivant, c'est le premier wagon qui reste à quai, etc. Utiliser éventuellement une corde pour accrocher les wagons.

**Pourquoi?** Stabilisation des formes de mouvement.

### Variantes:

- Chaque groupe doit effectuer six tours. Seul un coureur par tour peut faire une pause.
- Le premier coureur embarque le second après un tour; ce dernier prend le troisième, etc.

## Navette

**Comment?** Groupes de trois ou quatre skieurs. Le premier relayeur s'élance en transportant une balle de tennis jusqu'au dépôt (assiette), puis il revient. Il touche la main du second qui ramène la balle et la transmet au troisième, etc.

**Pourquoi?** Stabilisation des formes de mouvement.

### Variantes:

- Contourner le piquet et lancer la balle au suivant.
- Adapter la longueur des trajets au niveau des différents groupes.

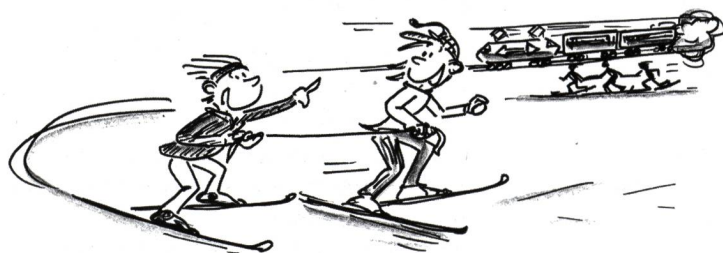
## Duel chiffré

**Comment?** Préparer des dés spéciaux avec les mentions: moi, toi, nous. Par deux, les enfants lancent le dé à tour de rôle. Selon le résultat, le lanceur effectue le tour seul, avec son camarade, pas du tout si le dé indique «toi». A la fin, qui a couru le plus de tours?

**Pourquoi?** Stabilisation des formes de mouvement.

### Variantes:

- Les deux lancent un dé normal. Le plus petit numéro effectue le parcours.
- Différence des chiffres = nombre de tours.





### Pincettes à linge

**Comment?** Chaque enfant accroche cinq pincettes à linge de manière visible sur sa veste. Le but est de subtiliser le maximum de pincettes sans se faire prendre les siennes. Les pincettes gagnées doivent être accrochées à la veste.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.

**Variantes:**

- Aussi sous forme de jeu d'équipe, avec différentes couleurs par exemple.
- Comme chasse aux scalps avec un nombre réduit de chasseurs.

### Chasse au renard

**Comment?** Un renard marque son passage avec différents indices: traces de pas, copeaux de bois, objets, etc. Les chasseurs sont-ils capables de le retrouver en moins de trois minutes par exemple?

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.

**Important:**

- Ne pas oublier d'indiquer l'endroit où l'on se retrouve après le temps écoulé!
- Les chasseurs récupèrent les indices en route.

### Estafette-jass

**Comment?** Former quatre groupes qui disposent chacun d'une couleur de cartes tournées à l'envers dans leur réservoir. Le but est de reconstituer la famille en partant du plus petit chiffre jusqu'à l'as. Les coureurs s'élancent à tour de rôle et retournent une carte à la fois. Si elle correspond à l'ordre voulu, ils la laissent face visible, sinon ils la retournent. Qui reconstitue son jeu le plus rapidement possible? Idem avec des pièces de puzzle.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.

**Variantes:**

- Toutes les cartes sont mélangées dans le dépôt. Les coureurs doivent retrouver la bonne famille, sans souci d'ordre.
- Placer des jeux complets à divers endroits. Quel groupe réussit le premier à retourner quatre cartes de la même couleur à chaque poste?



### Contrebande

**Comment?** Deux à trois douaniers surveillent la frontière. Les contrebandiers essaient de traverser la frontière le plus souvent possible en cinq minutes, sans se faire toucher. S'ils sont pris, ils reviennent à la ligne de départ et ne comptent pas le trajet.

**Pourquoi?** Endurance, vitesse.

**Variantes:**

- Ramener un objet par course.
- Deux groupes sont simultanément douaniers et contrebandiers. Qui a ramené le plus d'objets après cinq minutes?

