

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le ski de fond est la plus ancienne discipline du ski. Ce sport a été introduit au Québec par le légendaire Herman Smith-Johannsen originaire de la Norvège et baptisé Jackrabbit par les Cris qui le trouvaient très agile sur ses planches ! Jadis considéré comme un moyen de transport, le ski de fond est maintenant pratiqué comme loisir ou comme sport de compétition. On trouve 2 styles de techniques qui demandent des équipements différents : le **classique** pratiqué sur pistes tracées et le **patin** pratiqué sur pistes damées. Le ski de fond est un des sports par excellence pour développer son endurance cardiovasculaire.

MATÉRIEL



1 équipement de ski de fond par skieur (2 skis, 2 bottes et 2 bâtons)



Des cerceaux



Des cônes



Des drapeaux



Des balles

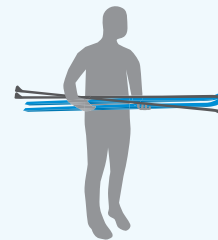


Des obstacles pour faire un tunnel (cônes, bâtons et nouilles aquatiques)

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Se vêtir adéquatement pour la météo (habit de neige). Se limiter à 2 couches et ajuster l'épaisseur de la couche intérieure.



Transporter l'équipement sous le bras. La main du bras opposé sert à stabiliser le tout.



S'arrêter et dépasser de façon sécuritaire :
pour faire une **pause**, sortir de la piste ;
pour **dépasser**, avertir ou dire « PISTE » à haute voix
et passer à la gauche.



Préciser le **sens** des déplacements pour éviter les collisions entre skieurs.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation

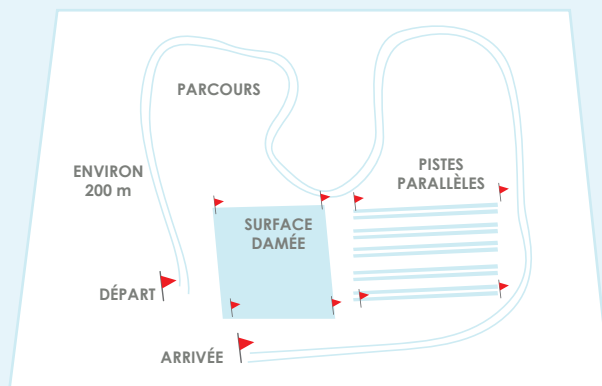


En solo



Pour rendre l'expérience extérieure agréable, aller dans un centre de ski de fond, dans la cour d'école, dans un champ à proximité ou sur un terrain de golf. Il est fortement recommandé de s'aventurer avec **des accompagnateurs**.

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE. Pour explorer les bases du ski de fond, nous vous proposons 3 types d'espaces: une **surface damée** pour l'échauffement et les jeux, une **boucle de 200 m** aménagée en parcours d'obstacles et quelques pistes **parallèles** pour les capsules techniques.



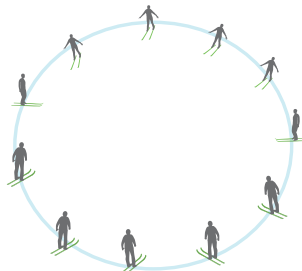
ÉCHAUFFEMENT

LA VISITE AU ZOO



OBJECTIFS : Préparer son corps par des exercices sur place en espace restreint. Apprendre à se relever.

Sans bâtons, former un grand cercle sur un espace damé avec une distance suffisante entre les jeunes pour permettre de larges mouvements. Imiter les animaux qu'on trouve dans la forêt :



- La **souris** qui marche d'un pas léger.
- Le **bison** qui marche d'un pas lent.
- L'**ours polaire** qui gratte le sol.
- L'**écureuil** qui saute pour se réchauffer.
- Le **grizzli** qui marche d'un pas lourd.
- Le **renard** qui se roule sur le dos dans la neige.


ÉCHAUFFEMENT

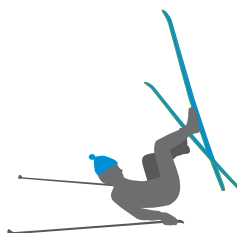
L'INVENTAIRE



OBJECTIFS : Préparer son corps par des exercices sur place en espace restreint. Apprendre à se relever.

