



Special Olympics

Ski de fond

Guide d'Entraînement 2021



Remerciements

Special Olympics souhaite également remercier les professionnels, les bénévoles, les entraîneurs et les athlètes qui ont contribué à la production du *Guide des entraîneurs de ski de fond*. Ils ont aidé à remplir la mission de Special Olympics : proposer des compétitions et des entraînements sportifs tout au long de l'année dans une variété de sports de type olympique pour les personnes de 8 ans et plus atteintes de déficiences intellectuelles, afin de leur offrir des occasions permanentes de développer leur condition physique, de faire preuve de courage, de vivre des moments de joie et de participer à un partage de dons, de compétences et d'amitié avec leurs familles, avec d'autres athlètes de Special Olympics et avec leurs communautés.

Special Olympics apprécie le soutien reçu de [Gallagher](#), sponsor officiel des programmes International Sport and Coaching de Special Olympics, et [de Toyota](#), sponsor officiel de Special Olympics Unified Sports.



Special Olympics est ouvert à vos idées et commentaires pour les futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, nous avons omis un remerciement par inadvertance.

Auteurs collaborateurs

Dr. Ken Friesen

Haley Johnson

Dean Glaze

Mara Lazdins

Joyce Wityshyn

Christoph Schmid

Nous souhaitons plus particulièrement remercier les personnes et entités suivantes pour leur aide et leur soutien :

- Service des parcs et loisirs de la ville de Brandon, Brandon, Manitoba, Canada
- Clips vidéo mettant en vedette des athlètes de Special Olympics Canada
- Wayne Bauche
- Shannon Bauche
- Special Olympics du Colorado
- Service des parcs et des loisirs de Denver
- Centre national des sports pour personnes handicapées Jim O'Connor, Directeur du programme nordique
- Association de ski nordique de la Nouvelle-Angleterre
- Jeux paralympiques de ski nordique et de biathlon américains

Personnel international de Special Olympics : Fiona Murray, Jeff Lahart, Monica Forquer, Gwendolyn Apgar

Table des matières

Accueil.....	1
Avantages du sport et de SO.....	2
Bases du ski de fond.....	3
Fitness	8
Le rôle de l'Entraîneur.....	22
Psychologie du sport.....	23
Enseigner les compétences de base en ski de fond.....	37
Planification	66
Glossaire des termes.....	73



Accueil

Bienvenue dans le Guide des entraîneurs de ski de fond Special Olympics 2021

Ce guide a pour objectif de fournir aux entraîneurs des informations précieuses pour améliorer leurs connaissances et leurs compétences, ou pour les aider à démarrer en tant qu'entraîneurs dans le domaine du ski de fond de Special Olympics (SO). Tout au long de ce guide, vous trouverez également diverses informations relatives à l'entraînement du sport, telles que la sécurité, la préparation et l'esprit sportif.

Ce guide doit être lu conjointement avec le document [Règlement du ski de fond Special Olympics](#) et le [Règlement sportif Special Olympics Article 1](#).

Gardez à l'esprit que ce guide n'est que l'une des ressources qui peuvent vous être utiles au fur et à mesure que vous progressez dans votre carrière d'entraîneur. À mesure que vous développerez votre propre style d'entraînement, vous trouverez d'autres livres, sites web, magazines et entraîneurs qui vous aideront à façonner votre approche de l'entraînement. Faites preuve d'une curiosité permanente ! Soyez toujours ouvert aux nouvelles idées ! Placez toujours les athlètes au cœur de vos entraînements.



Avantages du sport et de SO

Avantages du ski de fond

Le ski de fond est une excellente façon d'être actif et de profiter du plein air en hiver. En tant qu'activité sportive, le ski est également un moyen stimulant de développer la forme physique, la force et la confiance en soi. S'ils sont appris au bon rythme et pratiqués de manière cohérente, les avantages de l'endurance et de la force aérobiques peuvent être durables. L'apprentissage de différentes techniques de ski de fond nécessite un équilibre physique et psychologique, de la coordination et de la concentration.

Événements offerts en ski de fond

Événements officiels

Grâce à la variété d'épreuves proposées, des athlètes de toutes capacités peuvent participer à la compétition. Les Programmes détermineront les épreuves proposées et si nécessaire, ils établiront des lignes directrices afin de les encadrer.

Les entraîneurs ont la responsabilité d'assurer les entraînements. Ils devront également sélectionner les disciplines adaptées aux compétences et aux intérêts de chaque athlète.

Voici une liste des événements officiels disponibles dans le cadre de Special Olympics.

- Course de ski de 10 mètres – Technique classique
- Course de ski de 25 mètres – Technique classique
- Course de ski de fond de 50 mètres – Technique classique
- Course de ski de fond de 100 mètres – Technique classique
- Course de ski de fond de 500 mètres
- Course de ski de fond de 1 kilomètre
- Course de ski de fond de 2,5 kilomètres
- Course de ski de fond de 5 kilomètres
- Course de ski de fond de 7,5 kilomètres
- Course de ski de fond de 10 kilomètres
- Relais de ski de fond de 4 x 1 kilomètre
- Relais de ski de fond unifié de 4 x 1 kilomètre

S'il n'y a pas assez d'athlètes pour un divisionnement correct des épreuves de technique libre et classique de distances similaires, les épreuves doivent être combinées et suivre les Règles de Technique Libre.

Les événements peuvent être classiques ou de skating classique. Les événements classiques nécessiteront la définition d'une ou plusieurs pistes classiques tout au long du parcours.

Bases du ski de fond

Equipement

Skis classiques

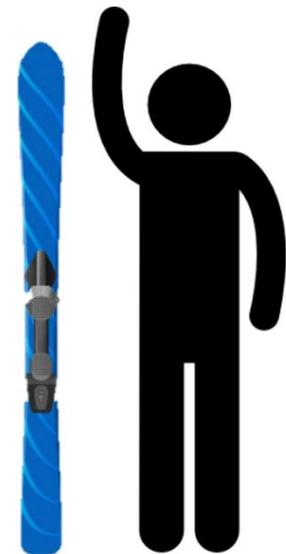
Les skis classiques peuvent être fartés, nécessitant du fart d'adhérence ou sans fart, avec des écailles de poisson le long de la zone d'adhérence.

La zone d'adhérence, sans fart ou avec fart d'adhérence accroche la neige et permet au skieur d'adhérer à la neige et de glisser.

Les skis sans fart offrent une introduction au ski nécessitant peu d'entretien. Au fur et à mesure que les compétences d'un skieur se développent, les skis à farter seront une option amusante et offriront une meilleure adhérence et une meilleure glisse en ski classique. Un ski classique peut être farté pour améliorer la glisse et créer une accroche.

La longueur du ski doit atteindre le poignet du bras de l'athlète tendu vers le haut. Cependant, les skis plus courts sont plus faciles pour les débutants, ce n'est donc pas un problème si les skis semblent trop courts pour un athlète novice.

Demandez conseil à un technicien ou à un entraîneur de ski qualifié pour connaître la longueur de ski précise en fonction de la taille, du poids et de la capacité.



Chaussures classiques

Les chaussures classiques ont une tige courte et permettent une flexibilité importante pour la plante du pied. L'ajustement des chaussures est important et nécessite l'aide d'un technicien de ski ou d'un entraîneur. Elles doivent être confortables comme une paire de baskets.

La chaussure est trop grande si le pied peut glisser et si le talon peut se soulever.

La chaussure est trop petite si les orteils sont recroquevillés.

Les chaussures combinées peuvent également être utilisées pour les skieurs classiques débutants, car la tige plus haute offrira plus de soutien et de stabilité.

Bâtons classiques

Les bâtons classiques doivent aller du sol jusqu'à entre l'aisselle et l'épaule. Au début, il est également possible de commencer avec des bâtons légèrement plus courts, afin que l'athlète puisse développer la force du haut du corps et utiliser le bâton efficacement.

Les poignées et les sangles pour bâtons sont universelles. Lors de l'ajustement, l'athlète doit s'assurer qu'il sait comment insérer sa main et modifier la position en conséquence pour un ajustement parfait et une prise ferme.

Skis skating

Les skis skating n'ont pas de zone d'adhérence comme les skis classiques et sont fartés uniquement pour la glisse. La longueur du ski doit être proportionnelle à la taille de l'athlète, cependant la longueur du ski peut différer selon la taille, le poids et la capacité.

Les skis skating sont plus courts que les skis classiques et doivent être montés par un technicien ou un entraîneur spécialisés dans le ski. Un athlète peut patiner sur des skis sans fart ou combinés.

Chaussures de skating

Les chaussures de skating ont une tige plus haute que les chaussures classiques. Ces chaussures soutiennent davantage la cheville et permettent de pratiquer le skating. L'ajustement des chaussures est important et nécessite l'aide d'un technicien de ski ou d'un entraîneur.

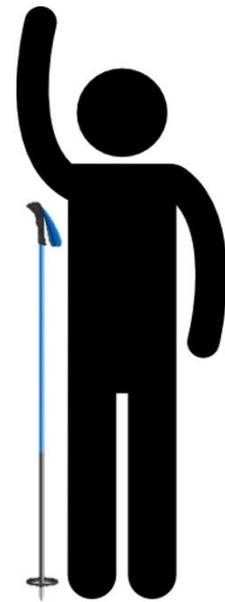
Elles doivent être confortables comme une paire de baskets.

La chaussure est trop grande si le pied peut glisser à l'intérieur et si le talon peut se soulever.



La chaussure est trop petite si les orteils sont recroquevillés.

Les chaussures combinées peuvent également être utilisées pour les skieurs débutants et l'athlète peut effectuer une transition au fur et à mesure que ses compétences et son intérêt progressent.



Bâtons de skating

Les bâtons de skating sont plus longs que les bâtons classiques car le skating est une technique plus droite qui est plus efficace avec des bâtons plus longs. Les bâtons de skating doivent aller du sol jusqu'à entre le menton et la bouche. Les poignées et les sangles pour bâtons sont universelles. Lors de l'ajustement, l'athlète doit s'assurer qu'il sait comment insérer sa main et modifier la position en conséquence pour un ajustement parfait et une prise ferme.

Skis, fixations et chaussures combinés

Les chaussures et les skis combinés sont parfaits pour un nouveau skieur ou celui qui passe de la technique classique au skating. Les chaussures combinées sont à la fois souples et rigides, pour être à l'aise aussi bien avec les techniques de skating et classique. Les dimensions des skis combinés varient généralement entre la longueur de skating et la longueur classique.

Il n'existe que deux types de fixations, NNN et SNS, ce qui permet de trouver le bon équipement assez facilement. Afin de garantir un bon ajustement, la sécurité et surtout un plaisir optimal, tout l'équipement doit être ajusté par un technicien ou un entraîneur de ski compétent.



Tenue

Les vêtements et accessoires de ski athlétique doivent être combinés pour offrir chaleur et protection contre l'humidité, le vent et le soleil. Plusieurs couches de vêtements sont recommandées car celles-ci peuvent être facilement retirées ou ajoutées, en fonction de la température. Ce concept d'aération est particulièrement important en ski de fond. En enlevant un vêtement ou en ouvrant, en dézipant une veste, vous pouvez ventiler ou réguler la température corporelle et le taux de transpiration.



N'oubliez pas que des vêtements bien ajustés ne limitent pas les mouvements ou la circulation. L'objectif principal des vêtements de ski est de permettre à l'athlète de rester au chaud et au sec.

Système à trois couches

Couche intérieure	Couche absorbante	Haut du corps + bas du corps	Sous-vêtements longs
Couche intermédiaire	Couche isolante	Haut du corps	Chemise en coton Col roulé Polaire
Couche externe	Couche résistante aux intempéries	Haut du corps	Coupe-vent Veste d'échauffement
		Bas du corps	Collants épais en lycra Pantalon coupe-vent

Autres vêtements recommandés :

- Chaussettes
- Gilets
- Gants/Mitaines
- Bonnet
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

Tomber et se relever

Il est naturel de tomber à ski et cela arrive à tout le monde ; cela fait partie du processus d'apprentissage. Il est donc important de préparer vos athlètes afin qu'ils sachent tomber et se relever efficacement. Si un athlète est fatigué de tomber, demandez-lui de s'entraîner à tomber et à se relever. Sachez que les bâtons de ski peuvent casser s'ils sont pris sous le poids du corps.