## Fluidité requise

On sous-estime souvent l'importance de la souplesse. Des études ont montré que la longueur du pas jouait un rôle très important en ski de fond. Associée à une certaine fréquence des foulées, cette amplitude nécessite une musculature élastique et relâchée.

Afin de ne pas entraver la mobilité chez les enfants, il est important de détendre les muscles après l'entraînement, ce qui améliore par ailleurs le processus de régénération. Nous recommandons différentes méthodes pour l'entraînement de la mobilité: gymnastique, mouvements oscillatoires, renforcement des antagonistes, yoga, stretching.



# Equilibre en vedette

L'équilibre d'un fondeur est en permanence malmené par les aspérités du terrain et l'étroitesse des lattes. La neige, support instable et changeant par excellence, oblige le skieur à s'adapter continuellement. Le rythme et la capacité à différencier les types de neige jouent aussi un grand rôle, de même que l'orientation et la réaction, atouts précieux dans les petits jeux!

## Trottinette

**Comment?** Les enfants décrochent un ski et avancent en poussant avec la jambe libre. Qui réussit à glisser le plus loin en équilibre sur une jambe?

**Pourquoi?** Equilibre.

### Variantes:

- Qui traverse le terrain avec le moins de poussées?
- Jeux de poursuite-trottinette.
- Par deux, se tenir par les épaules et avancer en poussant sur une jambe.

## Holiday on snow

**Comment?** Par deux, les partenaires effectuent une petite chorégraphie en se tenant à un piquet.

**Pourquoi?** Equilibre et rythme.

### Variantes:

- Par deux, avancer en synchronisation.
- Dépanneuse: le garagiste (devant) tracte le camarade tombé en panne qui se laisse glisser.
- Glisser et lever la jambe vers l'arrière pour faire l'avion.

## Loterie

**Comment?** Les enfants lancent le dé et effectuent la tâche correspondant au chiffre.

**Pourquoi?** Elargir le répertoire de mouvements.

### Tâches:

- Slalom
- Piétiner sur place
- Saut à partir d'un petit tremplin
- Pas tournants en huit
- Gravier la bosse en ciseaux
- Parcours en zigzag au plat

## Le jour et la nuit

**Comment?** Former deux lignes d'élèves placés dos à dos. Une ligne correspond au jour, l'autre à la nuit. Le moniteur raconte une histoire. S'il prononce le mot nuit, les élèves «jour» se retournent et essaient de rattraper leurs camarades avant les fanions placés à dix mètres environ. Le skieur qui touche son adversaire avant la ligne marque un point.

**Pourquoi?** Réaction et orientation.

**Variante:** Ajouter d'autres mots pour favoriser la concentration.

## Course aux numéros

**Comment?** Les enfants forment un cercle et sont numérotés de 1 à 3. Lorsque le moniteur annonce «1», tous les numéros 1 quittent leur place, effectuent un tour et rejoignent leur position de départ. Qui revient le premier à son poste?

**Pourquoi?** Réaction, orientation, stabilisation des formes de mouvement.

### Variantes:

- Au signal du maître, tourner dans l'autre sens.
- Deux coups de sifflet: les enfants dessinent un soleil sur place (les pointes de ski restent sur place).
- Trois coups de sifflet: tout le monde lève une jambe.





### Estafette pas à pas

**Comment?** Par équipe. Les coureurs doivent effectuer leur parcours avec un minimum de pas.

**Pourquoi?** Equilibre, qualité du mouvement, esprit d'équipe.

**Variantes:**

- Les coureurs partent seuls: on comptabilise les pas de toute l'équipe. Qui réussit le parcours avec le minimum de pas?
- Tout le monde part en même temps, les membres de l'équipe peuvent se donner un coup de main.



### Chenilles

**Comment?** Deux équipes. Au signal, chacune forme une chenille et traverse le terrain sans perdre de membres en route. Qui arrive de l'autre côté en premier?

**Pourquoi?** Rythme, expérience collective.

**Variantes:**

- Aller-retour en contournant un piquet.
- Passer des obstacles dressés en chemin.

### Sprint

**Comment?** Sous forme de duel. Au signal, deux élèves s'élancent dans un slalom (sur terrain plat) court et serré. Qui est le premier à remporter trois manches?