Sans bâtons, former un grand cercle sur l'espace damé avec une distance suffisante entre les jeunes pour permettre de larges mouvements. Faire les mouvements suivants : taper dans les **main**s ; tapoter sur les **han**ches, les **cu**isses et le derrière des jambes ; balancer les **bras** ; étirer son **cor**ps ; **bross**er la neige avec 1 ski à la fois ; lever alternativement les skis comme pour monter un escalier ; mettre 1 **genou** au sol ; tourner sur soi pour tracer une **étoile dans la neige** avec ses skis ; tourner en faisant de **petits sauts**.

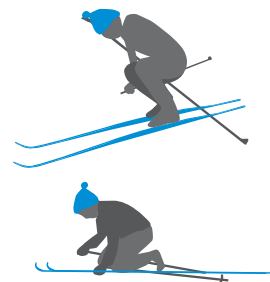
 Pour **se relever** : « démêler » ses skis **1**, placer les skis parallèles près de son corps **2**, s'appuyer sur une main ou mettre un genou au sol **3** pour se relever. Même manœuvre avec ou sans les bâtons.



1



2



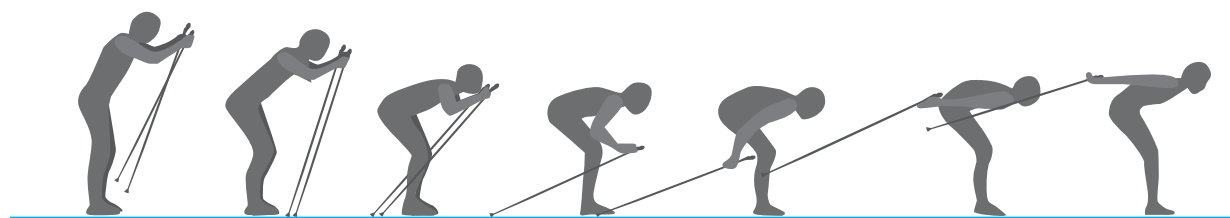
3

MATÉRIEL : Des 

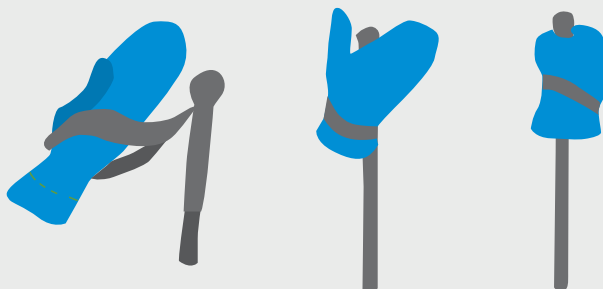
OBJECTIF : Faire la différence entre le pas alternatif et la double-poussée.

Se répartir à l'extrémité des pistes parallèles d'environ 30 m. S'exécuter à tour de rôle et revenir au début de sa piste par les côtés.

- 1 **COURSE SUR NEIGE.** **P** Sans bâtons, **marcher ou jogger** avec des skis. Bouger les bras normalement. Intervenir avec ceux qui skieraient **à l'amble** (bras et jambes du même côté).
- 2 **COURSE GLISSÉE.** **P** Sans bâtons, courir avec de petits pas rapides et ajouter la **glisse**. Au besoin, faire 3 pas d'élan et marquer un temps de glisse sur le ski avant, puis recommencer. Dire à voix haute : « 1, 2, 3 GLISSE ».
- 3 **COURSE SUR NEIGE.** **P** Trouver diverses façons d'utiliser ses bras et ses jambes, ensemble ou non, pour expérimenter 2 techniques de base en ski de fond : le **pas alternatif** et la **double poussée (simultanée)**.



ENFILER LES DRAGONNES. Passer la main par en dessous et saisir la poignée du bâton. Avec les plus jeunes : *c'est un lapin (la main) qui sort de son terrier (la dragonne) pour manger une carotte (la poignée du bâton)!*




MATÉRIEL : Des 


OBJECTIF : Faire la différence entre le pas alternatif et la double poussée.

