

TERRAIN DE **JEU** DE SKI

Objectifs du terrain de jeu de ski	3
Avantages du terrain de jeu de ski	3
TERRAIN DE JEU DE SKI dans le programme d'apprentissage technique (PAT)	3
Jeu dirigé et autonome du terrain de jeu de ski	3
Inclusion des athlètes paranordiques	4
CRÉER UN TERRAIN DE JEU DE SKI	4
SÉLECTION DU SITE	4
PRÉPARATION DU SITE	4
ÉQUIPEMENT ET ENTRETIEN	5
NIVEAU DE DIFFICULTÉ	5
LA PISTE A ET B	5
SÉQUENCE D'ACTIVITÉS	6
UTILISER LE TERRAIN DE JEU DE SKI	6
ENTRAÎNER SUR LE TERRAIN DE JEU DE SKI	6
TECHNIQUE DE BASE	6
POSITION DU CORPS	6
TRANSITION	8
RÉSUMÉ	8
CARACTÉRISTIQUES DU TERRAIN DE JEU	9
BASES	9
1. ARCHES	9
2. Sans bâton.....	10
3. Sonner la cloche	11
4. Obstacles	12
5. Montagnes russes	13
6. Course sur bosses.....	15
7. Labyrinthe	16
EXERCICES EN DESCENTE.....	17
1. Entonnoir	17
2. Zone de vitesse	19
3. Changement de piste	20
4. Virage à haute vitesse.....	21
5. Slalom géant.....	22
TECHNIQUE AVANCÉE	24
1. Rampe	24
2. Slalom aligné	25
3. Slalom en montée	27
4. Cercle	28
5. Départ de sprint.....	30
6. Arrivée de sprint.....	31
7. Zone technique (classique et patin)	32
STRATÉGIE NORDIQUE.....	33
1. Arrêter, tomber et se mettre en position de tir	33
2. Lancer de la balle.....	34
COMBINÉ NORDIQUE ET SAUT À SKIS	35
3. Prise d'élan	35
4. Tenue de position télémark	36

5. Saut en dénivellation 36

RESSOURCES 38

ANNEXE 39

INTRODUCTION

- Nordiq Canada, Biathlon Canada, Combiné nordique Canada et Saut à ski Canada ont créé le terrain de jeu des sports nordiques en ski, où les jeunes athlètes de tous les sports nordiques peuvent développer et apprendre des compétences de base ensemble.

OBJECTIFS DU TERRAIN DE JEU DE SKI

- PLAISIR
- Agilité, équilibre, mise en forme et confiance des athlètes
- Développer les compétences de base utilisées dans les sports de neige

AVANTAGES DU TERRAIN DE JEU DE SKI

- Apprendre les bases dans le PLAISIR
- Le terrain de jeu de ski est pour TOUT LE MONDE!
- Apprentissage naturel par le jeu
- Tout est possible
- Moins de blabla, plus de ski
- L'environnement est un outil d'enseignement naturel
- Occasion d'impliquer des bénévoles dans la communauté

TERRAIN DE JEU DE SKI DANS LE PROGRAMME D'APPRENTISSAGE TECHNIQUE (PAT)

- Complète les ressources du PAT déjà en place
- Crée un environnement d'apprentissage amusant et actif qui favorise la découverte autonome
- Propose des activités de plus en plus stimulantes pour tous les âges, mais principalement conçues pour les 4-12 ans
- Facile à mettre en œuvre

JEU DIRIGÉ ET AUTONOME DU TERRAIN DE JEU DE SKI

- Encourage les enfants à jouer
- Encourage les parents à amener les enfants pour explorer et jouer de façon autonome
- Rend le terrain de jeu de ski ou certains de ses aspects accessibles en dehors du programme

INCLUSION DES ATHLÈTES PARANORDIQUES

- Les athlètes paranordiques, incluant les skieurs assis, debout et atteints d'une déficience visuelle, peuvent participer au terrain de jeu de ski.
- Il n'y a aucune limite, car les activités peuvent être adaptées pour tous les skieurs paranordiques.
- Utilisez plusieurs des activités comme des défis pour développer les compétences des guides et les relations avec les athlètes atteints d'une déficience visuelle.
- Soyez conscients des facteurs environnementaux, comme la température, car il est possible que certains athlètes paranordiques les ressentent différemment.

CRÉER UN TERRAIN DE JEU DE SKI

- Assurez-vous de bien connaître les programmes nordiques qui utilisent le terrain de jeu de ski : Jeannot Lapin, Jack Rabbits, En piste!, Ours athlètes, etc.
- Trouvez une pelle, de la neige et un espace ouvert, puis faites aller votre imagination!

SÉLECTION DU SITE

- Obtenez l'approbation et l'aide du propriétaire des lieux.
- Utilisez les dameurs de clubs lorsque possible.
- Ne visez pas la perfection à tout prix! Utilisez ce que vous avez sous la main.
- Les enfants aiment l'aventure : utilisez des arbres, des obstacles, etc.
- Respectez les lieux : appliquez la politique *pas de trace*.
- Site idéal : grande surface plane avec des pentes douces à proximité.
- Ayez un abri à proximité.

PRÉPARATION DU SITE

- Idéalement avec de la neige fraîche, mais faites ce que vous pouvez avec ce que vous avez!
- 30-60 minutes de préparation toutes les semaines. Plus vous aurez d'aide, plus ça sera facile; impliquez les athlètes lorsque possible.
- Utilisez des skis ou des raquettes lorsque vous vous déplacez sur le site pour éviter de laisser des traces de pas et de faire des trous.
- Prévoyez le parc pour qu'il soit facile d'entretien.
- Utilisez le terrain existant lorsque possible (piste de vélo/raquette, ouvertures dans la forêt le long d'une piste déjà en place, etc.).
- La créativité et l'innovation sont de mises pour les entraîneurs, les parents et les athlètes.
- Préparez le site pour favoriser la créativité : encouragez la circulation d'une activité à l'autre.

- Assurez-vous que les options de distance sont libres d'obstacles (p. ex., clôture, arbre).
- Investissement : temps, travail et créativité. Récompense : du PLAISIR!

ÉQUIPEMENT ET ENTRETIEN

- Équipement requis :
 - Pieux
 - Drapeaux
 - Cônes
 - Panneaux en V
 - Colorant pour le marquage (le colorant alimentaire en flacon pulvérisateur fonctionne bien)
 - Affiches
 - Pelles
 - Râteaux
 - Cloches
 - Corde
 - Poteaux ou tuyaux de PVC
- Identifier les groupes (athlètes, parents bénévoles, membres du club, etc.) pour entretenir le terrain.
- Déterminer un horaire d'entretien pour qu'il soit effectué régulièrement.
 - Préparer les surfaces enneigées pour limiter la neige glacée ou mouillée
 - Ratisser les surfaces pour retirer les ornières et les débris
- Décorer et innover : ajoutez des personnages de dessin animé (vérifiez les droits d'auteur), des ballons, des banderoles, un thème, de la musique, etc.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

- Un terrain de jeu de ski comprend plusieurs activités et défis. Classez les activités comme étant facile, moyenne ou difficile selon le terrain et les conditions.
- Le parc doit comprendre des activités qui offrent plusieurs niveaux de difficulté, par exemple : des sauts de différentes hauteurs, un parcours de slalom sur différentes pentes, des arches de plusieurs hauteurs.

LA PISTE A ET B

- En se basant sur une approche de vélo de montagne, une piste est facile et l'autre est plus difficile.
- Utilisez les infrastructures déjà en place pour ajouter une piste A ou B.
- Ajoutez des activités le long de la piste.
- Pour tous les âges.