**Pourquoi?** Adresse, vitesse, réaction.

**Variantes:**

- Changer les adversaires à chaque passage.
- Quatre coureurs en même temps. Le gagnant ramène un point pour son équipe.
- Le gagnant rencontre le gagnant d'une autre manche au prochain tour, idem pour les perdants.



## Principe de variation

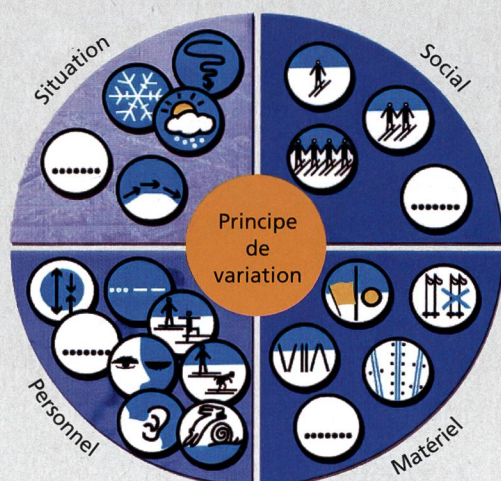
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

**Situation** = conditions naturelles, terrain, météo, état des pistes et des tracés.

**Social** = exécution individuelle, par deux ou en groupe.

**Personnel** = avec les yeux fermés, vite ou lentement, contre ou avec, etc.

**Matériel** = avec ou sans bâtons, avec un seul ski, avec balles, fanions, piquets, différentes traces, etc.





# Plaisir, expérience, aventure

Avec les enfants, la joie du mouvement, la découverte en nature et l'aspect ludique sont prioritaires. Les multiples facettes du ski de fond permettent d'éveiller des émotions susceptibles de perdurer à l'âge adulte. Que ce soit seul, par deux ou en groupe, il importe de favoriser les expériences positives qui renforcent la confiance en soi.

## Picasso nordique

**Comment?** Les enfants tracent leur nom avec les skis, dessinent des figures qu'ils montrent ensuite à leurs camarades.

**Pourquoi?** Créativité, imagination.

### Variantes:

- Devinettes: qui reconnaît la figure le plus vite possible?
- Chaque groupe crée son propre logo.

## Sensibles s'abstenir

**Comment?** Pour affiner les sensations, rien de tel que les petits jeux qui consistent à se laisser guider par un camarade, les yeux fermés. Par exemple, A promène B à travers le terrain en le guidant verbalement, en le touchant à l'épaule ou d'une autre manière.

**Pourquoi?** Affiner la perception en sollicitant d'autres sens que la vue.

### Variantes:

- Sous forme de course: rejoindre le piquet et le toucher avec un bâton. Le partenaire surveille et arrête le coureur en cas de danger.
- Par deux, sur une pente faible. A skie les yeux fermés, B le guide de la voix.

## Cuche & Co.

**Comment?** La descente sur des skis de fond est une expérience attirante pour les enfants. Ressentir la vitesse, jouer avec l'équilibre et maîtriser une petite pente renforcent la confiance en soi.

**Pourquoi?** Equilibre sur terrain irrégulier, plaisir, expérience.

### Remarques:

- Combiner descente, montée et plat constitue un entraînement efficace.
- L'équilibre dynamique s'améliore grâce à l'entraînement régulier.
- Exerçer au préalable le freinage!

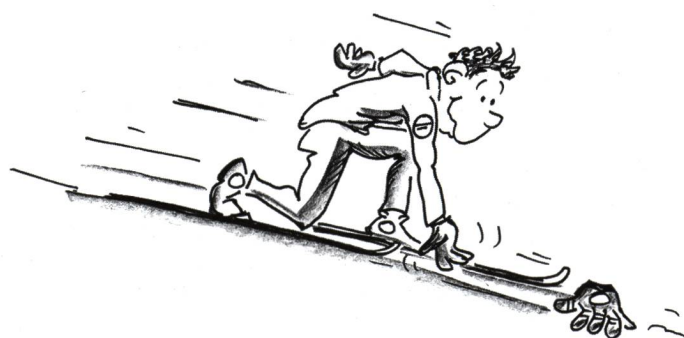
## Variations thématiques

**Comment?** Diversifier les techniques de glisse permet aux enfants de stimuler leur créativité. Ils trouvent toujours d'intéressants défis et de nouvelles situations d'apprentissage.