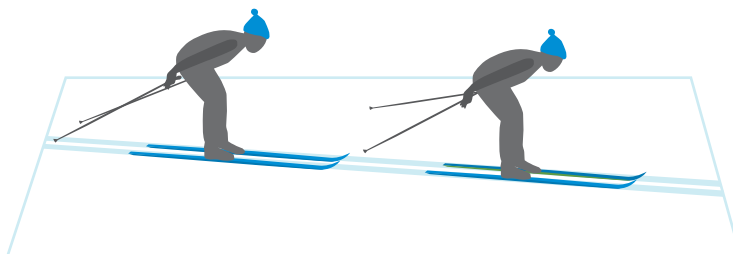
Se répartir à l'extrémité de pistes parallèles d'environ 30 m. S'exécuter à tour de rôle et revenir au début de sa piste par les côtés.

4 TICTAC.  Sans bâtons, se servir des bras placés comme les aiguilles d'une horloge. Les balancer d'avant vers l'arrière comme un TICTAC pour **rythmer** le déplacement, et ce, tout en étant décontracté.

5 TAPE-TAPE.  Sans bâtons, se propulser avec **1 jambe** et glisser sur la jambe opposée. À ce moment-là, taper dans ses mains au-dessus de sa jambe qui glisse. Taper 2 fois pour augmenter le temps de glisse.



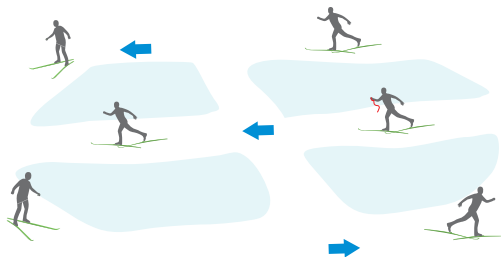
6 PISTON.  En duo, se déplacer l'un derrière l'autre en **double poussée**. Pour aider à différencier les positions (tronc fléchi et tronc droit), chercher à se synchroniser. Voir ses pieds à chaque flexion vers l'avant pour accentuer le mouvement.



MATÉRIEL : Des  et des foulards

OBJECTIF : Changer de direction et accélérer.

Sans bâtons, désigner 1 renard qui tient 1 foulard dans la main. Le renard circule sur son sentier tout en tentant d'éloigner les visiteurs trop nombreux. La circulation ne peut se faire que dans les sens indiqués. Les visiteurs touchés deviennent des renards et prennent aussi 1 foulard. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de visiteurs.



VARIANTE :

- Au signal, **inverser** le sens du déplacement.