Tomber

- Abaissez le corps et tombez sur le côté, pas en arrière ou en avant sur les bâtons.
- Gardez les skis parallèles.
- Gardez les bras près du corps.
- Restez détendu.

Se relever

Se relever après une chute peut souvent être frustrant : les skis, les bâtons et les membres du corps peuvent être emmêlés. Enseignez la même routine lors d'une chute pour aider vos athlètes à apprendre l'ordre des mouvements pour se relever.

- Roulez sur le dos avec les jambes et les skis en l'air, comme une tortue renversée.
- Mettez-vous sur le côté avec les skis en position parallèle. Si vous êtes sur une colline, descendez du côté de la descente en traversant la ligne de pente.
- Rapprochez les jambes et les skis du corps.
- Rampez vers la pointe des skis.
- Agenouillez-vous sur l'avant des skis avec les mains au sol.
- Mettez d'abord un genou à terre, puis tenez-vous debout.
- Utilisez les bras et les bâtons pour vous aider à vous relever jusqu'à la position debout.

Voici quelques scénarios qui peuvent compliquer cette situation :

Si l'athlète tombe en arrière :

- Demandez-lui de rouler sur le dos pour libérer le bas de son corps et ses skis, comme une tortue à l'envers.
- Dites-lui de rouler d'un côté et de garder les skis parallèles.
- L'athlète peut maintenant s'appuyer sur ses mains et ses genoux pour se relever.

Si les membres et l'équipement sont emmêlés :

- Essayez de détacher leurs chaussures des fixations et d'enlever les bâtons.

Si l'athlète tombe sur une pente :

- Gardez les skis parallèles, perpendiculaires à la ligne de pente et côté descente pour remonter.

Soyez patient et aidez votre athlète à rester détendu et concentré sur ses mains et ses genoux pour se relever. Encouragez-le à être indépendant et à faire de son mieux avant de recevoir de l'aide. Il est tentant de l'aider à se relever, mais laissez-lui le temps de comprendre son corps et d'apprendre à le déplacer correctement.



Fitness

Fit 5 + Autres Special Olympics

Special Olympics propose une série de ressources fantastiques sur le fitness que les entraîneurs et les athlètes peuvent utiliser pour s'informer sur les meilleures pratiques en matière d'activité physique, de nutrition et d'hydratation.

Le fitness pour les athlètes Special Olympics offre de nombreux avantages liés à la santé et à la performance.

Avantages du fitness pour les athlètes

- Optimisation des performances sportives grâce au renforcement de ce qui suit :
 - Endurance/résistance.
 - Vitesse et agilité.
 - Force et puissance.
 - Souplesse.
 - Poids sain.
- Augmentation du niveau d'énergie, meilleure concentration et meilleure récupération après les entraînements et les épreuves.
- Réduction des risques de blessures liées au sport.
- Diminution des risques d'affections et de maladies chroniques.
- Amélioration de la qualité de vie.

Activité physique en dehors de Special Olympics

Il est essentiel que les programmes de Special Olympics ne soient pas la seule source d'activité physique et d'exercice pour les athlètes. En tant qu'entraîneur, vous devez encourager vos athlètes à faire de l'exercice tous les jours et les informer sur les moyens de rester actifs en dehors de la pratique d'un sport organisé.

Il existe de nombreuses façons pour les athlètes de faire de l'exercice pour rester en bonne santé lorsqu'ils sont chez eux. Marcher, courir et faire du vélo sont des moyens simples pour un athlète de s'entraîner seul et de travailler sa forme cardiovasculaire. Les cours de Fitness comme le yoga, le renforcement des muscles du tronc, l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) et bien d'autres cours/exercices sont d'excellents moyens pour les athlètes de travailler leur forme et leur santé physique en dehors de la pratique d'un sport organisé.

Special Olympics propose aux athlètes et aux entraîneurs d'utiliser le Guide « Fit 5 ». En tant qu'entraîneur, c'est une excellente ressource à utiliser pour informer vos athlètes des bienfaits de l'activité physique sur leur santé globale et leurs performances sportives.

Fit 5

Le [Guide Fit 5](#) est un plan d'activité physique, de nutrition et d'hydratation qui peut contribuer à améliorer la santé et la condition physique des athlètes, et à faire d'eux les meilleurs athlètes possibles. Le Guide Fit 5 et ses [Cartes de Fitness](#) fournissent une fantastique collection d'exercices que les athlètes doivent faire pour améliorer les compétences nécessaires à leur sport. Les exercices inclus se concentrent sur l'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre.



Figure 1: Cartes de Fitness Fit 5

Outre ces ressources, un certain nombre de vidéos sont disponibles [ici](#). Les athlètes et les entraîneurs peuvent les visionner et les utiliser lorsqu'ils effectuent ces exercices dans le cadre de leur plan d'entraînement.

Nutrition

Une bonne alimentation est importante pour votre santé et vos performances sportives. La nutrition et l'hydratation sont des points clés de la préparation et de la récupération des athlètes pour toutes formes d'exercice. Cependant, la plupart des athlètes ne comprennent pas le lien entre la nutrition/l'hydratation et les performances sportives. En tant qu'entraîneur, il est important que vous mettiez l'accent sur ce lien et que vous éduquiez vos athlètes sur les bonnes habitudes. Cela est particulièrement important pour les athlètes de Special Olympics, car ils sont plus exposés au risque d'obésité.

Il est essentiel d'éduquer les skieurs de fond à l'importance de planifier leurs repas ou leurs snacks avant l'entraînement ou la compétition. Informez vos athlètes du risque de manger peu de temps avant de s'entraîner ou de participer à une compétition. De plus, éduquez-les sur les moments les plus propices pour s'alimenter et sur les meilleurs aliments à consommer afin de s'assurer qu'ils sont bien alimentés pour réaliser les meilleures performances.

Il est recommandé de prendre votre dernier repas ou snack au moins 90 minutes avant d'effectuer tout exercice. L'athlète peut ainsi digérer la nourriture qui sera disponible comme source de carburant lors de l'entraînement ou de la compétition.

Vous pouvez utiliser la section sur la nutrition et l'hydratation du [Guide Fit 5](#) pour enseigner les principes de base à vos athlètes. L'outil de suivi de la nutrition, de l'hydratation et de l'activité peut aider vos athlètes à accorder plus d'attention à ces éléments chez eux.

Tâche : pensez à prendre 5 minutes à la fin de l'entraînement pour couvrir les conseils de nutrition et d'hydratation. Tenez les parents et les tuteurs au courant des informations qui ont été communiquées aux athlètes afin qu'ils puissent les aider à manger sainement à la maison.



Figure 3: Section Nutrition – Guide Fit 5



Figure 2: Section Hydratation – Guide Fit 5

Hydratation

L'eau est un autre carburant important pour le sport et la vie. Il est important de boire la bonne quantité d'eau pour votre santé et cela peut également renforcer vos performances athlétiques. Les entraîneurs devraient sensibiliser leurs athlètes aux avantages liés à une consommation suffisante d'eau chaque jour.

Le [Guide Fit 5](#) comporte une section sur l'hydratation qui fournit des informations aux entraîneurs sur les quantités d'eau que les athlètes doivent consommer, les signes de déshydratation chez les athlètes et le meilleur choix que les athlètes peuvent faire lorsqu'ils cherchent une boisson.

En tant qu'entraîneur de ski de fond, il est très important d'aider vos athlètes à rester hydratés. Les entraîneurs devraient encourager les athlètes à assumer la responsabilité de leur propre hydratation avant, pendant et après l'entraînement. Les signes de déshydratation peuvent se manifester un peu plus tard par temps froid, mais les athlètes perdront toujours de l'eau en transpirant et en respirant la bouche ouverte.

Encouragez les athlètes à boire une bouteille d'eau (16-20 oz/500-600 ml) une heure ou deux avant l'entraînement afin qu'ils soient complètement hydratés. N'oubliez pas de faire des pauses pour boire pendant une séance d'entraînement. Nous vous recommandons de faire une **pause toutes les 15-20 minutes** pour donner à vos athlètes la possibilité de se réhydrater car leur corps perd de l'eau pendant l'exercice. Encouragez vos **athlètes à boire une bouteille d'eau** (16-20 oz/500-600 ml) pendant une séance d'entraînement pour vous assurer qu'ils ne se déshydratent pas. Lorsqu'ils boivent, les athlètes doivent prendre plusieurs petites gorgées d'eau et non de grosses gorgées, car celles-ci peuvent rester dans l'estomac et provoquer une gêne pendant l'exercice ! Encouragez les athlètes à boire de l'eau après l'entraînement pour les aider à récupérer après leur séance d'entraînement.



Échauffement et récupération en ski de fond

Échauffement

Avant d'entreprendre toute forme d'activité physique, vous devez toujours effectuer un échauffement. L'échauffement doit être conçu de manière à préparer le corps et l'esprit à l'activité physique et à réduire le risque de blessures.

Objectif de l'échauffement

- Augmentation progressive de la température corporelle.
- Augmentation progressive du rythme cardiaque.
- Augmentation progressive du rythme respiratoire.
- Augmentation du flux sanguin vers les muscles en activité.
- Augmentation de l'amplitude des mouvements des principaux groupes musculaires sollicités dans leur sport.
- Préparation mentale.

Comme vous pouvez le voir, les échauffements sont extrêmement importants pour la préparation des athlètes à l'activité physique. L'augmentation de la température du corps et du flux sanguin vers les muscles en activité est essentielle pour les athlètes afin d'éviter qu'ils ne se blessent pendant l'exercice. Une augmentation progressive de la température corporelle réduit le risque de blessure des muscles et des tendons, tandis qu'une augmentation du flux sanguin vers les muscles en activité assure la livraison des combustibles nécessaires à la production d'énergie. En outre, l'échauffement aide les athlètes à augmenter l'amplitude des mouvements de leurs muscles. Les muscles en activité des athlètes sont ainsi dûment préparés pour les mouvements qu'ils vont effectuer (étirement, production de puissance, stabilisation du corps, etc.). Enfin, un échauffement adéquat permet de préparer mentalement l'athlète à l'exercice, ce qui se traduit par une plus grande concentration à l'entraînement ou en compétition, à un discours intérieur positif ou à une meilleure motivation car ils savent qu'il sont physiquement prêts pour faire de l'exercice.

Il est recommandé d'effectuer un échauffement **complet** et **spécifique au sport pendant au moins 15 minutes** avant de commencer les activités d'entraînement ou la compétition.

Complet : échauffement de toutes les parties du corps. Concentrez-vous particulièrement sur les principaux groupes musculaires concernés par les raquettes, notamment les jambes, les muscles fléchisseurs de hanche et les abdominaux.

Spécifique au sport : exécutez les mouvements que votre athlète effectuera pendant l'entraînement. Pour le ski de fond, vous pouvez inclure des élévations de mollets, des balancements de bras exagérés, des squats et des exercices d'équilibre.

L'échauffement doit comprendre trois éléments spécifiques :

1. **Activité aérobique pour augmenter le rythme cardiaque**
 - Cela peut être la marche, le jogging, le saut ou le saut à la corde.
2. **Étirement dynamique**
 - L'étirement dynamique consiste en des mouvements actifs et contrôlés des parties du corps à travers une gamme complète de mouvements.
3. **Mouvements spécifiques au sport**
 - Aptitudes ou mouvements qui sont essentiels à votre sport.
 - Mouvements que l'athlète effectuera à l'entraînement ou en compétition.