SÉQUENCE D'ACTIVITÉS

- Des activités individuelles sont organisées et placées selon le terrain disponible. Envisagez plusieurs niveaux de difficulté pour une même activité.

UTILISER LE TERRAIN DE JEU DE SKI

- Choisissez des activités appropriées pour l'âge de vos participants et consultez le matériel pertinent.
- Placez des images imprimées sur des pieux et affichez-les au début de chaque activité.
- Assurez une supervision appropriée.
- L'affiche concernant l'acceptation des risques doit être affichée - voir l'ANNEXE.
- Tous les utilisateurs du terrain de jeu de ski sont responsables de skier et d'utiliser le terrain de façon sécuritaire. (Voir l'annexe pour un exemple d'affiche à imprimer.) Veillez à ce que cette information soit clairement visible.

ENTRAÎNER SUR LE TERRAIN DE JEU DE SKI

- Créez un environnement sécuritaire, amusant et stimulant dans lequel les participants peuvent apprendre par le jeu.
- Gérez les risques en indiquant les défis appropriés et déterminez les limites au besoin.
- Encouragez les participants à explorer. Créez des occasions pour que les participants sortent de leur zone de confort de façon sécuritaire.

TECHNIQUE DE BASE

- La combinaison du plaisir et des compétences de base est la clé pour apprendre les bases du ski de fond dans le plaisir.
- Le terrain de jeu de ski permet aux participants d'être stimulés de façon intéressante tout en plaçant les éléments de base pour une bonne technique.

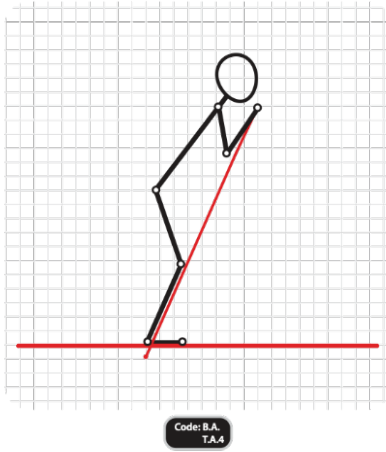
POSITION DU CORPS

- Une bonne position du corps est la base d'un bon développement technique.
- Le terrain de jeu de ski se concentre sur deux éléments de la position du corps :
 - A. Position de puissance – l'accent est mis sur la posture.
 - B. Ligne de puissance – l'accent est mis sur l'équilibre.

A : Position de puissance

- La position de puissance est lorsque l'athlète se met dans la meilleure position biomécanique possible pour créer de la puissance en poussant vers l'avant avec ses jambes et ses bâtons.

- À cette étape du développement, nous encourageons les skieurs à développer de bonnes habitudes par rapport à la posture en pliant les chevilles, les genoux et les hanches.
- Pour évaluer et décrire la position de puissance, voyez le skieur de côté :

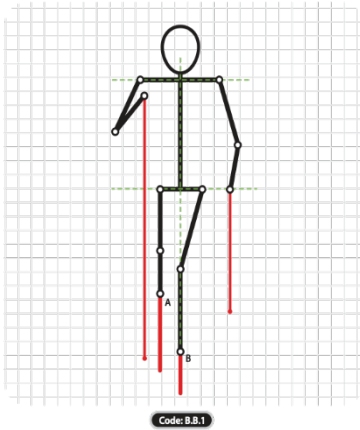


- Le poids du corps est sur la moitié avant du pied.
- L'angle des chevilles, des genoux et des hanches fait en sorte que le haut du corps et le bas de la jambe sont dans le même angle par rapport au sol et plient ensemble.
- Les bras sont placés de façon à ce que les extrémités des bâtons soient presque à côté du pied.
- Dans le terrain de jeu de ski, il est fréquent de ne pas utiliser les bâtons pour que les participants travaillent leur équilibre.
- Lorsque leur équilibre s'améliore, l'utilisation des bâtons peut servir à déterminer la progression dans certains éléments.

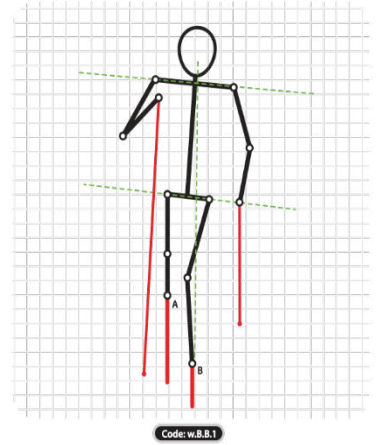
Les athlètes ont tous des proportions différentes, tous auront donc une allure différente. Consultez l'image pour savoir quoi rechercher dans cette position.

B : Ligne de puissance

- Pour évaluer et décrire la position de puissance, voyez le skieur de face :
 - Le poids du skieur est en ligne droite dans le corps pendant la glisse, sur un ou deux skis selon le défi et la technique.
 - Prévoyez des défis qui demandent au skieur d'être sur les deux skis en même temps ou sur un seul ski.
 - Les hanches et les épaules sont droites et le poids doit être distribué également sur les deux skis.

**Image B.B.1 (gauche)**

- Sur un seul ski, comme sur l'image B.B.1, **l'orteil, le genou, la hanche et le nez** sont alignés et les hanches et les épaules sont droites.
- La position doit rester la même lorsque le skieur passe d'un ski à l'autre.

**Image w.B.B.1 (droite)**

- Cette illustration montre les hanches et les épaules qui ne sont pas droites et la colonne est penchée pour compenser plutôt que d'être droite au-dessus du pied pendant cette phase.

TRANSITION

- La transition dans le terrain de jeu de ski est de maintenir la position de puissance et la ligne de puissance pendant différents défis et jeux.
- La ligne de puissance est maintenue pendant la totalité du mouvement dans toutes les techniques, et non pour un moment seulement. Le skieur doit changer de jambe en maintenant la ligne de puissance pendant la poussée de la jambe, jusqu'à ce que l'autre jambe soit redescendue et que la ligne de puissance soit en place pour cette jambe.

RÉSUMÉ

- Encouragez le skieur à développer une bonne posture bien centrée en pliant les chevilles, les genoux et les hanches.
- Le poids du skieur est en ligne droite dans le corps pendant la glisse, sur un ou deux skis selon le défi et la technique.
- Le skieur maintient la position de puissance et la ligne de puissance pendant différents défis et jeux.
- Utilisez les jeux et les défis qui vont encourager la création de bonnes habitudes plutôt que de corriger avec des commentaires.
- Le terrain est le meilleur professeur. Utilisez le terrain pour atteindre les objectifs liés à la technique.

Position du corps	Résultat
Position de puissance : flexion des hanches, des genoux et des chevilles	<ul style="list-style-type: none"> • Activation des articulations en séquence • Flexion et utilisation des articulations
Ligne de puissance	<ul style="list-style-type: none"> • Glisse à deux skis – le centre de gravité est sur les deux skis • Glisse à un ski – le centre de gravité est sur le ski qui glisse • Ligne de puissance – s’assurer que l’athlète garde les hanches et les épaules droites et soit bien aligné au-dessus des skis avec son poids vers l’avant

CARACTÉRISTIQUES DU TERRAIN DE JEU

BASES

1. ARCHES

Installation

- Tuyaux de PVC et cerceaux pour facilement créer des arches
- Les arches peuvent être placées sur un terrain plat, en côte ou en descente selon le niveau de compétences.
- Placez les arches l’une derrière l’autre en laissant assez d’espace pour permettre au skieur de donner quelques poussées et de se repositionner entre chacune.
- Les arches doivent être à une hauteur qui demande au skieur de plier et déplier les jambes.