**Pourquoi?** Equilibre dynamique, plaisir, aventure.

### Exercices:

- Poids réparti équitablement sur les deux skis, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées.
- Transférer le poids du corps d'un ski à l'autre.
- Avancer en position de télémark.
- Grand - petit: ramasser en chemin des objets posés sur la neige.
- Petit train: les élèves se déplacent en se tenant par les hanches ou par les épaules.





### Vagues

**Comment?** Passer des creux et des bosses en amortissant avec les genoux et le haut du corps. Le skieur garde toujours le contact avec la neige. La maîtrise de cet exercice représente un grand défi pour les enfants.

**Pourquoi?** Equilibre sur terrain instable, plaisir, aventure.

#### Variantes:

- Varier la hauteur des bosses et leur écartement.
- Augmenter progressivement la vitesse.
- Par deux ou par trois, côte à côte.

### Petits défis entre amis

**Comment?** Course en forêt, avec tâches à accomplir en groupe. Les enfants se déplacent à la recherche des postes où sont décrits les exercices. Quel groupe réussit tous les défis?

**Pourquoi?** Aventure, suspense, expériences en groupe.

#### Tâches:

- Se déplacer comme un élan d'Alaska.
- Chenille: gravir une pente en ciseaux.
- «Grand huit»: dévaler la pente en file indienne.
- Courrier A: sur un circuit, passer le relais (bout de bois) au coureur de devant et continuer tranquillement en attendant le retour du témoin.



### Simon Ammann

**Comment?** Voler, c'est le rêve de tous les enfants. Grâce à l'aménagement d'un petit tremplin, ce rêve devient réalité. En essayant d'aller toujours plus loin, les jeunes exercent leur équilibre (élan et réception), ils apprennent à tomber et à se relever.

**Pourquoi?** Courage, prise de risque, plaisir, expérience, équilibre.

#### Important:

- Le tremplin ne doit pas être trop haut (20-30 cm).
- La réception se fait dans la pente.
- La zone d'arrivée doit être plate afin de faciliter le freinage.



### Parc naturel

**Comment?** Une balade dans les bois offre d'innombrables trésors: traces d'animaux, glaçons aux formes multiples, cristaux de neige, sapins enneigés, etc.

**Pourquoi?** Aventure, découverte, imagination.

#### Remarques:

- Se laisser surprendre: on ne sait jamais ce qu'on va découvrir au coin du bois.
- Exploiter les particularités du terrain pour lancer de petits défis.
- Les descentes «sauvages» offrent des terrains d'apprentissage privilégiés.
- Le ski de fond ne se confie pas aux pistes bien aménagées.



### Virages courts

**Comment?** Les enfants aiment slalomer entre les piquets, sentir la vitesse et éprouver le frisson lorsque l'équilibre devient précaire.

**Pourquoi?** Equilibre sur terrain instable, plaisir, défi.

#### Variantes:

- Tourner en chasse-neige, en stem, en virage parallèle ou en carving.
- Slalom seul, parallèle ou en course-poursuite (course par handicap).
- Possibilité de prendre le télésiège de temps en temps si les courses sont nombreuses.



# Sensations garanties

Pratiqué dans des terrains toujours différents selon les conditions d'enneigement et la météo, le ski de fond facilite l'acquisition d'un répertoire moteur riche et varié. La répétition de mouvements dans des cadres changeants conduit à des automatismes sans que la motivation en pâtisse.



## Skier autrement

### Fun Park Swiss-Ski

Sous ce nom sont réunis un set de matériel et un réservoir de savoir-faire: 100 équipements de ski de fond pour les enfants, chaussures, bâtons, ainsi que différentes installations propres au Fun Park.

On dénombre en Suisse plus de vingt lieux qui offrent ces installations sous la direction avisée de moniteurs de ski de fond. En tant qu'enseignant ou moniteur, vous pouvez aussi monter votre propre Fun Park en louant par exemple l'équipement auprès de Swiss-Ski.