Consultez notre [Supplément sur l'échauffement et la récupération](#) pour obtenir plus d'informations sur les composantes d'un échauffement. Le [Guide des étirements dynamiques](#) fournit également une série d'exercices pouvant être inclus dans votre échauffement.

Échauffements pour les entraînements :

Exemple d'échauffement 1 : zone de 20 m x 25 m	
Activité aérobique : 5-7 minutes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jogging léger – 2 minutes ○ Jumping Jacks ○ Genoux hauts/Marche sur place
Étirement dynamique : 15-20 répétitions de chaque	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balancements des jambes vers l'avant ○ Balancement latéral des jambes ○ Mouvements circulaires des hanches ○ Mouvements circulaires des bras ○ Moulinets
Mouvements spécifiques au sport : 5-10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprints courts de 5 à 10 m – départs de course ○ Relais rapides ○ Rebondir d'un côté à l'autre





Exemple d'échauffement 2 : zone de 25 m x 30 m

<p>Activité aérobique : 5-7 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Genoux hauts ○ Coups de pied dans les fesses ○ Rebondir d'un côté à l'autre ○ Forward Jacks
<p>Étirement dynamique : 15-20 répétitions de chaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balancements des jambes vers l'avant ○ Balancement latéral des jambes ○ Torsions du buste ○ Balancement des bras ○ Levers de mollets
<p>Mouvements spécifiques au sport : 5-10 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprints plus longs de 15 à 20 m – départs de course ○ Relais rapides ○ Transitions en montée et en descente

Échauffements de compétition :

Avant toute compétition sportive, un échauffement efficace est de mise. Les échauffements sont essentiels pour préparer le corps et l'esprit des athlètes à l'activité physique, ce qui permettra d'améliorer leurs performances et de réduire les risques de blessures. Voici quelques conseils pour les échauffements de compétition :

- Demandez aux athlètes d'effectuer la même routine d'échauffement qu'ils font pendant les séances d'entraînement.
 - Les athlètes avec une déficience intellectuelle réussissent mieux lorsqu'ils suivent des routines cohérentes. Les routines aident les athlètes à améliorer leur confiance, leurs compétences et le temps consacré à la tâche.
- Si l'espace est limité, encouragez les athlètes à faire des activités aérobiques sur place ou à faire des allers-retours dans l'espace alloué.
- Gardez les athlètes actifs et en mouvement pendant la préparation. S'ils sont sédentaires pendant cette période, ils perdront les avantages de l'échauffement, tels que l'augmentation de la température corporelle et du flux sanguin vers les muscles qui travaillent.

- Il se peut que l'activité aérobique et les étirements dynamiques soient effectués à l'intérieur d'un bâtiment ou d'une installation, si l'espace le permet. Assurez-vous que les athlètes restent au chaud s'ils effectuent leur échauffement initial à l'extérieur, en particulier pendant la phase d'étirement dynamique.

Récupération

Une fois votre entraînement, votre pratique ou votre séance de sport terminé(e), vous devez toujours récupérer. Une bonne récupération est tout aussi importante qu'un bon échauffement. Une bonne récupération permet au corps de retourner progressivement à un état de repos.

Objectif de la récupération :

- Diminuer la fréquence cardiaque.
- Diminuer le rythme respiratoire.
- Diminuer la température du corps et des muscles.
- Permet au flux sanguin depuis les muscles actifs de retourner au niveau de repos.
- Diminuer la douleur musculaire.
- Améliorer la flexibilité.
- Augmenter le taux de récupération de l'exercice.
- Favoriser la relaxation.

Une récupération comprend généralement une activité aérobique légère suivie d'un étirement. L'activité aérobique doit diminuer graduellement en intensité/difficulté. Cela peut consister en un bref jogging ou en une courte marche à 50 % d'intensité avec quelques étirements, dirigé par les athlètes, à la fin.

La récupération est l'occasion idéale pour les entraîneurs de faire un bilan avec leurs athlètes et d'examiner la séance qu'ils viennent de conclure. Posez à vos athlètes quelques questions **ouvertes** et **informatives** qui les feront réfléchir à la séance et à ce qu'ils ont appris. Outre la possibilité pour les athlètes de renforcer les points d'entraînement que vous leur avez donnés, cela vous donne également, en tant qu'entraîneur, l'occasion de voir ce qui fonctionne pour chaque athlète individuellement.

Les entraîneurs devraient également utiliser le temps restant pour encourager les habitudes saines. Éduquez les athlètes sur l'importance d'une activité constante et d'une alimentation saine en dehors de la pratique du sport.

Questions ouvertes – Questions auxquelles on ne peut répondre par « oui » ou « non ». Par exemple :

« Quelle partie de la séance d'entraînement avez-vous trouvé difficile aujourd'hui ? »

Questions informatives – Questions qui fournissent des informations utiles pour vous, en tant qu'entraîneur, et pour l'athlète.

« Quelle partie (le cas échéant) de la séance d'entraînement avez-vous le plus appréciée aujourd'hui ? »

Exemple de récupération 1 :

Faible intensité :	<ul style="list-style-type: none"> ○ En partant de la ligne de fond, marchez 100-200 m
Étirements : 30 secondes chacun	<ul style="list-style-type: none"> ○ Étirement des quadriceps debout ○ Étirement de la hanche avec agenouillement (Niveau de souplesse 3 – Cartes de Fitness) ○ Étirement assis avec rotation (Niveau de souplesse 5 - Cartes de Fitness) ○ Genou à poitrine (Niveau de souplesse 1 – Cartes de Fitness) ○ Étirement des triceps (Niveau de souplesse 3 - Cartes de Fitness)

Exemple de récupération 2 :

Faible intensité :	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marche rapide 3-5 minutes sur terrain plat
Étirements : 30 secondes chacun	<ul style="list-style-type: none"> ○ Étirement des muscles ischio-jambiers ○ Étirement des quadriceps (Niveau de souplesse 2 - Cartes de Fitness) ○ Étirement de la hanche avec jambes croisées (Niveau de souplesse 5 – Cartes de Fitness) ○ Étirement papillon (Niveau de souplesse 3 - Cartes de Fitness) ○ Étirement des triceps (Niveau de souplesse 3 - Cartes de Fitness)
Notes des entraîneurs : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pensez aux étirements qui pourraient être plus faciles à faire dans votre environnement spécifique. Des modifications à la plupart des étirements existent, permettant de les faire debout, assis ou allongé. ○ Développez une routine standard pour la récupération. Cela vous donnera l'occasion de passer en revue la séance ou de fournir des suggestions en vue de la prochaine séance d'entraînement, en plus de créer une routine que vous pourrez suggérer à vos athlètes, à faire chez soi. ○ Observez comment vos athlètes s'étirent. Les mouvements balistiques ou « rebondissants » lors des étirements peuvent causer des blessures. Les étirements peuvent être légèrement inconfortables, sans toutefois être douloureux. ○ Utilisez le temps à la fin de la pratique pour encourager des habitudes saines à la maison. 	

Blessures possibles en ski de fond

Les blessures sont un problème pour les athlètes dans tous les sports, à tous les niveaux. Il est utile que les entraîneurs soient conscients des blessures courantes que les athlètes peuvent subir dans leur sport.

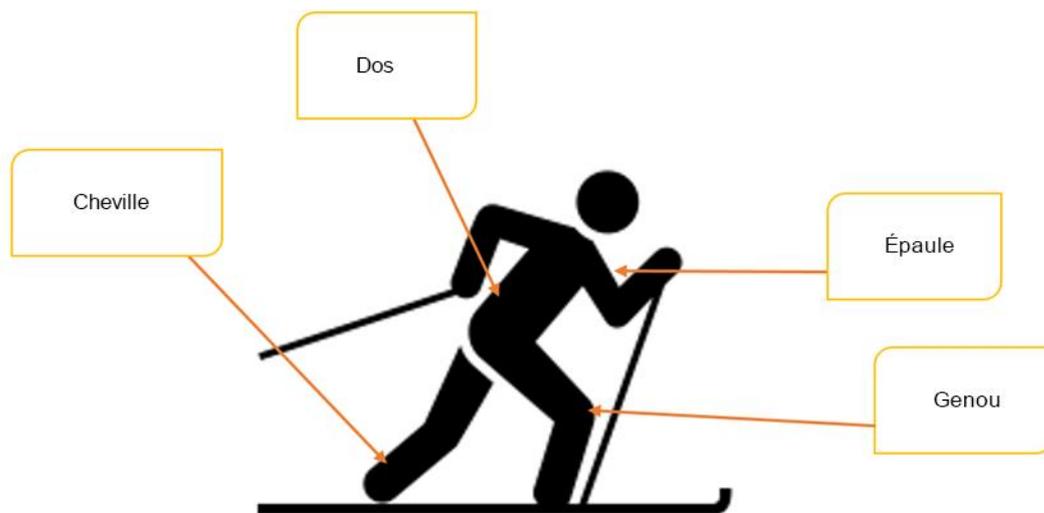


Figure 4 : Blessures courantes en ski de fond

Le graphique ci-dessus montre quatre zones du corps parmi les plus susceptibles de blessures chez les skieurs de fond. Parmi ces types de blessures, la cheville et le genou sont probablement les plus couramment touchées, souvent à cause d'une sur-sollicitation due à la nature répétitive du ski. **Toute blessure subie par les athlètes pendant un entraînement de SO doit être immédiatement soignée par un professionnel de la santé** (médecin, infirmière et physiothérapeute). Si un athlète avertit des signes ou des symptômes d'une quelconque forme de blessure, il est recommandé de l'envoyer vers un professionnel de la santé.

Des échauffements et des récupérations appropriés peuvent contribuer à réduire le risque de blessures aiguës et dues au sur-entraînement propres au ski de fond. En outre, un entraînement sur les muscles et la souplesse, soit pendant une séance d'entraînement, soit à domicile, peut contribuer à prévenir les blessures et à améliorer les performances. Plus précisément, la force et la flexibilité des quadriceps, des fessiers et des ischio-jambiers doivent être une priorité lorsque vous essayez de prévenir les blessures.

La force et la stabilité du tronc doivent également être une priorité dans le plan d'entraînement de tout skieur de fond. Un tronc solide aide les athlètes à maintenir leur posture athlétique, leur stabilité et leur équilibre, ce qui réduit les risques de blessures. Les skieurs de fond doivent avoir une bonne posture sur tous les terrains, notamment lors des mouvements.

Conditionnement physique spécifique au ski de fond

La mise en forme physique est l'amélioration de la santé physique par des exercices programmés. La mise en forme spécifique au ski de fond consiste à utiliser des exercices spécifiquement liés aux mouvements utilisés par les joueurs pour développer une forme physique spécifique au ski de fond. Les principales composantes de la mise en forme physique sont l'endurance cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaires, la souplesse et le développement des compétences. Un bon programme de mise en forme peut être accompli avec très peu d'équipement grâce à des exercices de poids corporel, des exercices de saut, etc. Certaines équipes peuvent également choisir d'incorporer des équipements tels que des bandes élastiques, des poids, des sangles d'étirement.

En ski de fond, ces composants peuvent être développés **sur la neige** ou sur **terrain sec** à travers des exercices, activités et répétitions diverses. Une combinaison de mise en forme *sur la neige* et *sur terrain sec* s'avère optimale pour les performances d'un skieur de fond.

Mise en forme sur la neige :

La mise en forme *sur la neige* est une option de mise en forme que les entraîneurs peuvent proposer à leurs athlètes, car elle permet de reproduire ce que feront les athlètes en skiant. Voici quelques exemples de mise en forme *sur neige* :

- Parcours en montée et en descente
- Accélération et décélération
- Progressions en diagonale
- Déplacements

Conditionnement sur terrain sec :

Les exercices de mise en forme *sur terrain sec* consistent à se renforcer et à renforcer l'endurance et la souplesse des muscles qui seront le plus utilisés pendant le ski de fond. Cela peut être fait grâce à une foule de méthodes reposant sur des exercices de poids corporel, sur des exercices avec une résistance supplémentaire ou sur des modèles de mouvement spécifiques au sport. Les compétences de base telles que la position, l'équilibre et la rotation devraient également être au centre de la mise en forme sur terrain sec.