Accent technique

- Le skieur plie les chevilles, les genoux et les hanches pour passer sous les arches tout en maintenant son centre de gravité entre les skis.
- S’il y a plusieurs arches de suite, le skieur accélère entre les arches en donnant quelques poussées avec ses jambes ou ses bâtons.

Adaptations et progressions

	Préparer l’adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer sur un terrain plat avec des arches uniformes à distance égale • Progression avec un terrain légèrement en côte ou en descente 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut aller sous l’arche en pliant les chevilles, les genoux et les hanches • Le skieur maintient sa posture en pliant plus les chevilles, les

	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteurs et distances variées 	<p>genoux et les hanches sous les arches plus basses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez à la hauteur et la largeur pour pouvoir travailler avec des skieurs assis. Veillez à avoir plusieurs hauteurs et largeurs pour accommoder différentes amplitudes de mouvement
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les arches sur des rouleaux, des bosses et des creux • « Dessus-dessous » : faites sauter les skieurs par-dessus un obstacle entre les arches • Placer les arches en slalom 	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs peuvent maintenir leur posture en se pliant à différents degrés en changeant de mouvement et sur différents terrains

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Pousée diagonale
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Position de départ
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base

2. Sans bâton

Installation

- Skier sans bâton peut se faire n'importe où sur un terrain de jeu de ski.
- Placez des bâtons n'importe où dans le parc.
 - Le point de dépôt doit être accessible pour plusieurs skieurs en même temps.
 - Le point de dépôt doit être clairement indiqué pour éviter que les bâtons soient n'importe où au sol.
 - Identifiez la zone avec du colorant, de la corde ou des pieux.

Accent technique

- Skier sans bâton pour travailler la coordination, la force des jambes et la position et la ligne de puissance.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Les bâtons ne sont pas recommandés à cette étape du développement 	<ul style="list-style-type: none"> • Incorporez progressivement des phases de glisse plus longues

Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> Encouragez les skieurs à essayer toutes les activités sans bâton 	<ul style="list-style-type: none"> La propulsion vient des jambes et fait avancer le corps
--------------------	--	---

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale
	Niveau 1-4	<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale Glisse libre Toutes les techniques sauf la poussée double et la poussée double avec pas
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> Technique de base

3. Sonner la cloche

Installation

- Choisissez un terrain plat ou légèrement en montée ou en descente.
- Accrochez une série de cloches avec une corde au-dessus du parcours. Attachez-les sur des branches d'arbre, demandez à quelqu'un de les tenir, etc. Vous pouvez utiliser des ballons colorés plutôt que des cloches.
- Placez plusieurs cloches l'une derrière l'autre à différentes hauteurs pour permettre aux skieurs de toutes les tailles de faire l'activité.
- Des cônes, des panneaux en V et des marques au sol sont utilisés pour guider les skieurs.
- Assurez-vous d'avoir une zone de sortie.

Accent technique

- Pour cette activité, le skieur doit étirer tout son corps et avancer son centre de gravité.
- Il doit être difficile de toucher la cloche avec les deux mains tout en glissant sur la neige sans perdre l'équilibre.
- Pour augmenter la difficulté, vous pouvez placer la cloche plus haut pour que le skieur ait à sauter pour la toucher. Le skieur doit alors se concentrer sur le moment du saut, son extension et l'atterrissage.
- À faire à vitesse moyenne. Le skieur doit se pencher légèrement vers l'avant du pied avec ses skis en position parallèle, puis s'étirer en se levant brièvement sur le bout des orteils.
- Il doit toucher la cloche avec les deux mains. Après s'être étiré, il doit atterrir légèrement sur l'avant du pied.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Départ arrêté • Ajout du déplacement • Placer la cloche plus haut 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élan vers le haut est généré par le mouvement des chevilles, des genoux et des hanches • Les skieurs peuvent sauter sans arrêter • Skieurs assis – s'asseoir bien droit et toucher au-dessus du front
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Placer une ou plusieurs cibles successives sur une descente 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut sauter et garder son équilibre à l'atterrissage à différentes vitesses

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Position de départ • Glisse libre
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base

4. Obstacles

Installation

- Les obstacles peuvent être parallèles ou perpendiculaires au sens du déplacement.
- L'entraîneur spécifie si le skieur doit enjamber l'obstacle, sauter par-dessus ou passer en dessous selon son niveau.
- Les obstacles peuvent être placés sur un terrain de plus en plus rapide.
- Créez des obstacles en utilisant des marques au sol, des ficelles, des bâtons, des panneaux en V, des tuyaux de PVC, des animaux en peluche, etc.
- Les obstacles doivent être dans un matériel qui ne va pas abîmer les skis ou les bâtons.
- Veillez à ce que les obstacles soient visibles et reconnaissables.

Accent technique

- Accent sur l'équilibre et la synchronisation tout en maintenant la position et la ligne de puissance.
- Surveillez le retour rapide à la position de puissance entre les obstacles.
- Pour pouvoir franchir les obstacles, il est important d'aller à la bonne vitesse et de bien synchroniser les mouvements.

- La progression peut se faire en commençant par soulever un ski seulement puis en faisant sauter les skieurs par-dessus un obstacle.
- Encouragez les skieurs à parcourir les obstacles rapidement.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter des obstacles pour que les skieurs aillent en dessous et au-dessus des obstacles et changent de direction 	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs peuvent rapidement retrouver une bonne posture et leur équilibre
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Fournir des obstacles plus difficiles avec des montées et des sauts plus gros • Laisser de l'espace entre les obstacles pour que les skieurs puissent accélérer, prendre un élan et tourner à une bonne vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs peuvent accélérer, arrêter et changer de direction rapidement • Le contrôle se fait à partir des skis et de la flexion des membres inférieurs

Alignement PAT

Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps • Tomber et se relever • Pas de côté • Étoile
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Conversion
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Conversion • Virage de patin
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas tournant
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Virage, virage en descente

5. Montagnes russes

Installation

- Marquez deux séries de bosses alternatives sur de la neige compacte ou dessinez les contours avec de la ficelle (voir l'image).
- Version 1 : Creusez des trous d'une longueur allant jusqu'à 2,5 m et 30-50 cm de profondeur avec une pelle, une scie ou une tronçonneuse. Après une chute de neige, nivelez la zone avec un dameur de ski de fond et refaites les trous.
- Version 2 : Creusez des trous allant jusqu'à 2,5 m de long et 15-25 cm de profondeur.

- Utilisez la neige pour créer des bosses de 25 cm une à côté de l'autre et compactez la neige.
- Créez plusieurs pistes de bosses l'une à côté de l'autre pour permettre à plusieurs skieurs de les utiliser en même temps pour éviter que les skieurs aient à attendre et à ralentir avant l'activité.
- Vous pouvez utiliser des portes, des cônes, des panneaux en V et des marques au sol pour guider les skieurs.
- Assurez-vous que les bosses sont à une distance adéquate pour les skieurs assis pour éviter de plier les skis, car cela pourrait les abîmer.