**Informations:** [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

### Swiss Nordic Day

Depuis plusieurs années, l'Association des écoles suisses de ski nordique organise, gratuitement, dans diverses régions de Suisse, une journée «découverte ski de fond». C'est une excellente occasion d'expérimenter les multiples facettes de ce sport.

**Informations:** [www.swissnordic.ch](http://www.swissnordic.ch)

### Et encore ...

La page d'accueil du site sous-mentionné indique les pistes de ski de fond qui se trouvent dans votre région et distille toutes sortes de renseignements sur la discipline.

**Informations:** [www.langlauf.ch](http://www.langlauf.ch) (en allemand)

### Champ d'expérimentation

Sur une installation de skicross, le moniteur peut occuper tous les enfants en même temps et garder une vue d'ensemble sur la leçon. Il endosse ici la casquette de coach et de conseiller plutôt que celle d'enseignant. Les enfants expérimentent un grand nombre de mouvements grâce à la diversité du terrain à disposition.



### Trucs et astuces

- Les enfants apprennent vite car il leur importe peu d'être des débutants.
- Les enfants assimilent beaucoup par imitation.
- Les enfants ont besoin d'exercices qui leur permettent d'expérimenter de nouveaux éléments et de se divertir.

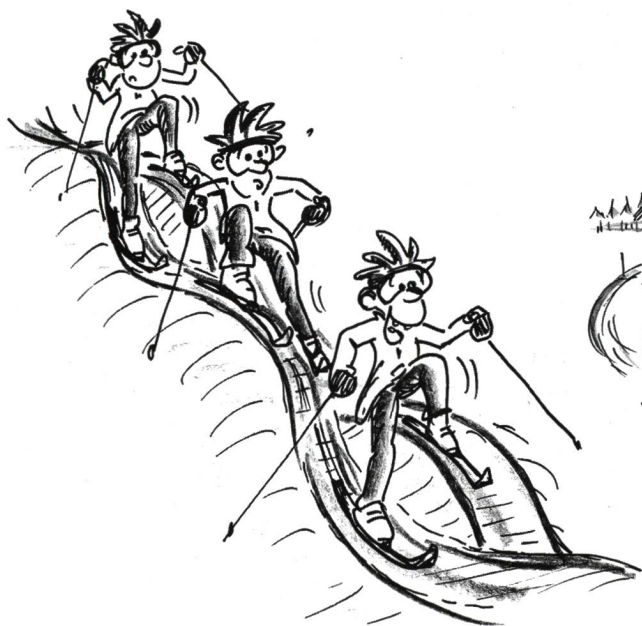
En tant que moniteur ou enseignant, nous devons proposer un cadre au sein duquel les enfants ont la possibilité de se confronter à de multiples situations. Et réduisons les explications au strict nécessaire afin de laisser une large place au mouvement! La technique, c'est ce que les enfants font lorsqu'ils maîtrisent une tâche donnée!

### Se mesurer à soi et aux autres

Chaque enfant choisit l'exercice qu'il désire maîtriser et teste ainsi son savoir-faire. Soit il jette son dévolu sur un poste particulier, soit il effectue le circuit dans son intégralité. L'installation de skicross est parfaitement adaptée aux petits relais et autres formes de concours.

### Grand stade

Une colline bien délimitée et entourée d'un terrain plat est le lieu idéal pour élaborer un parcours de skicross. L'installation comprendra différentes montées, des obstacles, des slaloms, des tunnels, une forêt de piquets, des creux, des bosses, des escaliers, de grands et petits tremplins, diverses cibles, une ligne de départ et d'arrivée, etc.





# Esprit es-tu là?

Les enfants aiment partager leur passion avec d'autres camarades. Le ski de fond leur permet de cultiver cet esprit de groupe. Petits concours par équipe, estafettes, relais, jeux collectifs, tout est réuni pour créer une émulation contagieuse.

## Balle aux chasseurs

**Comment?** Les lièvres se déplacent dans la forêt tandis que des chasseurs essaient de les toucher avec une balle. Combien de temps mettent ces derniers pour atteindre toutes leurs proies?

**Pourquoi?** Collaboration, prise de risque, émulation.

### Variantes:

- Les lièvres touchés effectuent un tour de pénalité et reviennent en jeu.
- Deux terrains: les lièvres touchés gagnent l'autre terrain et deviennent chasseurs.
- Les lièvres entrent un par un dans le terrain de chasse. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont tout de suite remplacés par le suivant.