Voici des exemples de mise en forme sur *terrain sec* :

- Exercice de renforcement du tronc
 - Planche/planche latérale
 - Levers de jambes
 - Redressements
 - Ponts de hanche
- Exercices de musculation
 - Pompes
 - Pompes arrières pour les triceps
 - Squats
 - Wall Sits
 - Développements – avant et latéraux
 - Levers de mollets
- Compétences de base en ski de fond
 - Position et répartition du poids
 - Déplacements et glisses
 - Polarisation



Ressources en matière de fitness

[Lien](#) vers la page Fitness pour les entraîneurs.

En plus du [Guide Fit 5](#) et des autres ressources disponible [en ligne](#), Special Olympics propose également des cours de fitness spécifiques en ligne où les entraîneurs peuvent en apprendre davantage sur le fitness, les athlètes de SO et la façon dont les deux travaillent ensemble !

Ces cours comprennent les éléments suivants :

- Remise en forme pour l'Entraîneur sportif
 - Ce module est conçu pour fournir aux entraîneurs sportifs des informations qui les aideront à introduire la forme physique dans leur programme sportif en cours.
- Formation en ligne des entraîneurs de fitness
 - Ce module est conçu pour fournir aux entraîneurs de fitness bénévoles des informations qui les aideront à être efficaces pour inciter nos athlètes à s'adonner au fitness.

Les entraîneurs principaux pourraient envisager de faire appel à un entraîneur pour travailler spécifiquement sur la forme physique en rapport avec leur sport (entraîneur de fitness). Ils pourraient également faire appel à leur entraîneur assistant et lui faire suivre des cours en ligne pour acquérir une meilleure connaissance du fitness et prendre en charge l'entraînement des athlètes. Dans les deux cas, nous encourageons les entraîneurs principaux à utiliser les modules d'apprentissage en ligne pour améliorer leurs connaissances et leur compréhension du fitness.

Consultez learn.specialolympics.org pour trouver ces cours, ainsi que de nombreux autres cours disponibles, et apprenez dès aujourd'hui !

Le rôle de l'Entraîneur

Pour plus d'informations sur votre rôle d'entraîneur, lisez notre supplément Special Olympics disponible ici :



Psychologie du sport

Qu'est-ce que la psychologie du sport ?

La psychologie du sport est le nom donné à un sujet qui comprend de nombreux domaines différents liés aux performances sportives. Cela comprend les domaines suivants : (Association, American Psychological, 2021):

- Fixation d'objectifs ;
- Planification de l'imaginaire et des performances ;
- Motivation des athlètes ;
- Gestion des déceptions et des mauvaises performances.

En fin de compte, la psychologie du sport se rapporte à la façon dont l'état d'esprit d'un athlète aide ou entrave ses performances athlétiques, qu'il s'agisse d'entraînement, de compétition ou de loisirs.

En tant qu'entraîneur, votre rôle est d'aider un athlète à donner le meilleur de lui-même, tant psychologiquement que physiquement. Cette section abordera brièvement un certain nombre de concepts de la psychologie du sport qui vous aideront lors de votre entraînement des athlètes de Special Olympics.

Pour plus d'informations, il est recommandé d'explorer les recherches d'experts sur le sujet, telles que des articles universitaires, des cours d'apprentissage en ligne, des podcasts et des livres.

Domaines clés de la psychologie du sport :

Motivation :

Qu'est-ce que la motivation ?

Souvent, nous considérons que la motivation consiste à faire ce dernier mouvement dans le gymnase, à faire cette dernière course en haut de la colline et à se battre pour gagner la finale d'une compétition. Cependant, ce ne sont que quelques exemples parmi beaucoup d'autres. La plupart du temps, la motivation peut être : aller à l'entraînement, s'en tenir à votre routine d'exercice ou boire toute votre eau pour la journée.

La motivation dépend des objectifs. Cela signifie que chaque personne aura une motivation différente car chaque personne aura des objectifs différents.

Selon Burton et Raedeke dans *Sport Psychology for Coaches* (2008), les grands entraîneurs savent qu'ils ne donnent pas de motivation aux athlètes. Ils créent plutôt les conditions ou le climat d'équipe dans lesquels les athlètes se motivent. Les entraîneurs le font en reconnaissant l'importance de la **motivation intrinsèque et extrinsèque**.

Les athlètes intrinsèquement motivés participent pour l'amour du sport. Ils apprécient le processus d'apprentissage et de maîtrise de compétences sportives difficiles et jouent pour la fierté qu'ils ressentent lorsqu'ils travaillent dur pour atteindre un objectif ambitieux.

Les athlètes dont la motivation est extrinsèque participent à un sport afin de recevoir des éloges, de gagner ou d'éviter une punition. En règle générale, le processus n'est pas aussi agréable, ils n'aiment pas accomplir des tâches difficiles et cela mène souvent à un abandon du sport en cours de route.

La motivation extrinsèque peut également être utile pour aider les athlètes à acquérir une compétence ou à essayer une nouvelle tâche. Utiliser les éloges comme facteur de motivation peut inciter les athlètes à explorer ou à accomplir une tâche qu'ils n'essaieraient pas en temps ordinaire. Cependant, la motivation extrinsèque ne doit pas être utilisée à long terme et doit être progressivement supprimée si elle est utilisée pour motiver les athlètes à accomplir des tâches.

Par exemple, un golfeur n'aime pas frapper la balle dans l'herbe haute et est prêt à avoir une pénalité pour déplacer la balle. Encouragez l'athlète à tenter le tir depuis l'herbe haute et félicitez-le pour ses efforts. Au fil du temps, au fur et à mesure que l'athlète est plus à l'aise pour exécuter le tir et continue de frapper la balle dans l'herbe haute, les éloges doivent être réduits.

Special Olympics a mené une enquête sur la satisfaction des athlètes. Cette enquête visait à découvrir pourquoi les athlètes participaient aux sports de Special Olympics et leur motivation à le faire. Les résultats sont visibles dans le diagramme circulaire ci-dessous.

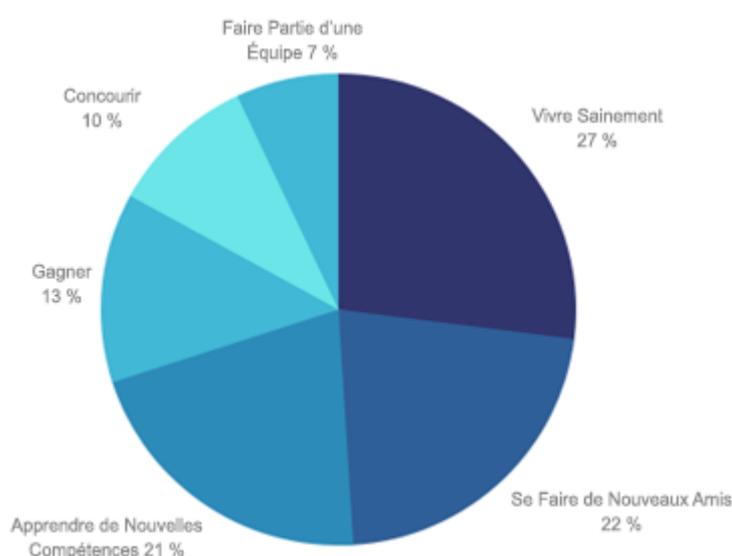


Figure vi : Résultats de l'enquête sur la satisfaction des athlètes – Pourquoi les athlètes participent à un sport de Special Olympics. Ces éléments peuvent être considérés comme des sources de motivation pour les athlètes et doivent être pris en compte dans votre prise de décision en tant qu'entraîneur

Mythes sur la motivation :

Mythe sur la motivation 1 : les athlètes sont motivés ou ils ne le sont pas

Certains entraîneurs pensent que la motivation est simplement un trait de personnalité, une caractéristique interne figée. Ils pensent qu'un athlète est motivé ou non. Ils estiment qu'ils ne peuvent pas développer la motivation. En ce qui les concerne, la clé pour avoir une équipe motivée consiste à trouver et recruter des athlètes ayant la bonne personnalité. Toutefois, si certains athlètes sont plus motivés que d'autres, ce point de vue ne fournit aucune orientation ou aucun conseil sur la manière dont les entraîneurs peuvent aider à développer et à maintenir la motivation des athlètes. En fait, les entraîneurs peuvent aider les athlètes à développer leur motivation.

Mythe sur la motivation 2 : les entraîneurs motivent les athlètes

D'autres entraîneurs considèrent que la motivation est quelque chose qu'ils peuvent insuffler à leurs athlètes sur demande, comme un vaccin contre la grippe, au moyen de discours d'encouragement ou de gadgets inspirants. Ils peuvent utiliser des slogans, des affiches et des mentions de leurs futurs adversaires sur des tableaux d'affichage. Ces stratégies peuvent être utiles, mais elles ne constituent qu'une petite pièce du puzzle de la motivation. L'histoire ne s'arrête pas là : la motivation n'est pas une chose que les entraîneurs peuvent simplement donner à leurs athlètes.

Mythe sur la motivation 3 : la motivation est synonyme de carottes et de bâtons

Selon certains experts, une motivation efficace passe par l'utilisation de carottes (récompenses) et de bâtons (punitions) pour pousser les athlètes à faire ce qu'ils ne feraient pas seuls. Cela peut sembler anodin, mais réfléchissez-y plus en détail. Cela suppose que les athlètes ne veulent pas faire quelque chose et que l'entraîneur les y incite à l'aide de punitions ou de récompenses. Les entraîneurs qui mettent l'accent sur le bâton, sous forme de punitions, de critiques, de cris, de coercition et de culpabilité, finissent souvent pas aller à contre-courant. Peu importe ce qu'ils tentent de faire, ils rencontrent des résistances et des attitudes négatives. Non seulement cette approche est inefficace, mais elle retire tout plaisir à la pratique du sport. Les entraîneurs doivent comprendre les besoins des athlètes afin de créer une culture d'équipe qui les motive naturellement.

Confiance (grâce à l'établissement d'objectifs)

La confiance en soi dans le sport consiste à croire en soi pour exécuter ou accomplir une tâche ou une compétence pertinente au sport ou à l'activité auquel vous participez. La confiance dans le sport doit être acquise grâce à l'exécution cohérente de la compétence ou de la tâche dans un environnement contrôlé (séance d'entraînement). Cela peut ensuite être appliqué dans un environnement plus chaotique (concurrence). Par exemple, Maureen est convaincue qu'elle peut terminer le 100 mètres brasse lors d'une compétition locale parce qu'elle a réalisé cette nage à plusieurs reprises lors de son entraînement.

Un athlète qui manque de confiance en lui pense qu'il n'est pas assez bon, qu'il ne possède pas les qualités nécessaires pour réussir (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014).

1. Le développement de la confiance dans le sport chez les athlètes contribue à rendre la participation amusante et est essentiel à la motivation de l'athlète.
2. Une grande partie de l'anxiété est éliminée lorsque les athlètes savent ce que l'on attend d'eux et quand ils doivent se préparer.
3. La préparation mentale est tout aussi importante que l'acquisition de compétences.
4. La progression vers des compétences plus difficiles rend les choses plus complexes.
5. Revenir à des compétences plus faciles augmente la confiance en soi.