Accent technique

- L'activité avec les bosses en alternance demande beaucoup de compétences. Pour accélérer, les jambes doivent se plier et déplier en alternance. Cette activité peut se faire sur un terrain plat sans grande préparation.
- La vitesse des jambes joue un grand rôle lorsque les skieurs vont plus vite. Une position droite et stable et un rythme adéquat sont nécessaires pour augmenter la vitesse. Faites cette activité après une montée pour augmenter la difficulté.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer des pistes peu profondes sur un terrain plat pour permettre aux skieurs de trouver un rythme confortable 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut se mettre en équilibre d'un ski à l'autre
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Progression vers un terrain plus en pente 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur maintient sa vitesse • Les épaules et les hanches restent droites • Les jambes travaillent indépendamment du haut du corps

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Tomber et se relever
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Position de départ • Glisse libre
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base

6. Course sur bosses

Installation

- Préparez des bosses et des creux sur un terrain plat, en montée ou en descente.
- Les bosses et les creux doivent être plus rapprochés, irréguliers et de hauteurs et longueurs différentes.
- Veillez à ce que l'espace et l'inclinaison n'abîment pas les skis, surtout pour les skieurs assis, car une trop grande flexion des skis peut les briser.
- Vous pouvez utiliser les éléments naturels du terrain pour diminuer le travail de préparation et d'entretien.
- Des pieux, des cônes, des panneaux en V et des marques au sol sont utilisés pour guider les skieurs.
- **Voir le matériel de référence pour les dimensions.**

Accent technique

- Maintenir son équilibre sur un terrain difficile.
- Utiliser le terrain pour augmenter ou diminuer sa vitesse.
- Gérer les bosses et les creux et avançant avec une technique classique ou de pas de patin en gardant le haut du corps droit et stable sur un terrain plat ou légèrement en côte ou en glissant sur un terrain qui descend.
- Le skieur utilise la flexion et l'extension pour avancer dans une série de bosses.
- Les skieurs assis peuvent contrôler et faire avancer la luge sur un terrain inégal.
- Pour les skieurs atteints d'une déficience visuelle, encouragez une communication claire et en temps opportun entre le guide et le skieur.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs explorent les différents terrains disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • La position de puissance et la ligne de puissance s'adaptent selon le terrain
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter progressivement la taille et la vitesse du parcours à obstacles • Varier les grosseurs • Ajouter des petites descentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs absorbent les bosses avec leurs jambes • Les skieurs maintiennent une distribution du poids équilibrée • Les épaules et les hanches des skieurs sont droites

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Tomber et se relever
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Position de départ • Glisse libre
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base, tomber et se relever
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente, virages

7. Labyrinthe

Installation

- Choisissez un terrain plat ou légèrement en côte.
- Marquez deux ou trois lignes de 10-15 m chacune au sol avec une corde ou du colorant.
- Placez des panneaux en V ou des pieux à intervalle de 0,8 à 3 m (selon le niveau de difficulté voulu). Utilisez une couleur différente pour les pieux intérieurs et extérieurs.
- Les pieux peuvent être placés de façon linéaire, décalée ou aléatoire.
- Les couleurs permettent d'améliorer l'aspect visuel de l'activité.

Accent technique

- Les skieurs doivent maintenir une bonne position du corps malgré les changements de technique et de direction.
- Selon la distance entre les pieux, le labyrinthe peut être fait en utilisant plusieurs techniques : poussée double, libre, classique.
- Les skieurs décident de la ligne à suivre quelques mètres avant d'entrer dans le labyrinthe.
- Les skieurs d'un bon niveau peuvent changer de ligne au milieu de l'activité pour tester leurs compétences : conversion, pas de côté, étoile.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain plat 	<ul style="list-style-type: none"> • Les skieurs peuvent enlever le poids de leurs skis de façon indépendante et changer de direction
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter à un parcours d'agilité pour que les skieurs arrivent avec de la vitesse • Placer sur un terrain légèrement descendant 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut accélérer ou ralentir au besoin • Le skieur maintient sa posture en ajustant sa flexion et avant les virages

	<ul style="list-style-type: none"> • Jouez au chat (tag) ou faites des poursuites dans le labyrinthe 	
--	---	--

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin	Changement de direction	<ul style="list-style-type: none"> • Étoile
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Étoile • Pas de côté • Poussée diagonale
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée double • Poussée diagonale • Conversion
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de un, double poussée • Technique libre • Virage de patin
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de un • Pas de deux • Pas tournant
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques de patin • Virage en descente

EXERCICES EN DESCENTE

1. Entonnoir

Installation

- Tracez ou marquez un entonnoir en forme de V dans la neige (avec une corde ou du colorant).
- Vous pouvez marquer les zones de freinage au sol.
- Des cônes, des panneaux en V et des marques au sol sont utilisés pour guider les skieurs. Ramollissez les zones glacées avec un râteau.
- La fin du rétrécissement peut être rehaussée avec une arche.
- Veillez à ce que la zone de sortie soit clairement indiquée et offre assez d'espace pour freiner.

Accent technique

- Les skieurs contrôlent leur vitesse en descente en restant en contrôle et en ayant une bonne posture pour devenir plus confortables avec la vitesse.
- Les skieurs apprennent à freiner ou à arrêter la descente en plantant un ou deux bâtons ou en dérapant.

- Pour y arriver, le skieur doit mettre plus ou moins de poids sur les côtés en pliant et en dépliant les genoux et les chevilles. Le skieur doit se tenir debout avec les bras le long du corps et les bâtons vers l'arrière.
- Le but est d'arriver à freiner de plus en plus tard, ce qui augmente la force requise pour freiner. En répétant cette activité, le skieur peut mieux juger la distance de freinage et devient plus sécuritaire.
- Les skieurs assis peuvent contrôler leur vitesse en laissant traîner les bâtons ou les poignées ou en les plantant dans la neige. Comme les skieurs assis n'ont pas de frein, choisissez des pentes progressives pendant la progression de vitesse.
- Pour les athlètes atteints d'une déficience visuelle, le guide communique les changements de direction, de vitesse et de technique et pratique la prise des bâtons.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer initialement sur un terrain plat pour que les skieurs suivent le V • Encourager les skieurs à glisser vers la zone d'arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut contrôler la direction des skis • Progression des skieurs assis : <ul style="list-style-type: none"> ○ Traîner ○ Dérapier ○ Planter
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Placer à la fin de pentes de plus en plus abruptes • Placer les entonnoirs d'arrêt de façon intermittente dans les parcours de slalom • Jouer à lumière rouge/lumière verte 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur maintient une position avec son poids sur le milieu ou l'avant du pied • La force de freinage est générée par la flexion des chevilles, des genoux et des hanches

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Tomber et se relever
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Freinage chasse-neige
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt chasse-neige
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de base • Tomber et se relever
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente • Arrêt • Contrôle de la vitesse

2. Zone de vitesse

Installation

- Choisissez une pente qui permet au skieur d'atteindre une bonne vitesse.
- Augmentez la difficulté et choisissant un terrain inégal.
- La fin de la zone de vitesse doit être clairement indiquée et laisser suffisamment d'espace pour freiner.
- La piste doit être indiquée avec des pieux, des cônes, des panneaux en V ou des marques au sol pour éviter les collisions.