## Balle gelée

**Comment?** L'équipe en défense se répartit sur le terrain délimité, l'équipe de coureurs se place au départ, en colonne. Le premier coureur lance la balle dans les limites du terrain et commence son tour. Les défenseurs récupèrent la balle et l'amènent le plus vite possible dans la cible prévue à cet effet. Lorsqu'ils crient «stop!», le skieur se trouvant entre deux piquets est éliminé et doit rentrer au bercail. S'il se trouve sur un refuge, il peut continuer dès qu'un camarade remet la balle en jeu.

**Pourquoi?** Emulation, prise de risque, effet de surprise.

## Balle Alaska

**Comment?** L'équipe en défense se répartit sur le terrain délimité. L'équipe des coureurs est alignée le long de la ligne de départ. Un joueur lance la balle dans les limites du terrain. Tous les coureurs s'élancent, skient jusqu'à la ligne opposée et reviennent au départ. Pendant ce temps, les défenseurs récupèrent la balle, se mettent en colonne et la font passer entre les jambes. Quand elle parvient au dernier joueur, il crie «Alaska». Combien de coureurs ont réussi l'aller-retour avant le signal?

**Pourquoi?** Emulation, prise de risque, effet de surprise.

**Variante:** Les deux équipes sont placées sur le terrain, chacune avec un ballon. Au signal, les deux joueurs en possession de la balle la lancent. Quelle équipe parvient à se mettre en colonne et à faire passer la balle au dernier camarade le plus vite possible?

## Passe à dix

**Comment?** L'équipe en possession du ballon essaie d'aligner dix passes de suite sans que le ballon tombe, ni qu'il soit intercepté par l'équipe adverse. Lorsque dix passes sont réussies, un point est accordé à l'équipe et le ballon change de main.

**Pourquoi?** Collaboration, petits déplacements rapides.

### Variantes:

- Au temps: qui réussit le plus de passes en deux minutes?
- Jouer avec deux ballons, ou avec un ballon et un frisbee.

## Ballon derrière la ligne

**Comment?** Deux équipes. Le but est de poser le ballon derrière la ligne adverse.

**Pourquoi?** Utiliser le jeu comme soutien au mouvement.

**Variante:** Commencer sans règles, puis les introduire progressivement. Exemples: après trois pas, le joueur doit faire la passe. Le point est marqué lorsque le joueur réussit à passer à un coéquipier placé derrière la ligne.

## Handball

**Comment?** Deux équipes de cinq joueurs et un gardien. Délimiter la zone du gardien avec des assiettes de marquage, les buts avec deux piquets de slalom. Jouer avec un ballon en mousse, en respectant la règle des trois pas.

**Pourquoi?** Utiliser le jeu comme soutien au mouvement.

**Remarque:** Si les joueurs sont trop nombreux, former des blocs comme au hockey sur glace.



### Unihockey

**Comment?** Deux équipes de six joueurs, dont un gardien. Deux piquets de slalom forment les buts. Jeu sur les deux skis, avec les cannes et une balle d'unihockey.