Développer la confiance en soi en définissant des objectifs

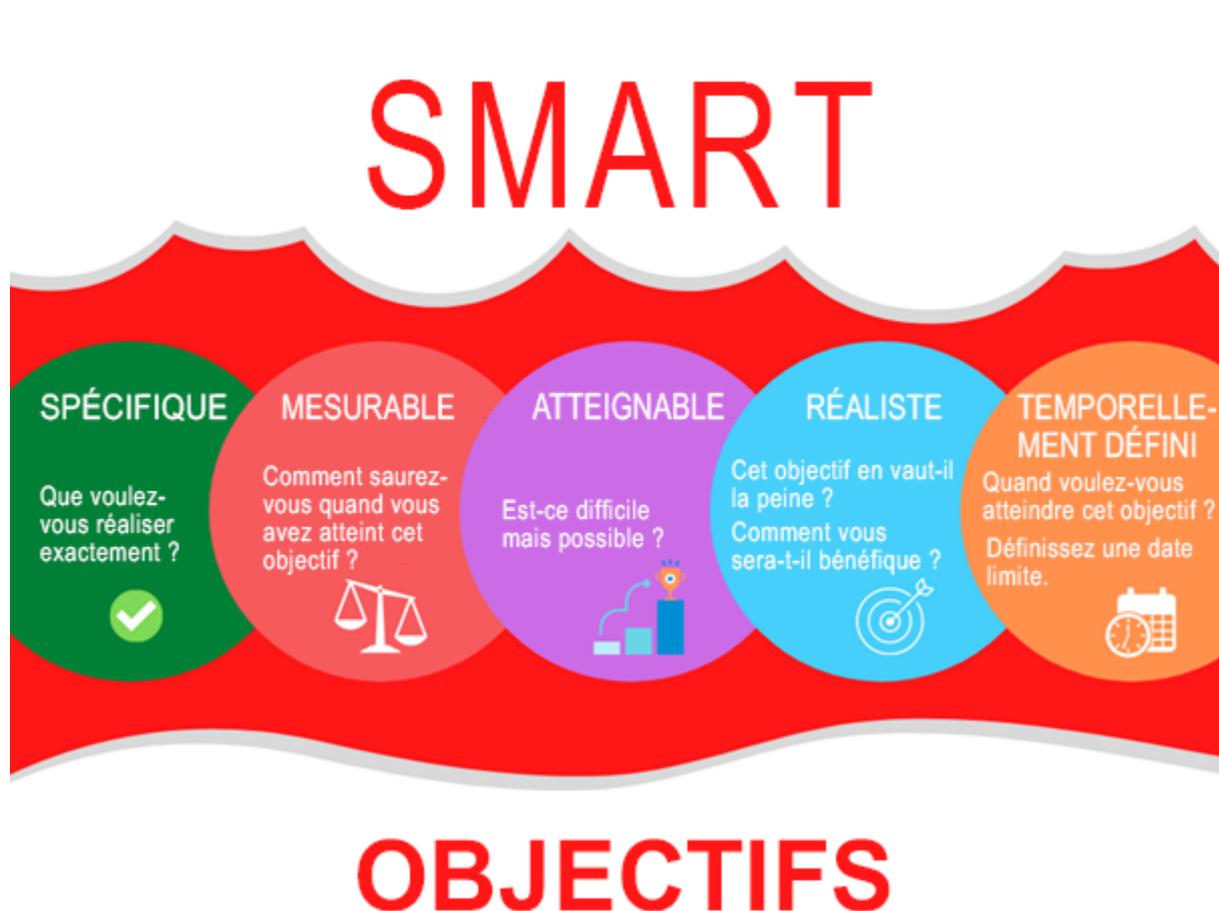
Il est important de définir des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète à des fins de motivation, tant à l'entraînement qu'en compétition. Atteindre les objectifs à l'entraînement par la répétition dans des contextes qui reproduisent l'environnement de compétition permet de renforcer la confiance. La confiance des athlètes dans le sport contribue à rendre la participation amusante et est essentielle à la motivation de l'athlète. La définition d'objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs.

La définition d'objectifs doit être un effort de collaboration. En fin de compte, les objectifs sont fixés pour l'athlète en fonction de ce qu'il souhaite accomplir, et non de ce que son entraîneur, ses parents, ses amis ou sa famille souhaitent le voir accomplir. Le rôle d'un entraîneur est d'aider l'athlète à créer les objectifs qui correspondent à ses désirs et de garder l'athlète sur la bonne voie pour atteindre ces objectifs.

Les objectifs doivent être :

1. Structurés sous formes de buts à court terme, à moyen terme et à long terme.
2. Considérés comme un tremplin vers la réussite.
3. Créés et acceptés par l'athlète.
4. Utilisé pour établir le plan d'entraînement et de compétition de l'athlète.
5. Flexibles
6. Écrits
7. Identifiés comme des objectifs de performance ou d'entraînement
8. Atteignables – Parfois, les athlètes devront demander de l'aide pour atteindre leurs objectifs

Le modèle des objectifs SMART est un moyen simple qui permet de définir des objectifs pour votre athlète de manière collaborative et logique.



Gestion des déceptions (performance/réussite/blessures)

La déception peut se présenter de différentes manières pour un athlète. Elle peut être due aux éléments suivants :

- Performance médiocre/inférieure aux attentes (à l'entraînement ou en compétition)
- Bonne performance sans le résultat souhaité (gagnant/bons résultats/placé)
- Déception pour les autres (coéquipiers/amis)
- Blessure (c'est-à-dire incapacité à concourir/réaliser de bonnes performances)
- Ne pas recevoir d'éloges (de la part de l'entraîneur/des amis/de la famille)

Et bien d'autres raisons !

En tant qu'entraîneur, il est essentiel que vous aidiez vos athlètes à gérer les déceptions. Non seulement cela leur est bénéfique dans le sport, mais c'est une compétence de vie qui peut être appliquée dans presque n'importe quel autre contexte (candidatures à un poste, études à l'école/au collège, maladie, etc.).

Comment se manifeste la déception dans le comportement des athlètes :

- Colère
- Frustration
- Repli sur soi
- Se sentir dépassé (larmes)
- Perte de concentration
- Perte de motivation pour s'entraîner/concourir
- Perte d'intérêt pour le sport

La déception se traduit souvent par du stress chez les athlètes. Special Olympics propose le programme Strong Minds pour aider les athlètes à apprendre à gérer le stress. Cela peut être le stress de la compétition ou le stress qui vient des tâches quotidiennes.

Consultez la page [Strong Minds](#) pour toutes les ressources nécessaires.

Le [Manuel de l'Entraîneur Strong Minds](#) est un outil utile pour les entraîneurs qui travaillent avec des athlètes montrant des signes de stress. Ces stratégies peuvent aider les athlètes à faire face au stress ressenti dans la vie et dans le sport, et promouvoir des pensées saines et des mécanismes d'adaptation.

Strong Minds Conseils pour lutter contre le stress

Manuel de l'Entraîneur



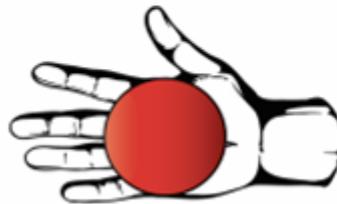
Strong Minds est une activité d'apprentissage interactive axée sur le développement de compétences d'adaptation face aux situations. La compétition offre une occasion naturelle de développer des stratégies actives pour maintenir le bien-être émotionnel en situation de stress, telles que : avoir des pensées positives, évacuer le stress et tisser des liens avec les autres. Pendant Strong Minds, vos athlètes apprendront les stratégies suivantes et en profiteront grandement si vous pouvez intégrer ces stratégies dans les entraînements et les matchs.

Étape 1

1 Appuyer sur la balle pendant 3 secondes.



2 Relâcher la balle et toute tension.



Recommandations pour l'Entraîneur

- En route pour un match ou une compétition
- Lors d'une discussion d'équipe d'avant-match
- Après le match lors d'une discussion d'équipe
- Pour un athlète assis sur le banc ou entre les tours/matches

Étape 2

1 Avoir une pensée positive.



2



- Pendant les entraînements et les matchs, faire des déclarations positives aux athlètes
- Commencer les pratiques avec une chanson ayant un message positif
- Demander à un athlète de commencer chaque entraînement par une déclaration positive destinée à l'équipe
- Après le match, demandez aux athlètes ce qui s'est bien passé

Étape 3

1 Sentir la fleur.



2 Souffler sur la fleur.



- Encourager la respiration profonde pendant les étirements
- Enseigner aux athlètes à utiliser la respiration profonde pendant une situation stressante lors d'un match (par exemple, avant de tirer un coup franc).
- Avant un match, faire quelques séries de respirations profondes en équipe



Étape 4

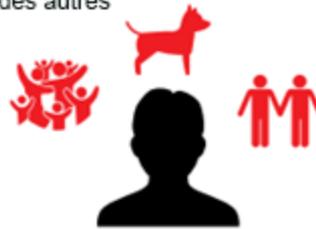
- 1** Essayer quelques étirements **2** Comment vous sentez-vous ?



- S'assurer que les athlètes maintiennent des étirements statiques pendant au moins 30 secondes
- Intégrer la respiration profonde dans les routines d'étirement
- Diriger des étirements qui mettent également l'accent sur la relaxation
- Encourager les athlètes à faire quelques étirements avant d'aller se coucher chaque soir

Étape 5

- 1** Soutenir les autres **2** Rechercher un soutien auprès des autres



- Mettre en place des exercices pour le travail avec les partenaires afin de permettre aux athlètes de créer des liens
- Encourager les athlètes à utiliser des messages positifs pour leurs coéquipiers pendant les entraînements et les matchs
- Rappeler aux athlètes que leur entraîneur et leurs coéquipiers sont là pour les soutenir
- Encourager les membres de la famille à intégrer également ces stratégies avec leurs athlètes

Étape 6

- 1** Choisir les stratégies que vous aimez **2** Utiliser les stratégies dans la vie de tous les jours



Ce concept de conseils Strong Minds afin de lutter contre le stress a été créé par Special Olympics Texas

- Encourager les athlètes à visiter Strong Minds sur Healthy Athletes ou Game Ready Minds aux Stations de performance
- Rappeler aux athlètes qui ont visité Strong Minds d'utiliser les compétences qu'ils ont acquises lors des entraînements et des matchs
- Demandez aux athlètes de pratiquer ces stratégies à la maison

Les stratégies de communication de l'entraîneur, des autres athlètes, de la famille et des amis aideront l'athlète à gérer les déceptions. Écoutez ce que dit l'athlète et pourquoi il pourrait être déçu. Proposez des transitions positives - commentaire positif - correction - commentaire positif pour détourner l'attention de l'athlète de sa déception. Il faut mettre l'accent sur l'effort, l'attitude et la préparation de l'athlète, et non sur le résultat de la compétition.



Athlètes à l'entraînement

Dialogue intérieur et images

Le dialogue intérieur représente les choses que vous dites sur vous-même dans votre tête.

Le dialogue intérieur peut parfois être négatif, par exemple : « Cette équipe est bien meilleure que la nôtre ».

Le dialogue intérieur positif consiste à répéter un mot ou une phrase utile et positif, par exemple : « Je suis en forme et prêt à jouer ».



L'imaginaire ou la visualisation est un processus mental. Elle permet de simuler (imaginer) des expériences dans votre esprit. Souvent, ces expériences produisent le résultat souhaité, tel qu'un penalty marqué au football.



L'imaginaire comporte également l'utilisation de vos sens (odeur, son, goût, toucher et sensation) pour créer une expérience précise dans votre esprit.

L'imaginaire et un discours intérieur positifs favorisent la confiance en soi et la réussite. Les entraîneurs peuvent aider à enseigner à leurs athlètes la valeur du dialogue intérieur et d'un imaginaire positifs.

Les entraîneurs peuvent notamment aider les athlètes à mettre en place une routine antécédente à la performance. Au début d'une compétition, les athlètes peuvent très brièvement (10-15 secondes) faire quatre gestes utiles :

1. Fermer les yeux
2. Faire quelques respirations apaisantes et profondes
3. Répéter une phrase positive, par exemple : « Je suis prêt »
4. S'imaginer en train de réussir un départ parfait ou de terminer en force.

Cette routine peut être créée et modifiée à l'entraînement. Trouvez la meilleure solution pour les athlètes. Intégrez cette routine à la pré-performance dans une compétition pour aider les athlètes à mieux se préparer mentalement.