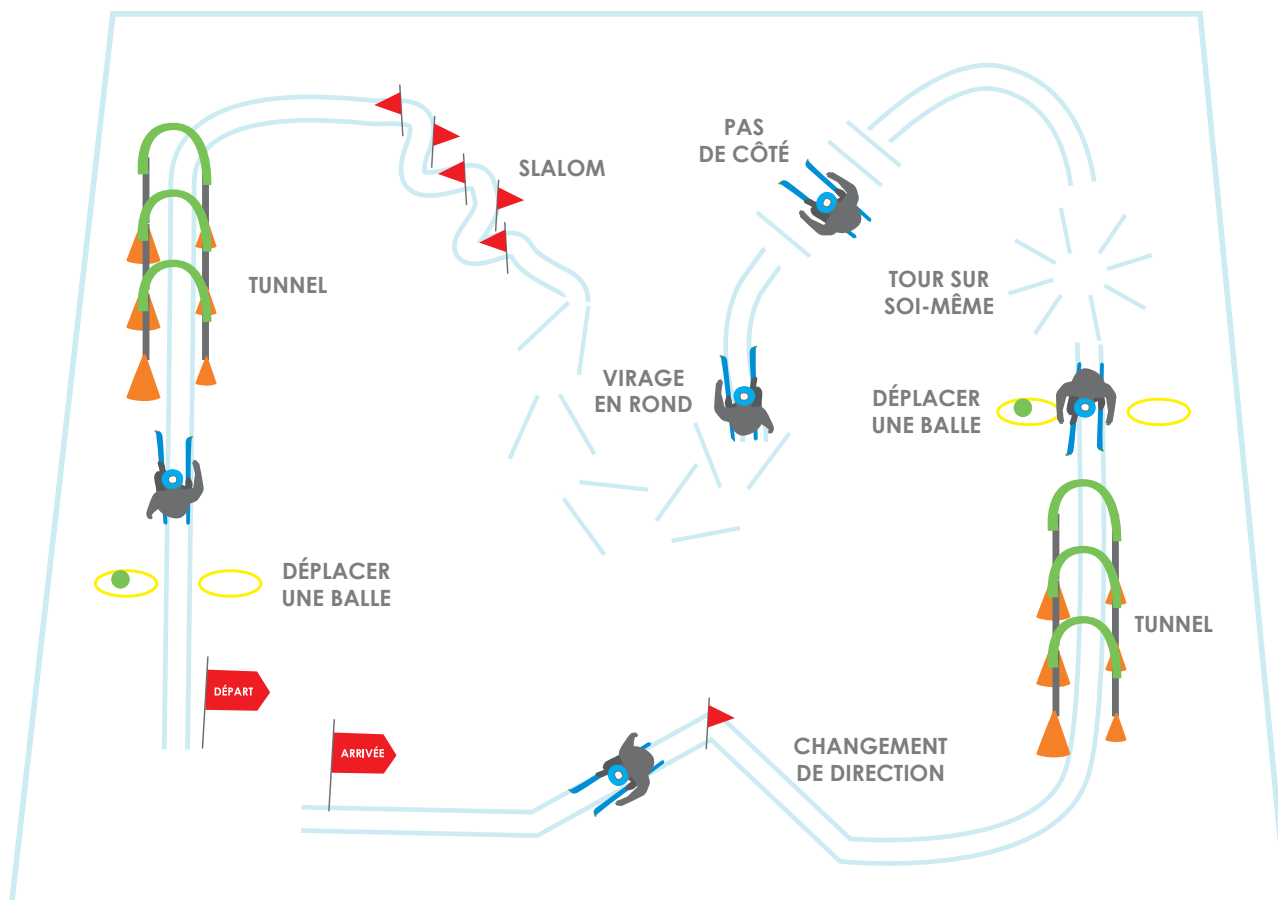


Pour **s'arrêter**, placer les skis en pointe de tarte avec les carres qui « mordent » dans la neige.

MATÉRIEL: Des ▲, des ▼, des tunnels, des ○ et des ●

OBJECTIF: Enchaîner différentes actions en ski de fond.

Aménager un parcours avec du petit matériel. Les obstacles qui s'y trouvent incitent les jeunes à varier leurs déplacements. Pour la sécurité, garder 2 longueurs de ski de distance entre les skieurs.



On peut aussi, plus simplement, créer un **petit parcours** avec des variations de terrain sans obstacles.

Pour réussir les **pas de côté**, garder ses skis parallèles et perpendiculaires à la ligne de pente (si tel est le cas). Déplacer 1 ski à la fois et commencer par celui qui est du côté vers où l'on s'en va. Les bâtons suivent les mouvements des skis.



LE JEU SILENCIEUX



MATÉRIEL: Des

OBJECTIF : Skier en gardant la tête levée (décentrer les yeux des pieds).

Sans bâtons, se placer sur une ligne de l'espace damé. L'intervenant se place devant eux et leur montre quoi faire sans parler : avancer en levant les genoux, se déplacer les bras dans les airs, adopter la position de base, avancer en fléchissant exagérément les genoux ou avec les mains sur les hanches. Quand l'intervenant fait signe de s'approcher avec ses mains, les skieurs s'empressent d'atteindre la ligne opposée.

CHUT!



VARIANTE :

- Introduire une **pénalité** (reculer de 3 pas) lors de manquement à l'appel.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

LA RANDONNÉE



OBJECTIF : S'initier à la randonnée en ski de fond.

Partir pour une randonnée sur le plat est envisageable avec des jeunes du secondaire même s'ils ont peu d'expérience. S'assurer de les regrouper pour voir quelques bases du ski de fond (se relever, enfiler les dragonnes, s'arrêter, etc.) avant de s'élancer sur une piste.

- Se limiter à **15 jeunes** par groupe et désigner 1 adulte «ouvreur» et un «serre-file». L'«ouvreur» s'arrête pour attendre le groupe aux intersections.
- Idéalement, avoir **2 choix** de trajets adaptés aux capacités des skieurs. Selon les **conditions de neige**, s'attendre à un déplacement d'une vitesse moyenne variant entre 3 à 6 km à l'heure sur le plat.
- Se déplacer **en file indienne ou à son rythme**? Si vous autorisez les jeunes à aller à leur rythme (sans dépasser l'«ouvreur»), enseignez-leur à demander la piste d'un ton courtois! Le skieur devant se place alors à droite et laisse passer le skieur plus rapide.



Pour plus détails sur les ligues de **ski de fond** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA



*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.