Accent technique

- Le skieur doit se mettre en position de descente après une courte accélération, diriger son regard vers la ligne de course, garder ses skis en position parallèle et à plat et distribuer son poids de façon égale sur ses pieds.
- La position de recherche de vitesse permet au skieur d'accélérer. À la fin de la descente, le skieur découvre la vitesse qu'il peut atteindre et à quel moment il doit recommencer à bouger.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre des objets sur un parcours plat pour que les skieurs les rapportent aussi vite que possible. • Légère pente avec des objets à rapporter par les skieurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur démontre du rythme dans sa forme en utilisant ses jambes • Le skieur peut glisser jusqu'à sa cible en maintenant une bonne posture
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Varier entre un terrain plat, une montée ou une descente. • Alternier les zones lentes et rapides. • Augmenter l'inclinaison de la pente en ajoutant des petites montées. • Appliquer à n'importe quelle technique ou compétence • Utiliser un vélocimètre pour mesurer la vitesse! 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut conserver une bonne technique tout en allant aussi vite que possible • Le skieur peut ralentir et accélérer en maintenant sa posture et son équilibre • Le skieur peut garder sa posture et son équilibre sur différents terrains • Le skieur peut conserver son élan dans les montées

Alignement PAT

Niveau Jack Rabbit	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Position de recherche de vitesse • Patin libre
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Patin libre
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente, virages
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> • Garder son élan

3. Changement de piste

Installation

- Faites cette activité sur un terrain plat ou sur une montée ou descente douce.
- Sur un terrain plat ou une montée douce, préparez deux pistes à 1 ou 2 m de distance avec une machine ou tracez-les en marchant sur la neige molle.
- Les portails ou des obstacles pour signaler un changement de piste doivent être placés tous les 4 à 6 mètres.
- La vitesse est déterminée par la distance entre les portails ou les obstacles. Aucun pas ne peut être fait entre les obstacles.
- Vous pouvez utiliser des portes, des cônes, des panneaux en V et des marques au sol pour guider les skieurs.
- Communication et apprentissage de la synchronisation pour les guides de skieurs atteints d'une déficience visuelle.
- Les guides doivent parcourir le parcours d'abord pour se familiariser.

Accent technique

- Un changement de piste est une compétence essentielle en compétition. En technique classique, il est possible de changer de piste avec une poussée double ou un pas alternatif avec une poussée en diagonale.
- Skieurs assis : planter les deux bâtons et pousser pour que le bout des skis se soulève et pousser pour entrer sur la piste ou en sortir.
- Athlètes avec une déficience visuelle : le guide communique les changements de direction, de vitesse et de piste, les conditions de la piste et les changements de technique.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des lignes sur un terrain plat pour que les skieurs les suivent • Embarquer et débarquer d'une piste simple 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut se déplacer de côté tout en avançant
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la distance entre les traces 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut maintenir sa posture et son équilibre

	<ul style="list-style-type: none"> • Créer une grille avec plusieurs traces et demander aux athlètes d'en traverser plusieurs • Placer des obstacles que les athlètes doivent contourner sur la piste 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur conserve son élan • Le skieur peut glisser en diagonale sur un ski entre les traces
--	---	--

Alignement PAT

Niveau Jack Rabbit	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Position de recherche de vitesse • Patin libre
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas tournant
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente • Virages

4. Virage à haute vitesse

Installation

- Profitez du terrain naturel pour éviter d'avoir à déplacer une grande quantité de neige.
- La vitesse doit être adaptée au rayon de la courbe.
- Un virage relevé à 180° à vitesse élevée; il est possible de faire un virage relevé à 180° sur un terrain plat après une descente en compactant suffisamment de neige.
- Forcez les skieurs à choisir une trace aussi loin que possible sous le rayon de courbure en marquant le sol.
- Créez plusieurs virages relevés à 90° de suite pour que l'activité soit plus amusante.

Accent technique

- Faites les virages debout ou en position de descente. Le skieur doit ressentir et utiliser son centre de gravité et les forces de compression. Le but est de dépasser le point de compression en gardant les skis parallèles tout en se baissant et sans perdre de vitesse.
- Pour ajouter de la variété, il est possible de faire cette activité en skiant à l'extérieur du virage.
- Utilisez une approche progressive : augmentez la vitesse progressivement lorsque les skieurs deviennent plus confortables (augmentation progressive du niveau et de la vitesse); prévoyez une longue zone de sortie.
- Skieurs assis : piquer en contrepoids, virage aidé d'un bâton vers le dérapage le cas échéant.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> Pas ciblé pour ce niveau du développement 	
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> Commencer avec un slalom à plat pour encourager les skieurs à approcher les virages avec de la vitesse Aller vers des côtes plus abruptes et rapetisser le rayon de virage Ajouter des montées entre les virages 	<ul style="list-style-type: none"> Le skieur peut maintenir sa vitesse dans les virages Le skieur peut tourner des deux côtés Le skieur peut anticiper le point d'entrée et de sortie du virage sans freiner ou ralentir Les skieurs assis peuvent progresser de la trace à l'extérieur de la trace le cas échéant

Alignement PAT

	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> Virage en chasse-neige Montée en ciseaux
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> Virage de patin Patin libre
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> Pas tournant Dérapiage parallèle Patin libre Pas décalé
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> Descente Virage

5. Slalom géant

Installation

- Placez les pieux, les drapeaux, les cônes, etc. à 3-4,5 mètres de distance pour permettre un passage en douceur.
- Créez un slalom géant parallèle pour donner de l'espace aux skieurs sur le parcours.
- Pour plus de défi, ajoutez des bosses, des creux et des sections à plat.
- Créez des niveaux et des distances progressives entre les pieux à mesure que les skieurs s'améliorent.

Accent technique

- Le slalom géant sur des skis de fond est difficile. Passer entre les portes, estimer le rayon et le choix de la vitesse sont des éléments importants qui demandent beaucoup de pratique.
- Le virage commence dans les jambes lorsque le skieur accentue la flexion des chevilles et des genoux pour tourner avec le côté des skis.
- Le skieur commence le virage pour passer entre les portes en tournant légèrement son torse puis en suivant la ligne idéale. Les skieurs assis commencent le virage avec le torse, les hanches et les bâtons selon leur capacité.
- Progression pour diminuer le freinage et conserver la vitesse dans les virages.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours plat et sinueux 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut changer de direction tout en avançant
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir une pente qui donne un élan permet de faire plus de virages en contrôlant la vitesse • Aligner les virages avec la ligne de pente pour conserver la vitesse • Progresser en accélérant à la sortie de virage avec des pas de patin 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur maintient sa posture en accélérant • Le skieur peut enchaîner les virages sans perdre de vitesse • Le skieur ne freine pas • Le skieur choisit la ligne d'entrée et de sortie pour éviter d'avoir à freiner • Le skieur glisse de côté au besoin pour contrôler sa vitesse • Le skieur accélère dans les virages

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Pousée diagonale • Étoile
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Étoile • Glisse libre • Freinage chasse-neige
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Glisse libre • Virage en chasse-neige
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Virage de patin • Patin libre • Position de recherche de vitesse
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Dérapage parallèle glissé

		<ul style="list-style-type: none"> • Pas tournant
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente • Position accroupie • Virages

TECHNIQUE AVANCÉE

1. Rampe

Installation

- Utilisez des rampes naturelles comme les ondulations, les bosses, les pentes abruptes, etc. Intégrez plusieurs rampes naturelles dans le terrain de jeu de ski.
- Utilisez des marques au sol lorsqu'il faut changer de pas.
- Ajoutez des rampes sans indiquer les zones de changement.
- Faites des rampes attirantes avec des pieux, des cônes, des panneaux en V et des marques au sol.
- Créez des rampes de différentes tailles pour différents niveaux de ski.