Les athlètes en compétition

Préparation psychologique

Si d'une part vous entraînez vos athlètes à la compétition du point de vue physique et tactique, d'autre part il faut également les préparer psychologiquement.

Préparation physique + préparation psychologique = préparation à la compétition



L'état de préparation de l'athlète signifie qu'il est concentré et préparé pour la compétition.

- **Préparation psychologique** : être un participant dans le sport, faire preuve de confiance et comprendre la stratégie.
- **Préparation physique** : être en bonne condition physique et entraîné aux aptitudes requises pour la compétition.

Comment se préparer psychologiquement à la compétition :

1. Créer et définir des objectifs de compétition
2. Se préparer au contexte de la compétition
 - a. Dire à vos athlètes à quoi s'attendre
 - b. Utiliser des vidéos des compétitions précédentes
 - c. Faire parler les athlètes expérimentés avec les athlètes inexpérimentés
 - d. Préparer et disposer tout l'équipement à l'avance
3. S'entraîner de la manière dont on prévoit de concourir
 - a. S'assurer que l'entraînement prépare correctement les athlètes à la compétition
 - b. Cela donnera confiance aux athlètes dans leurs performances en compétition
4. Pratiquer les étapes Strong Minds

L'anxiété ou le stress sont des réactions normales avant une compétition. Il semble que les athlètes qui ne souffrent pas d'une sorte d'anxiété ou de stress avant une performance soient une minorité.

L'anxiété liée à la compétition survient lorsqu'un athlète perçoit une situation de compétition comme potentiellement menaçante, ce qui entraîne une réaction émotionnelle de rejet (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Bien qu'un certain niveau d'anxiété liée à la compétition soit considéré comme normal, si elle dépasse un certain seuil, elle peut devenir préjudiciable à la performance, à la motivation et au plaisir. (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).

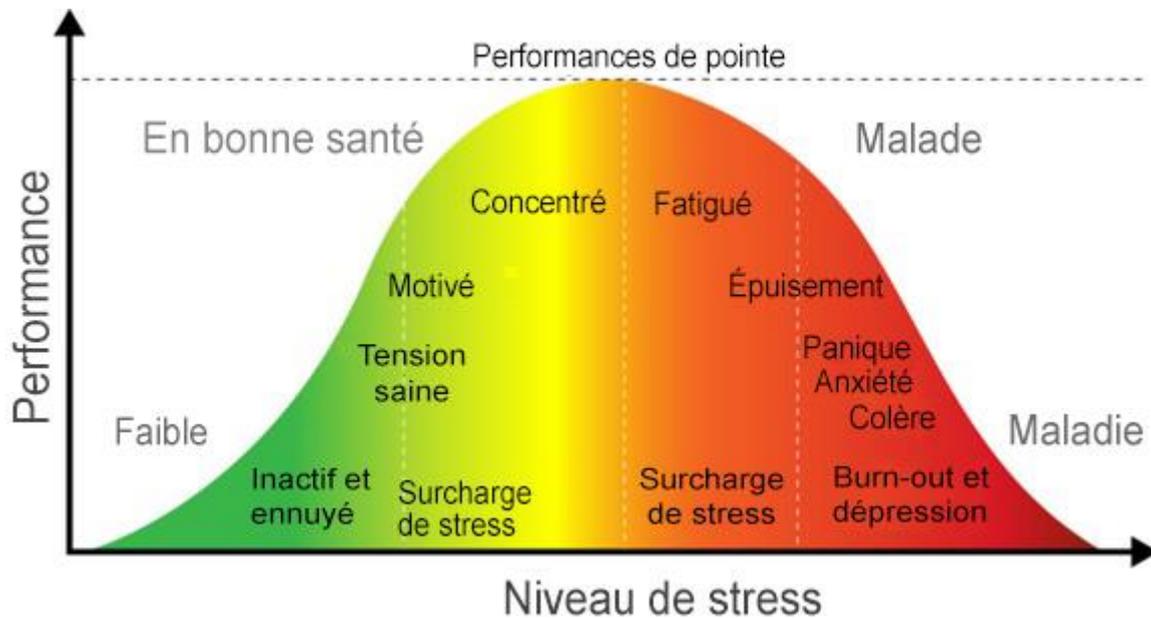


Figure vi : la relation entre le niveau de stress et la performance. Ce graphique montre à quel niveau on peut atteindre des performances maximales avec un niveau de stress modéré. Il montre également les risques d'un stress et d'une anxiété élevés. Crédits cescasdestinationhealthy.wordpress.com pour l'image.

En tant qu'entraîneur, votre rôle est d'aider votre athlète à ne pas dépasser ce seuil d'anxiété.

Prenez des mesures simples, telles que :

1. Routine avant la performance
2. Étapes Strong Minds
3. Tâches alternatives pour se distraire de la compétition/performance

Ces mesures peuvent être bénéfiques dans la préparation psychologique des athlètes avant la compétition.

Il peut y avoir des moments où l'anxiété devient trop intense pour un athlète. Il se peut qu'il refuse de s'entraîner ou de concourir. L'idée de la compétition ou de la performance lui causera un stress important. Si cela est perceptible pour un athlète dans le sport et en dehors du sport (vie sociale, éducation, vie de famille, etc.), il est recommandé qu'il en parle à un professionnel. Il peut s'agir d'un médecin de famille, d'un conseiller ou d'un psychologue.

Psychologie post-performance

Qu'est-ce que le succès – d'un point de vue individuel pour l'athlète

De nombreux athlètes assimilent la victoire et la défaite au succès et à l'échec. Cette perspective est souvent vouée à l'échec, car les athlètes ne contrôlent qu'en partie l'issue des compétitions et il est souvent irréaliste de gagner.

Les entraîneurs devraient se concentrer sur l'effort individuel, l'auto-perfectionnement et l'apprentissage comme baromètres du succès.

Chaque athlète aura sa propre vision de ce que le succès représente pour lui-même.

Si un athlète estime que la compétition n'a pas été un succès :

- ✓ Rassurez-le en lui expliquant que la victoire n'est pas le seul objectif
- ✓ Recentrez l'athlète sur ses objectifs
- ✓ Identifiez à quel niveau il a atteint ses objectifs ou progressé
- ✓ Louez l'effort, pas la performance
- ✓ N'oubliez pas le serment des athlètes de Special Olympics ;
« Que je gagne. Mais s'il m'est impossible de gagner, que je fasse preuve de courage dans mes efforts. »

Comment gagner et perdre – code de conduite

Tous les athlètes doivent se familiariser avec la section sur l'esprit sportif du

[Code de conduite des athlètes Special Olympics.](#)

- Je m'engage à faire preuve d'esprit sportif.
- Je m'engage à agir avec respect envers moi-même, mes entraîneurs, mon équipe et Special Olympics.
- Je m'engage à parler poliment.
- Je m'engage à ne pas prononcer de jurons ni d'insultes contre d'autres personnes.
- Je m'engage à ne pas me battre avec d'autres athlètes, les entraîneurs, les volontaires ou le personnel.

En tant qu'entraîneur, votre rôle est de rappeler aux athlètes la conduite appropriée et comment gérer eux-mêmes la victoire, la défaite ou l'égalité. Dans le cadre de l'apprentissage du code de conduite, le plus important est d'expliquer aux athlètes « pourquoi » ils doivent se comporter de telle ou telle manière.

Expliquez que les athlètes doivent agir de la même manière qu’ils voudraient que les autres agissent à leur encontre dans la même situation. Si un athlète décroche un succès, félicitez-le. Si un athlète échoue, encouragez-le pour la prochaine fois.

Votre rôle en tant qu’entraîneur est d’être un modèle pour vos athlètes. Vous devez toujours faire preuve d’un bon esprit sportif tout au long des compétitions, des entraînements ou des événements. Les athlètes « se nourrissent » souvent de l’énergie et de l’enthousiasme de leur entraîneur – assurez-vous que le vôtre est toujours positif et conforme à une bonne étiquette.

1	Enseignant	5	Mentor
2	Démonstrateur	6	Psychologue
3	Évaluateur	7	Planificateur
4	Conseiller		

Figure vii : certains rôles qu’un coach peut assumer en plus d’être un modèle.

Athlètes dans un état d’anxiété accru après la performance

Cette situation peut arriver après avoir remporté un succès (surexcitation) ou ne pas avoir atteint le résultat souhaité (déception).

Si un athlète est enthousiasmé et fête un résultat obtenu, ne découragez pas cela ! C’est le sentiment auquel nous aspirons tous en tant qu’athlètes, entraîneurs et fans ! Aidez l’athlète à célébrer de manière positive et sûre.

Il est important de ne pas négliger les sentiments de déception. Il est normal d’être déçu lorsque l’on perd un match ou une partie. Le défi pour l’entraîneur consiste à réorienter cette déception vers un engagement renouvelé à s’entraîner pour la prochaine compétition ou saison. L’obsession de la défaite n’est pas une réaction saine ou naturelle pour qui que ce soit.

Voici quelques stratégies pour les athlètes aux prises avec des états d’anxiété accrus :

1. Utiliser les étapes Strong Minds
 - a. Messages positifs
 - b. Respiration profonde
 - c. Étirements

2. Offrir un soutien – par le biais de tapes dans la main, de checks avec les poings, d'autres formes de réconfort que l'athlète accepte et avec lesquelles il se sent à l'aise
3. Avoir une routine post-performance cohérente (gagner, perdre ou être à égalité)
 - a. Étirements
 - b. Débriefing
 - c. Félicitations pour les efforts

Tous les athlètes sont différents et adopteront des façons différentes pour faire face. Cherchez avec votre athlète quelle pourrait être sa meilleure routine post-performance et quand l'appliquer.

Pour certains, il est approprié de la mettre en place immédiatement après ou peu de temps après la performance. Si vous attendez trop longtemps, elle est oubliée.

D'autres athlètes auront besoin de plus de temps pour décompresser – **Chacun fait à sa convenance.**

Les efforts, l'attitude et les compétences personnelles de l'athlète doivent être récompensés et renforcés de manière positive.

Former les athlètes

Chaque athlète est différent. Des lignes directrices et des stratégies simples sur la formation des athlètes ne seront pas applicables à ces derniers de façon universelle. Cependant, la connaissance des bases énumérées ci-dessus vous aidera à préparer au mieux vos athlètes à l'entraînement et aux compétitions.

Voici quelques conseils simples pour former les athlètes à la psychologie du sport :

1. Introduire les éléments petit à petit
 - a. Commencer par fixer des objectifs
 - b. Étapes Strong Minds
 - c. Introduire des routines de pré-performance
2. Utiliser des exemples sportifs pour expliquer des éléments de psychologie
 - a. Confiance
 - b. Déception
3. Travail en groupes
 - a. Organiser des discussions ouvertes sur les éléments avant, pendant et après l'entraînement et la compétition

Références

Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.

Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.

Enseigner les compétences de base en ski de fond

Les 12 techniques et compétences supplémentaires suivantes comprennent une description de la technique, des conseils d'entraînement et des exercices spécifiques.

Ski classique

1. Pas alternatif
2. Double poussée
3. Un pas, double poussée

Technique en montée

4. En ciseaux
5. Pas de côté

Technique de descente

6. Chasse-neige
7. Pas tournants

Compétences supplémentaires

8. Virages en étoile

Technique de skating

9. V1
10. V2 et V2 alternatif

Ces compétences fondamentales en ski sont les composantes des cours de ski de base. Elles peuvent être enseignées à un niveau de base, de loisirs et avancé en fonction des compétences de vos athlètes. En apprenant ces compétences de base, les athlètes acquerront et développeront des capacités sur la neige et un sens de l'équilibre, de l'endurance et de la coordination. L'apprentissage de ces compétences permettra également à un athlète de skier sur les différents types de terrain accessibles dans un centre nordique, des sections plates aux montées et aux descentes.