**Pourquoi?** Utiliser le jeu comme soutien au mouvement.

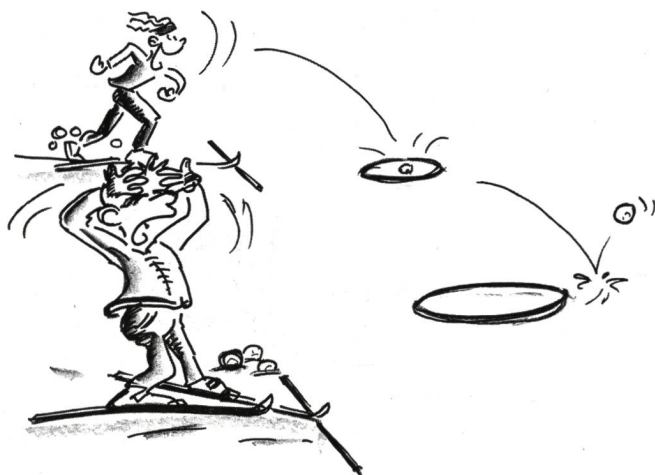
### Biathlon par équipe

**Comment?** Aménager un circuit avec un «stand de tir» au milieu. Plusieurs équipes s'affrontent. Le premier coureur s'élance, s'arrête au stand et tire trois balles de tennis en direction d'une chambre à air posée sur la neige. S'il réussit deux essais, il poursuit son parcours. S'il marque moins de deux points, il effectue un tour de pénalité avant de terminer la boucle. De retour au départ, les coureurs passent le relais au joueur suivant. Adapter le nombre de tours au nombre de coureurs par équipe.

**Pourquoi?** Eveiller le plaisir pour la performance.

**Variantes:**

- Choisir librement le pas ou l'imposer. Proposer d'autres tâches en chemin.
- Biathlon avec carabine à plombs.



### Football

**Comment?** Deux équipes de six joueurs, dont un gardien. Deux piquets de slalom forment les buts. Jeu sur les deux skis avec une balle en mousse.

**Pourquoi?** Utiliser le jeu comme soutien au mouvement.

**Remarque:** Jouer au football sur un ski permettrait de solliciter la capacité d'équilibre, mais cette forme de jeu est plutôt à éviter. En effet, si un joueur marche sur le ski d'un adversaire, celui-ci risque de se briser.

### Estafette matériel

**Comment?** Quatre équipes sont placées sur la ligne de départ. Au signal, le premier joueur s'élance (temps de course = 10 s env.) et skie jusqu'à la ligne opposée. Il y dépose un bâton, revient et passe le relais au suivant. Ce dernier fait de même et dépose un second bâton. Le troisième laisse un ski et le dernier un deuxième ski. Au second passage, les coureurs récupèrent un élément après l'autre.

**Pourquoi?** Vitesse, endurance, plaisir et maniement du matériel.

**Variante:** Imposer le pas ou laisser le choix aux coureurs.

### Bibliographie

Disponibles sur [jeunesseetsport.ch](http://jeunesseetsport.ch)

- Kindschi, R., Kindschi, N.: **Leçons d'introduction J+S-Kids: Ski de fond.** «Paysage de la neige et des traces», «Dans le pays des contes», «Ski – jardin de jeu», «Skier en équilibre», «Le monde des magiciens, des fées, des animaux», «Skating – exercices de base», «Cirque du ski», «Jeux Olympiques de ski», «Fun Parc – Free style», «Parc du gibier».
- Müller, S.; Sonderegger, H.: **Skilanglauf, Enseignement – Entraînement – Compétition.** Brochure J+S.
- Dannenberger, D.; Friedli, D.; Sonderegger, H.: **Transposition du modèle de performance dans les sports de neige.** Brochure de moniteur J+S.

Disponible sur [www.perfectskating.com](http://www.perfectskating.com)

- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Spielend Skaten.** 150 exercices et modèles, DVD
- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Perfekt Skaten.** Plus de 200 exemples de vidéo. DVD



Offres de l'hiver 2009/10 pour les écoles.  
Prix avantageux, cours scolaires et sportifs  
axés sur la pratique, offres tout compris.  
L'école et la neige – un mariage fructueux.



Bergbahnen

# Des remontées mécaniques qui bougent



**Concours: combien de personnes les remontées mécaniques des Grisons occupent-elles en hiver?**

**Cochez ce qui convient:**

☐ 210

☐ 2100

☐ 21 000

Trois classes seront tirées au sort parmi les bonnes réponses. Elles recevront une carte journalière d'hiver spéciale avec «tout le nécessaire» pour la classe entière. Seuls peuvent participer au concours des adultes représentant une école. Une seule participation est admise.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

☐ Veuillez me faire parvenir la nouvelle brochure des Bergbahnen Graubünden «Schule im Schnee» sur l'offre d'hiver 2009/2010.

Prénom

Nom

École

Adresse

NPA/lieu

Envoyer jusqu'au 30 novembre 2009 à: Bergbahnen Graubünden, case postale 17, CH-7083 Lantsch/Lenz

Téléphone +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82

info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch

Mobile 2009

Détacher et retourner à l'adresse indiquée.

graubünden