Accent technique

- Les rampes escarpées sont parfaites pour travailler les changements de technique. Un bon skieur se distingue par ses changements de technique efficaces.
- En technique classique, passer de la poussée double au pas de un, double poussée à la poussée diagonale à la montée en ciseaux.
- En technique de patin, le changement du pas de un au pas de deux au pas décalé, puis le pas alternatif en patin. Le changement de pas et le moment de le faire sont importants au début et à la fin de la rampe.
- Adaptez-vous au terrain et soyez conscient du rythme et du maintien de la vitesse.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le parcours sur un terrain ondulé • Utiliser des animaux en peluche pour marquer les changements de route • Offrir des options de trajet qui contiennent différents défis (montée/descente) et laisser les skieurs choisir 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut passer d'un terrain plat à une montée à une descente • Maintenir son équilibre sur un terrain qui varie

Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter autant de changements que possible en succession rapide • Faire traverser une ligne de pente aux skieurs régulièrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut anticiper les changements de terrain • Le skieur maintient sa vitesse pendant les transitions • Le skieur choisit la technique appropriée selon le terrain
--------------------	---	---

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Atteindre de nouveaux sommets 	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Pas de côté • Montée en ciseaux
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Montée en ciseaux • Glisse libre
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Montée en ciseaux • Poussée double • Glisse libre
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Poussée double • Pas de un, poussée double • Patin libre • Position de recherche de vitesse • Pas alternatif en patin
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de un, poussée double • Patin libre • Pas de un • Pas de deux • Pas décalé
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de technique • Garder son élan, skier plus vite • Transitions

2. Slalom aligné

Installation

- Le terrain choisi (plat, en pente ou mixte) détermine le niveau de difficulté.
- Les ondulations, les bosses, les creux et tout autre obstacle, comme les arbres ou les affiches, peuvent augmenter le niveau de difficulté du slalom.
- L'espace entre les poteaux peut varier de petit à grand pour varier le rythme.
- Des pistes de slalom parallèles peuvent permettre des courses exaltantes.

- Des poteaux, des cônes, des panneaux en V et des marques au sol sont utilisés pour guider les skieurs.

Accent technique

- Choisir le chemin le plus direct entre les poteaux.
- Le slalom aligné peut se faire en technique classique avec la poussée double ou le pas de un, ou en patin avec le pas de un, le pas de deux ou le pas décalé.
- Le skieur ajuste son rythme selon le terrain. Le rythme et changement de direction doit entraîner un mouvement dynamique.
- Mouvement dynamique. Le skieur passe aussi près des poteaux que possible.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	Grands virages arrondis	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut tourner des deux côtés
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Le slalom est aligné avec la ligne de pente • La distance entre les virages est réduite • Créer deux lignes pour un croisement double 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur maintient sa posture (milieu-avant du pied) dans le virage • Le skieur peut maintenir sa vitesse en tournant à gauche ou à droite • Le skieur réagit rapidement aux changements de direction

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin		<ul style="list-style-type: none"> • Tomber et se relever • Étoile
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Glisse libre • Freinage chasse-neige • Étoile
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Virage en chasse-neige • Arrêt chasse-neige • Glisse libre
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Patin libre • Virage de patin
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Patin libre • Pas tournant
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Descente • Virages
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de technique • Garder son élan, skier plus vite

		• Transitions
--	--	---------------

3. Slalom en montée

Installation

- Choisissez un terrain en pente douce ou abrupte ou un terrain mixte.
- Prenez soin d'inclure des ondulations, des bosses, des creux et d'autres obstacles, par exemple des arbres.
- Tracez deux pistes parallèles pour éviter les embouteillages.
- Des pieux, des cônes, des panneaux en V et des marques sont utilisés pour guider les skieurs.
- L'espace entre les poteaux peut varier de petit à grand pour varier le rythme.

Accent technique

- Le slalom en montée demande des compétences techniques et physiques.
- Le skieur doit comprendre le terrain et les changements de direction.
- Le skieur doit choisir la technique à utiliser.
- Accélérer en changeant de direction.
- Cette activité permet au skieur de travailler la vitesse de la technique et des changements de direction et la coordination des deux côtés du corps. L'activité peut être plus ou moins complexe selon le terrain.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Varier l'inclinaison de la montée • Le parcours change de direction selon la pente (face vers la droite, vers l'avant, vers la gauche) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de côté • Montée en ciseaux • Le skieur peut traverser la ligne de pente sans glisser vers l'arrière • Le skieur est adroit des deux côtés
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Passer d'un terrain tracé à un terrain non tracé • Créer deux lignes pour un croisement double 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur choisit la bonne technique • Le skieur maintient sa posture en utilisant les différentes techniques (la posture ne change pas pendant les transitions) • Le skieur ne prend pas de pause entre les techniques

		<ul style="list-style-type: none"> Le skieur maintient son élan pendant les transitions
--	--	--

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin	Atteindre de nouveaux sommets	<ul style="list-style-type: none"> Pas de côté Montée en ciseaux
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale Pas de côté Montée en ciseaux
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale Poussée double Montée en ciseaux
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> Poussée diagonale Poussée double Pas de un, poussée double Pas alternatif en patin
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> Pas décalé Pas de un Pas de deux
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> Technique de base en montée
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> Techniques de patin
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> Transitions Choix de la technique Maintien de l'élan

4. Cercle

Installation

- Les cercles doivent avoir un diamètre entre 3 et 10 mètres.
- Les cercles et les figures en 8 conviennent à un terrain plat.
- Les pentes, les bosses et les creux rendent cet exercice plus difficile.
- Dessinez un cercle au sol en attachant une corde à un pieu dans la neige et en traçant un cercle autour.
- Des cônes, des panneaux en V et des marques au sol sont utilisés pour guider les skieurs.

Accent technique

- Le pas de virage est utilisé dans les deux techniques et permet de varier la vitesse facilement.
- Les skieurs avancés peuvent accélérer en utilisant ce pas.

- Plus le cercle est petit, plus la vitesse est grande et plus le centre de gravité du skieur va se rapprocher de l'intérieur du ski.
- Les figures en 8 font travailler les deux côtés du corps.
- Le cercle oblige le skieur à skier aussi près que possible du rayon donné. Le skieur accélère de façon égale dans la courbe et garde son centre de gravité élevé.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir des rayons assez serrés pour encourager les virages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur se déplace dans les virages • Les jambes sont à la base de la posture
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Faire l'activité sur une pente ou un terrain ondulé (style bosses) • Ajouter des lignes droites pour travailler la transition entre le virage et avancer • Jouer au chat en poursuite 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur démontre une bonne flexion des chevilles, des genoux et des hanches pour tourner plus vite et dans un rayon plus serré • Le skieur met son poids sur un ski à la fois • Le skieur bouge son corps dans le virage tout en gardant les épaules et les hanches droites • Les poids et le poids du skieur restent vers l'avant

Alignement PAT

Niveau Jeannot Lapin	Atteindre de nouveaux sommets	<ul style="list-style-type: none"> • Pousée diagonale • Étoile
Niveau Jack Rabbit	Niveau 1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Pousée diagonale • Étoile
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Virage de patin • Patin libre
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pas tournant • Patin libre
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de ski de base sur terrain plat
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Virage • Ski sur une boucle de pénalité

5. Départ de sprint

Installation

- Préparez de une à trois pistes de différentes longueurs selon le niveau de performance.
- Installer une porte de départ pour que l'activité soit plus réaliste.
- Les pistes doivent être préparées de façon à aider les skieurs à se retrouver.
- Indiquez clairement le début et la fin du sprint avec des marques au sol, des pieux ou des cônes.
- Créez des pistes de différentes longueurs pour des vitesses et niveaux différents pour permettre aux skieurs de différents niveaux de faire la course.