Ski classique

Le ski classique comprend le pas alternatif, la double poussée et le un pas, double poussée. Les techniques sont enseignées en développant des capacités sur la neige par une progression de mouvements. Par exemple, pour faire une foulée en diagonale, un athlète doit apprendre les bases de l'équilibre, de la glisse sur neige et du transfert de poids. Considérez les progressions techniques suivantes et combinez-les avec des jeux de ski pour créer une leçon amusante, motivante et stimulante.

1. Pas alternatifs

Les pas alternatifs peuvent être décomposés en différentes composantes pour créer une progression de capacités : position athlétique, balancement des bras et changement de poids

La position de départ principale pour le ski de fond est la position athlétique, également appelée position confortable ou position prête. La position athlétique s'applique à une variété de sports et garantit un début de mouvement stable et engagé, par rapport au démarrage debout.

Position athlétique du skieur

- Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, avec un poids égal sur les deux pieds.
- Les mains sont tenues devant.
- Les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis.
- Arrondissez les épaules et penchez-vous en avant pour exercer une pression sur la plante des pieds.

Cette position est aussi appelée la « Position du gorille ». En arrondissant les épaules et le haut du dos, vous permettez aux bras de se balancer librement. Une autre description visuelle pourrait être la lettre « C ». La courbe supérieure du « C » est créée par les épaules arrondies et la courbe inférieure du « C », par la flexion du bas du corps.

Exercices

- Travaillez à l'intérieur avant d'ajouter de l'équipement, ou faites cela dans le cadre de l'échauffement.
- Utilisez une image grandeur nature contre le mur, avec un personnage sympathique, pour aider l'athlète à voir à quoi ressemble la position.
- Accroupissez-vous en restant immobile, en adoptant la position athlétique, puis en la quittant.

- Mettez du ruban adhésif sur la plante de pied sur la chaussure de ski pour créer une référence visuelle correspondant à l'endroit où la personne doit exercer une pression sur ses pieds. Faites de même avec les chaussures de l'entraîneur.

Balancement des bras

Vient ensuite le balancement du bras avec le pas alternatif. Même si un athlète n'utilise pas de bâtons, ce mouvement du haut du corps est toujours important. Le balancement des bras aidera à garder le haut du corps engagé et permettra à l'athlète de rester en équilibre sur les pistes, en descente ou en ciseaux.

- Commencez par la position athlétique avec les bras détendus devant le corps.
- Balancez un bras vers l'avant à hauteur d'épaule, tout en balançant l'autre vers l'arrière, pas tout à fait à hauteur d'épaule.
- Répétez en alternant les bras pour créer un rythme.



Conseils aux entraîneurs

- Les bras oscillent comme un pendule, les coudes sont légèrement fléchis et les épaules restent détendues.
- Commencez lentement pour garantir une technique et une coordination appropriées.
- Un athlète peut avoir tendance à ne pas balancer les bras dans un mouvement parallèle. Le cas échéant, ralentissez le mouvement et aidez-le à faire le mouvement correct.

Exercices

- Imitiez un athlète ou faites-le s'entraîner devant un miroir, pour un retour visuel supplémentaire.
- Demandez à l'athlète de faire comme s'il tenait une tasse d'eau dans la main. En balançant le bras vers l'avant, il « verse » l'eau.
- Faites face à l'athlète et demandez-lui de tenir les extrémités de ses bâtons. L'entraîneur tient les extrémités opposées des bâtons et lance le mouvement de balancement des bras en diagonale. Cela aide l'athlète à « ressentir » la nature du balancement des bras et son timing. Cela peut également être fait debout derrière l'athlète, mais s'il est devant, il est face à une image miroir à imiter.



Transfert de poids

La troisième compétence à ajouter à la position athlétique et au balancement des bras est le transfert de poids. Ce mouvement est la clé des techniques classiques et de skating. Transférer le poids du corps d'un pied à l'autre tout en restant équilibré dans une position athlétique est important car cela crée du mouvement et de l'élan sur les skis. La progression suivante ressemble à un mouvement de marche délibéré mettant l'accent sur le transfert de poids d'un pied à l'autre.

- Commencez par la position athlétique.
- Avancez du pied droit comme pour marcher.
- Soulevez le talon gauche du sol et transférez plus de poids sur la jambe avant droite.
- Avancez avec le bras gauche et reculez avec le bras droit.
- Testez votre équilibre dans cette position.
- Déplacez le poids en avançant avec le pied gauche.
- Soulevez le talon droit du sol.
- Avancez avec le bras droit et reculez avec le bras gauche.
- Testez votre équilibre dans cette position.
- Alternez les côtés et créez un rythme.



Conseils aux entraîneurs

- Cette compétence combinée nécessitera de la coordination et de la concentration. Mettez vos athlètes au défi de voir qui peut se déplacer le plus lentement.
- Faites appel à un assistant si un athlète a des problèmes d'équilibre.
- Commencez par de petits mouvements lents.
- Dans le profil de l'athlète dans cette position, le nez, les genoux et les orteils seront alignés.
 - Retenez Orteils-Genoux-Nez pour vous aider à retrouver la bonne position du corps.

Exercices

- Développez votre équilibre – Tenez-vous debout sur une jambe à la fois.
- Développez votre équilibre – Tenez-vous debout sur un ski à la fois.
- Reliez ce mouvement à un mouvement de danse.
- Exercices pour les pas (avancé) – Voir la vidéo 2



Transfert de poids et balancement des bras sur les skis

Lorsque l'athlète est prêt et peut démontrer la position athlétique, le balancement des bras et le transfert de poids, essayez de combiner le tout, sur des skis.

- Commencez avec les skis sur la piste classique et dans la position athlétique.
- Marchez sur des skis avec un balancement des bras correspondant.
- Faites les ajustements nécessaires pour que le bras et la jambe opposés avancent en même temps.

Conseils aux entraîneurs

- Pour faire la transition entre la marche et la glisse, demandez aux athlètes d'avancer lentement pour ressentir le mouvement de leurs skis dans l'espace.
- Nez-Genoux-Orteils – Renforcez la bonne position du corps. Si l'athlète est trop droit ou trop en arrière, il ne pourra pas compter sur sa pleine capacité d'équilibre.
- S'il garde les genoux pliés, il aura plus de contrôle et créera la position la plus stable.
- Mouvements synchronisés – Renforcez le mouvement coordonné des bras et des jambes.

Pas alternatifs avec des bâtons

Une fois qu'un athlète se sent à l'aise de se déplacer sur les pistes, réintroduisez les bâtons. Soulignez qu'au début, il est facile d'utiliser les bâtons pour un soutien latéral supplémentaire. Cependant, avec une position athlétique vers l'avant et un mouvement de bâton approprié, il pourra utiliser les bâtons pour avancer. Encouragez un débutant à s'efforcer d'avancer du mieux qu'il peut.

- Démarrez en position athlétique sur la piste.
- Tenez les bâtons à mi-chemin du bâton et répétez le balancement des bras en diagonale.
- Une fois qu'un athlète est capable de le faire, demandez-lui d'ajouter les bâtons et vérifiez que les dragonnes sont bien ajustées et correctement attachées.
- Commencez par le mouvement de marche de base, puis ajoutez lentement le balancement des bras et enfin le planter du bâton.
- Maintenant, l'athlète peut marcher à ski sur la piste.



Pour les athlètes qui étaient prêts à essayer de se lancer et de glisser, demandez-leur d'essayer le même mouvement avec des bâtons. La même position fondamentale du corps et les mêmes mouvements s'appliquent lors de l'utilisation et de la non-utilisation des bâtons.

- Gardez les bras détendus et légèrement pliés, en vous balançant à l'opposé du mouvement des jambes le long du corps.
- Bâton à côté du ski et juste au-delà de la pointe de la chaussure, pas derrière.

Le pas alternatif est un point de départ fondamental pour toutes les techniques nordiques. Il peut être utilisé sur des montées plates et progressives et raides. Le pas nécessite de la coordination, mais si un athlète peut suffisamment démontrer cette technique, il sera capable d'appliquer le même sens de l'équilibre et de la coordination à d'autres techniques.

*Pas alternatifs
avec des bâtons*



Travailler sur cette technique de base mettra à l'épreuve ses habiletés motrices physiques et lui apprendra le contrôle du corps, ainsi que la conscience nécessaires pour manœuvrer en toute sécurité sur des skis. De plus, il appréciera bien plus de pouvoir glisser librement sur la neige !



Kick et glisse

Le « kick » d'un ski à l'autre est ce qui propulse l'athlète vers l'avant en pas alternatifs. Lorsque l'athlète effectue un « kick », il comprime le ski au sol pour que le fart ou les écailles de poisson entrent en contact et adhèrent à la neige. Cela lui donne une plateforme à partir de laquelle se lancer. Essayez la méthode du coup de pied et de la glisse si vos athlètes sont disposés et prêts à apprendre la foulée en diagonale.

Conseils aux entraîneurs

- Sans skis, demandez aux athlètes de sauter avec la même coordination bras opposé, jambe opposée. La puissance dont ils ont besoin pour « sauter » est la même que celle dont ils auront besoin pour lancer la phase de foulée.
- De retour sur les skis et sur la piste, faites démarrer vos athlètes en position athlétique. Lorsqu'ils penchent le corps vers l'avant, ils doivent être en équilibre sur la plante du pied pour se préparer au kick. Demandez-leur de déplacer leur poids sur le ski droit et de faire un « kick » vers le bas, puis de sauter en avant sur le ski gauche.
- Répétez. Exercices de pas

Débutant

- À l'intérieur, debout sur des assiettes en papier, traînez le long du sol dans un mouvement de pas pour ressentir la sensation de glisse.
- Marchez, courez, glissez. Répétez cette progression pour renforcer la façon de glisser.

Intermédiaire

- Alternez pas courts et pas longs sur terrain plat. Cet exercice aide l'athlète à allonger ses pas et à augmenter sa glisse.
- Sans bâtons, marchez avec les bras en l'air. Cet exercice aide à renforcer les hanches hautes et la pression exercée sur le ski pour créer un kick.

Avancé

- Continuez à développer l'équilibre. Marchez, courez, puis glissez en équilibre sur un ski.
- Marchez sans bâtons sur un terrain plat en montée progressive puis raide. Mettez l'athlète au défi de préparer son kick, de maintenir son poids et de s'efforcer de glisser.

2. Double poussée

Le ski peut être considéré comme un mouvement répété encore et encore. Lorsqu'un athlète apprend, encouragez-le à faire quatre pas coordonnés et à planter les bâtons, puis cinq, six et ainsi de suite. Lorsqu'il skiera sur de longues distances, il sera capable de faire ce mouvement des centaines de fois une fois qu'il l'aura appris. Cependant, la plupart des pistes de ski auront un terrain vallonné et des virages. La technique classique peut changer en conséquence pour continuer à traverser ces obstacles. Le changement de technique utilisera également des muscles différents. Le passage du pas à la double poussée en est un exemple.

La technique de la double poussée s'utilise principalement sur des terrains plats et de légères descentes où la glisse est facile, et le skieur peut profiter de la gravité. Lors de l'apprentissage de cette technique, l'athlète développera une force spécifique dans le haut du corps et le tronc. Commencez dans la position athlétique sur la piste avec un équilibre identique sur les deux skis.

- Levez les deux bras à hauteur d'épaule et plantez les deux bâtons le long des skis. Le planter de bâton doit être juste au-delà de la fixation du skieur.
- Penchez-vous en avant sur les bâtons, en utilisant vos muscles abdominaux et le haut du corps pour pousser vers le bas et l'avant avec les bâtons.
- Les bras s'étendent juste au-delà du corps pour terminer la poussée.
- Remontez le corps en position athlétique.
- Levez les bras à la hauteur des épaules et répétez le mouvement de planter du bâton.

Demandez aux athlètes de penser à un train qui se déplace le long des voies ferrées. Leur mouvement de double poussée est comme la montée et la descente des pistons. Une fois qu'ils obtiennent ce mouvement, ils créent une locomotion à propulsion humaine. La double poussée est également utile pour apprendre à faire la technique de base du skating, V1.