Accent technique

- La vitesse et le temps de réaction sont importants dans les départs de sprint. En effectuant plusieurs séries de courses de 5 secondes à pleine vitesse, les skieurs travaillent la vitesse et améliorent leur temps de réaction après un signal de départ. Lorsque les skieurs vieillissent, il devient plus difficile de développer et d'améliorer les temps de réaction et la vitesse de sprint.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jeannot Lapin	<ul style="list-style-type: none"> • Pas ciblé pour ce niveau de développement • Meilleurs résultats avec des jeux 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur bouge aussi vite que possible
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Technique du jour • Veiller à avoir assez d'espace pour deux pistes parallèles pour permettre les défis au coude à coude 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur exécute la technique ciblée avec une vitesse élevée en conservant sa position et sa ligne de puissance

Alignement PAT

Niveau Jack Rabbit	Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale
	Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Poussée double
	Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Poussée double • Pas de un, double poussée • Patin libre
	Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Poussée diagonale • Poussée double • Pas de un, double poussée

		<ul style="list-style-type: none"> • Patin libre
Ours athlètes	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques de patin
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> • Choix de la technique

6. Arrivée de sprint

Installation

- Préparez de une à trois pistes de différentes longueurs selon le niveau de performance.
- Utilisez des marques au sol ou un drapeau d'arrivée pour que le sprint soit plus réaliste.
- Indiquez clairement le début et la fin du sprint avec des marques au sol, des pieux ou des cônes.
- Des pistes de sprint aident le skieur à se concentrer sur l'objectif.
- Créez des pistes de différentes longueurs pour des vitesses et niveaux différents pour permettre aux skieurs de différents niveaux de faire la course.

Accent technique

- La fin de sprint solidifie la technique à pleine vitesse avec un effort soutenu. Tous les skieurs doivent pouvoir moduler leur vitesse dans un sprint.
- Départ à vitesse rapide et augmentation de la vitesse en utilisant les bons pas dans les deux techniques.
- Il est préférable de faire plusieurs courses de 6-10 secondes.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Technique du jour • Placer les pistes de sprint à intervalle varié dans un parcours/circuit d'obstacles. • Placer une image de posture étirée à l'arrivée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur exécute n'importe quelle technique avec une vitesse élevée en conservant sa position et sa ligne de puissance • Le skieur accélère au moment opportun sur le parcours • Le skieur maintient sa vitesse en franchissant la ligne d'arrivée • Le skieur garde son équilibre en position étirée (avec n'importe quelle jambe à l'avant)

7. Zone technique (classique et patin)

Installation

- Affichez un panneau aux endroits appropriés sur un circuit d'aventure.
- Indiquez le début et la fin à l'aide de drapeaux, de cônes ou de marques au sol.

Accent technique

- Encourager les skieurs à utiliser la bonne technique selon la vitesse.
- Mettre l'accent sur la transition entre les techniques selon le terrain, la vitesse et l'effort.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Afficher des recommandations sur la technique à différents endroits le long de la piste • Veiller à ce que la technique soit appropriée dans la plupart des circonstances (le skieur doit aller à une bonne vitesse, peu importe les conditions de neige) • Créer une petite boucle pour un défi technique spécifique (p. ex., poussée double ou pas de un seulement) • Afficher un défi technique pour une partie spécifique du terrain (p. ex., poussée double aussi loin que possible sur une montée) • Afficher une zone de défi de poussée pour une technique spécifique (p. ex., en combien de poussées le skieur peut-il traverser la zone?) 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur applique la technique en maintenant une bonne posture et en conservant son élan • Les défis aident les skieurs à développer une technique plus efficace • Équilibre, glisse et fluidité des mouvements • Il ne doit pas y avoir de pause dans l'exécution des mouvements
Ours athlètes	Ours polaires	<ul style="list-style-type: none"> • Choix de la technique • Skier plus rapidement • Choisir la technique selon le terrain

STRATÉGIE NORDIQUE

1. Arrêter, tomber et se mettre en position de tir

Installation

- L'activité a lieu dans une zone à l'écart de la piste; par exemple un champ de tir de biathlon.
- Alignez plusieurs tapis (p. ex., yoga, biathlon, tapis de mousse, etc.) côte à côte comme dans un champ de tir de biathlon.
- Veiller à ce qu'il y ait assez d'espace pour que plusieurs athlètes puissent y aller, faire le mouvement et quitter sans collision.
- Les bâtons doivent être à droite de l'athlète sur le tapis (tireur droitier; à l'opposé pour un tireur gaucher) et ensemble.
- Les deux coudes sont sur le tapis et les bras sont pliés à environ 90 degrés.
- Le torse est légèrement au-dessus du sol. L'avant du bassin est à plat au sol. Les deux os du bassin doivent toucher le sol.
- Pour un tireur droitier, la jambe droite est droite à l'arrière, la jambe gauche est vers la gauche à un angle d'environ 45-60 degrés par rapport à la jambe droite. Les jambes sont inversées pour un tireur gaucher.
- Les skieurs assis peuvent être sur le côté ou en position de tir. Les skieurs doivent apprendre comment se relever et se mettre en position de façon efficace.
- Les deux jambes sont droites.
- Le corps est relâché. Un bon truc pour relâcher le corps est d'imaginer que le corps, des épaules aux pieds, est comme un sac de patates.
- Se relever du tapis rapidement.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit		
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Se mettre rapidement en position sur le tapis et placer ses bâtons
	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Approcher le tapis rapidement, déposer ses bâtons devant le tapis et rapidement se mettre en position et placer ses bâtons • Quitter le tapis rapidement et reprendre les bâtons

2. Lancer de la balle

Installation

- L'activité a lieu dans une zone à l'écart de la piste; par exemple un champ de tir de biathlon.
- Il doit aussi y avoir une boucle de pénalité. Cette activité peut être placée à proximité de la zone de cercle pour utiliser le cercle comme boucle de pénalité.
- La cible doit être placée à une distance appropriée à l'âge ou au niveau de développement.
- Idées d'objets à lancer : balle de jongleur, petite balle en mousse, animaux en peluche, sac de fèves, etc.
- Idées de cible : anneaux au sol, anneaux suspendus, cannettes, bouteilles, affiche avec cible noire (comme en biathlon), cônes à l'envers et plantés dans la neige, etc.

Accent technique

- Le lancer de la balle enseigne aux skieurs à contrôler leur respiration et à être en contrôle avant de lancer, à maintenir leur concentration et leur attention pour viser la cible.
- Avant de commencer l'activité de lancer de la balle, diminuer la vitesse, adopter une position stable et contrôler la respiration. Lorsque le skieur est prêt à lancer, il doit se concentrer sur la cible avant de lancer.
- Plusieurs lancers sont permis (p. ex., chaque skieur peut avoir cinq objets à lancer pour simuler une séquence de 5 tirs en biathlon).
- Mettez plusieurs cibles côte à côte pour permettre de faire cette activité comme une compétition.
- Utilisez un filet pour éviter que les objets ne soient éparpillés.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit		
Ours athlètes	Ours noirs	<ul style="list-style-type: none"> • Viser, respirer, aller au bout des choses
	Grizzly	<ul style="list-style-type: none"> • Viser, respirer, aller au bout des choses, simulation de compétition

COMBINÉ NORDIQUE ET SAUT À SKIS

3. Prise d'élan

Installation

- La pente doit être suffisante pour permettre au skieur de maintenir sa vitesse sans propulsion.
- La surface doit être assez ferme pour éviter que des traces ne se forment après les descentes répétées.
- La fin de la zone de vitesse doit être clairement indiquée et laisser suffisamment d'espace pour freiner.
- La piste doit être indiquée avec des pieux, des cônes, des panneaux en V ou des marques au sol pour éviter les collisions.

Accent technique

- Encourager les skieurs à garder les skis parallèles sans se fier sur les traces.
- Être à l'aise et en équilibre dans la position de prise d'élan est important pour un bon essor. Cela permet à l'athlète de travailler à maintenir sa position dans différentes conditions pour une plus longue période.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir un terrain inégal pour ajouter au défi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les pieds, les genoux, les hanches et les épaules du skieur doivent être parallèles, droits et alignés • Le dos doit rester droit et parallèle au sol • Le tibia doit être aussi en angle que possible et le skieur doit maintenir la posture du dos et sa position
Compétences de saut en ski	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter des obstacles comme des rouleaux, des montagnes russes, des descentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur doit maintenir sa position pendant la descente

4. Tenue de position télémark

Installation

- La pente doit être suffisante pour permettre au skieur de maintenir sa vitesse sans propulsion.
- La surface doit être assez ferme pour éviter que des traces ne se forment après les descentes répétées.
- La fin de la zone de vitesse doit être clairement indiquée et laisser suffisamment d'espace pour freiner.
- La piste doit être indiquée avec des pieux, des cônes, des panneaux en V ou des marques au sol pour éviter les collisions.
- Indiquer un point de départ (avec des drapeaux, des cônes, des panneaux en V, etc.), un point de retour et une fin.

Accent technique

- Encourager les skieurs à trouver une position de télémark en équilibre dans laquelle ils peuvent atterrir.
- Solidifie le besoin d'une bonne base et de l'équilibre sur les skis.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir un terrain inégal pour ajouter au défi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le poids est distribué également sur les deux pieds, aligné et les skis sont droits et parallèles • Les droits sont en extension complète le long du corps et sont symétriques • Le haut du corps reste droit
Compétences de saut en ski	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de jambe/pied à l'avant au virage tout en conservant une position stable du haut du corps • Changer de pied à l'avant à chaque descente 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur doit maintenir sa position pendant la descente.

5. Saut en dénivellation

Installation

- Choisir une pente qui permet une bonne approche et une zone de sortie pour que les skieurs puissent prendre un bon élan et atterrir en douceur.

- Le tremplin doit être compact et avoir le temps de durcir avant de l'utilisation.

Accent technique

- La fin de la zone de vitesse doit être clairement indiquée et laisser suffisamment d'espace pour freiner.
- La piste doit être indiquée avec des pieux, des cônes, des panneaux en V ou des marques au sol pour éviter les collisions.
- Indiquer un point de départ (avec des drapeaux, des cônes, des panneaux en V, etc.), un point de retour et une fin.
- Maintenir l'équilibre pendant l'élan, le décollage, l'envol et l'atterrissage du point de départ à l'arrivée.

Adaptations et progressions

	Préparer l'adaptation	Indices observables
Niveau Jack Rabbit	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la taille du tremplin ou de la dénivellation • Encourager les athlètes à aller le plus loin possible dans les airs • Encourager les athlètes à atterrir en position de télémark 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut atterrir de façon sécuritaire et contrôlée • L'équilibre est maintenu pendant la durée de l'exercice
Compétences de saut en ski	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux athlètes d'exécuter la prise d'élan, le saut, l'envol et l'atterrissage sur la dénivellation/le tremplin 	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur peut exécuter les techniques en conservant son équilibre et en étant en contrôle • Le skieur peut aller plus loin sans abandonner la technique


RESSOURCES

Vous pouvez consulter les liens suivants pour voir de bons exemples de terrains de jeu de ski

- <https://www.youtube.com/watch?v=20n4GqErTVI> - Montre un parcours au début de la vidéo. Bon exemple pour montrer l'importance des marqueurs de parcours.
- [Parcours de ski de fond aux Jeux olympiques de la jeunesse 2016](#) - vous devez avancer de quelques minutes pour voir les skieurs dans les sections d'obstacles
- <https://www.youtube.com/watch?v=yYcmHdZ-1zs>
- [FIS SnowKidz](#)
- http://issuu.com/internationaliskifederation/docs/cross_country_cross?e=8599771/3775913
- [Audi FIS SnowKidz Toolkit](#)
- [Parcours de ski de fond, Harstad 2012 - Guide pour le développement d'un parcours](#)
- [Parcours de ski de fond, Hamar 2014](#)
- [Ski de fond à la journée de ski, Jutul 2014](#)
- [Parcours de ski de fond, Harstad 2012](#)
- [FIS SnowKidz - Parcours de ski de fond](#)
- [Parcours de ski de fond FIS 2013](#)
- [Parcours de ski de fond - Cross Free - Fill Replay | Jeux olympiques de la jeunesse Lillehammer 2016](#)
- [Langrennscross HL 2014](#)
- [Snu kinahatter](#)
- [REG Agility Movie on Vimeo](#)
- [Langrennscross FIS 2013](#)
- https://www.youtube.com/watch?v=0EDew_65Lgw

ANNEXE


CROSS COUNTRY RESPONSIBILITY CODE



THERE ARE ELEMENTS OF RISK THAT COMMON SENSE AND PERSONAL AWARENESS CAN HELP REDUCE. REGARDLESS OF HOW YOU DECIDE TO USE THE TRAILS, ALWAYS SHOW COURTESY TO OTHERS. PLEASE ADHERE TO THE CODE LISTED BELOW AND SHARE WITH OTHERS THE RESPONSIBILITY FOR A SAFE OUTDOOR EXPERIENCE.

1 <i>Always check posted trail conditions.</i>	5 <i>Ski in control. On two-way trails descending skiers have the right-of-way.</i>
2 <i>Ski in indicated direction and obey all posted signs and warnings. Keep off closed trails.</i>	6 <i>Do not stop where you obstruct a trail or are not visible to others. Move off the track quickly if you fall or during rest stops.</i>
3 <i>Always ski to right when meeting on-coming skiers and when skiing on double track.</i>	7 <i>Do not litter. Take out what you pack in. Respect all property.</i>
4 <i>Yield the track to faster skiers and skiers calling 'track'.</i>	8 <i>Report all incidents.</i>

**Know the Code - Be Safety Conscious
It is Your Responsibility**



Code de responsabilité en ski de fond

(image: Soyez à l'affût. Soyez prudent en skiant.)

Il existe des risques qui peuvent être diminués avec le bon sens et une conscience de son environnement. Peu importe la façon dont vous décidez d'utiliser les pistes, faites toujours preuve de courtoisie envers les autres. Veuillez respecter les consignes ci-dessous et partagez la responsabilité pour une expérience en plein air sécuritaire.

- 1- Vérifiez toujours les conditions de la piste qui sont publiées
- 2- Skiez dans la direction indiquée et respectez les consignes et les avertissements. N'allez pas dans les pistes fermées.
- 3- Skiez toujours à votre droite lorsque vous croisez quelqu'un et lorsque vous skiez sur une piste double.
- 4- Laissez la place aux skieurs plus rapide lorsqu'ils vous avertissent de leur présence.
- 5- Skiez en contrôle. Sur les pistes qui se croisent, les skieurs qui descendent ont la priorité de passage.
- 6- N'arrêtez pas à un endroit où vous bloquez la piste ou n'êtes pas visible pour les autres. Sortez rapidement de la piste si vous tombez ou lorsque vous arrêtez pour vous reposer.
- 7- Ne laissez pas de déchet. Rapportez tout ce que vous avez amené. Respectez les lieux.
- 8- Signalez tout incident.

Apprenez le code : c'est votre responsabilité d'être prudent