Exercices

Débutant

- Plantez les bâtons juste devant les chaussures de ski et penchez-vous en avant. Expliquez comment le poids corporel crée de la puissance et les fait avancer.
- Sauts de grenouille (saut vers l'avant à deux pieds) sans skis. Commencez petit, puis allez aussi loin que possible. Faites-en un jeu ou une compétence qu'ils peuvent améliorer à chaque leçon de ski. Cela aide à enseigner le mouvement du corps vers l'avant en double poussée.

Intermédiaire

- Distance de double poussée – Placez des cônes le long d'une piste pour déterminer la distance que l'athlète doit essayer de parcourir en double poussée sans s'arrêter. Jusqu'où peut-il aller ?
- Double poussée avec vitesse – Définissez des marqueurs de distance similaires et demandez à l'athlète faire une double poussée avec un rythme plus élevé. Chronométrez la différence entre rapide et lent.

Avancé

- Double poussée sur la crête d'une colline avant de redescendre. Cela permet de travailler les transitions dans un ski long ou une compétition et aide l'athlète à maintenir sa vitesse.
- Poussée avec un bras – Essayez de faire le mouvement de double poussée avec un seul bras/bâton à la fois. Il s'agit d'un exercice de musculation qui aide à mettre l'accent sur l'utilisation du dos et des épaules dans le mouvement de poussée.

- Départs en double poussée. Pratiquez la double poussée avec vitesse et puissance à utiliser au début d'une compétition.



3. Un pas, double poussée

Technique utilisée lorsque la vitesse du skieur est trop grande pour des pas alternatifs efficaces, et trop lente pour une double poussée ordinaire.

- Étendez les deux bras vers l'avant en vue du planter des deux bâtons, tout en repoussant la neige avec un pied. Étendez l'autre jambe naturellement vers l'arrière, en soulevant légèrement le ski de la neige.
- Plantez les bâtons et commencez la phase de double poussée, puis rapprochez les deux pieds.
- Les hanches sont au-dessus des orteils et le poids est transféré aux bâtons lorsque le haut du corps fléchit vers la neige.
- Lorsque les mains sont au même niveau que les genoux, repoussez avec les bras.
- Une fois les bras complètement tendus vers l'arrière, le skieur revient en position verticale et se prépare pour la prochaine phase de double planter de bâtons.
- Répétez la manœuvre en alternant les lancers de jambe.



Technique en montée

Le but ultime pour un athlète sera de pouvoir gravir la plupart des montées en diagonale. Dans le processus d'apprentissage, il existe deux autres techniques qu'un skieur peut utiliser pour gravir une montée de n'importe quel niveau : monter en escalier et en ciseaux.

4. En ciseaux

Cette technique est utilisée lorsque la pente devient trop raide pour garder les skis parallèles sur une piste. Lorsque c'est le cas, anticipez et changez de technique avant que la pente raide ne commence. Demandez au skieur de sortir de la piste et de se mettre en position « V », avec les pointes des skis éloignées et les extrémités des skis se touchant presque. Demandez à l'athlète d'exercer une pression sur l'intérieur des skis en poussant vers le bas dans la pente avec les genoux. Cela lui donnera la traction nécessaire pour parcourir la pente en escalier.

- Commencez dans une position athlétique, mais avec les pieds et les skis en « V ». Notez que plus de pression doit être exercée sur l'intérieur des pieds et la carre intérieure des skis pour maintenir le skieur en place.
- Plantez les bâtons sur les côtés du corps juste à l'extérieur du « V » du ski, vers le bas de la pente.
- Avancez et remontez la pente avec le ski droit, tout en poussant sur le bâton gauche pour vous soutenir.
- Une fois stable, déplacez le poids et remontez la pente avec le ski gauche et poussez le bâton droit pour vous soutenir.

Conseils aux entraîneurs

- Au fur et à mesure que la pente devient plus raide, l'athlète doit élargir le « V ».
- Une fois que le skieur a remonté la pente, demandez-lui de regarder en arrière et de remarquer le motif en « ciseaux » qu'il a créé dans la neige.
- Si nécessaire, aidez l'athlète à régler ses skis, plier ses genoux et planter ses bâtons sur le côté. Lorsque l'athlète apprend à remonter une pente pour la première fois, tenez-vous derrière pour le soutenir et éviter tout mouvement de descente.



Exercices

Débutant

- L'athlète doit imaginer qu'il marche comme un canard, en se dandinant vers le haut de la colline. Cela mettra l'accent sur le transfert de poids et le mouvement en montée.
- Essayez sans bâtons et tenez-lui les mains derrière le dos. Cela nécessitera une position et un équilibre appropriés du corps.

Intermédiaire

- Mettez-le au défi de remonter la colline en moins d'étapes qu'auparavant.
- Mettez-le au défi de « courir » jusqu'en haut de la colline dans la même formation pour voir s'il peut accélérer son rythme.

5. Pas de côté

Une autre solution pour remonter, bien qu'elle ne soit pas nécessairement plus simple, consiste à faire un pas de côté.

Les ciseaux nécessitent de la force et de la coordination à l'intérieur des jambes pour déplacer les bras et les jambes en alternance. Le pas de côté est plus simple. Il fonctionne également pour se déplacer latéralement sur un terrain plat.

- Déterminez le côté dominant de l'athlète (avec quelle main écrit-il ?).
- Avant que la colline ne commence, demandez à l'athlète de sortir des pistes classiques pour se tenir horizontalement contre la colline avec son côté dominant vers la montée.
- Gardez une position de largeur d'épaule et des bâtons fermement plantés aux pieds de l'athlète.
- Déplacez légèrement le poids sur la jambe et le bâton de descente, puis remontez la pente avec la jambe et le bâton de montée en tête.
- Déplacez légèrement le poids sur la jambe et le bâton de montée, puis remontez la pente avec la jambe et le bâton de descente en tête.
- Regardez en haut de la pente pour vous assurer qu'il se dirige dans la bonne direction le long du sentier ET que d'autres skieurs ne descendent pas la pente.



Conseils aux entraîneurs

- Déplacez-vous par petits pas pour maintenir l'équilibre. Comparez l'athlète à une chenille qui se déplace de deux centimètres à la fois.
- Demandez aux athlètes de garder les genoux fléchis pour maintenir l'équilibre à la fois en position statique et lors de la montée de la pente.
- Demandez à l'athlète d'imaginer qu'il monte un escalier de côté, une seule marche à la fois.



Exercices

Débutant

- Utilisez une carte au sol visuelle qui oriente le placement et le mouvement de leurs skis. Pensez à un plan de sol pour pas de danse.
- Pratiquez sur un escalier à la maison ou dans le chalet de ski. Imiter les mêmes mouvements du corps que pour monter un escalier. Gardez les mains levées et en avant, et restez dans la position athlétique.

Intermédiaire

- Choisissez deux points, d'abord sur le plat puis sur une montée, pour que vos athlètes fassent des pas de côté entre les deux.
- Alternez entre les pas de côté avec et sans bâtons pour travailler l'équilibre latéral et la stabilité.

Avancé

- Sur une colline, passez d'une position de pas de côté à une position en ciseaux.

- Sur une colline, passez d'une position de pas de côté à une position en descente.



Technique de descente

Descendre en ski de fond est passionnant, mais aussi intimidant. Si vous enseignez à vos athlètes une pointe ou un chasse-neige efficace, ils sauront toujours qu'ils ont un moyen de contrôler leur vitesse.

Pour un skieur débutant, le chasse-neige est le principal moyen de contrôler la vitesse en descente. Les skis de l'athlète forment une pointe en forme de « V » avec les pointes ensemble et les talons écartés. La position inclinée des skis de l'athlète fonctionne comme un frein, ralentissant sa descente. Commencez sans bâtons jusqu'à ce que l'athlète soit à l'aise et compétent. Au fur et à mesure que la position du bas du corps change en fonction de l'objectif de la pointe, le haut du corps reste le même. Demandez à vos athlètes de garder les mains levées et en avant, comme s'ils étaient au volant d'un autobus. Ce rappel est important car le plus souvent, là où vont les mains, le corps suivra.

6. Chasse-neige

Glisser en chasse-neige pour contrôler la vitesse

- Demandez au skieur de sortir des pistes classiques et de faire face à la pente.
- Éloignez les talons l'un de l'autre et rapprochez la pointe des skis de façon à former une pointe.
- Regardez devant vous, pliez les genoux et gardez les mains levées et en avant. (Si vous utilisez des bâtons, gardez-les pointés derrière).
- Enroulez légèrement les genoux et les chevilles pour appliquer une pression sur les carres intérieures des skis.
- Glissez lentement en chasse-neige en descente.



Conseils aux entraîneurs

- Entraînez-les à passer d'un grand « V » à un petit « V » pour changer leur vitesse.
- Selon la capacité de l'athlète, encouragez-le à passer des skis parallèles aux skis en chasse-neige. Des mots descriptifs comme « tranche de pizza » et « nouilles » peuvent aider l'athlète à visualiser la différence entre glisser sur deux skis plats et chasser la neige.



Arrêt en chasse-neige

- L'utilisation de la pointe ou du chasse-neige pour s'arrêter complètement est un moyen sûr de freiner en descente. Démontrez et pratiquez d'abord sur un terrain plat.
- Faites comme indiqué dans Glisser en chasse-neige.
- Appliquez plus de pression sur l'intérieur des skis pour ralentir leur glisse jusqu'à l'arrêt.



Conseils aux entraîneurs

- Encouragez les athlètes à garder les mains levées, le corps légèrement en avant et les genoux pliés vers l'intérieur pour contrôler cette technique.

Virage en chasse-neige

Le chasse-neige est également un moyen pour un athlète de changer de direction sur une pente descendante ou avec un changement de terrain. Un virage est effectué lorsque du poids est appliqué sur le ski de descente, ce qui oriente l'athlète à travers la ligne de pente (la direction dans laquelle un ballon roulerait en bas de la colline). Par exemple, en pliant le genou droit et en appliquant une pression sur le ski droit, le corps de l'athlète réagira en se tournant vers la gauche.

Rappelez à l'athlète de garder le haut du corps droit et vers l'avant, les mains devant.

Un langage descriptif, comme « volant », aide à décrire la position des mains et « conduire un bus » aide à décrire le mouvement autour d'un virage, comme « tourner un bus ». Le fait de diriger avec les mains aidera grandement l'athlète à contrôler sa direction. Si le ski interne d'un athlète prend du retard, c'est à cause d'une rotation des hanches. Concentrez-vous de nouveau sur le maintien d'une position carrée du haut du corps, face à la descente.

Comme pour toutes les techniques de ski de fond, il s'agit d'apprendre un mouvement et de le répéter encore et encore. Lorsqu'un athlète se sent à l'aise pour tourner dans les deux sens, encouragez-le à enchaîner ses virages. Commencez par tourner contre la ligne de pente et juste avant que l'athlète ne ralentisse, appliquez du poids sur l'autre ski pour effectuer un virage de l'autre côté contre la ligne de pente.

Exercices

Débutant

- Faire une part de « tarte » avec leurs skis sur un terrain plat.
- Demandez à vos athlètes de s'entraîner avec les mains sur les genoux pour les aider à exercer une pression vers l'avant au lieu de tomber en arrière.
- Lorsque vous travaillez sur une colline, enseignez cette compétence en même temps que l'escalier et les ciseaux.
- L'athlète doit descendre toute la longueur de la colline en gardant ses skis en position « V ».
- Voyez combien de fois il ouvre et ferme le « V » en descendant la colline.
- Commencez avec les skis droits (« nouilles ») et passez en pointe (« pizza »).

Intermédiaire

- Les athlètes doivent skier en chasse-neige avec des bâtons tenus horizontalement, en imaginant qu'ils doivent garder un plateau de lait et de biscuits stable tout au long de la descente. Cela met l'accent sur le maintien d'une position du haut du corps vers l'avant et stable.
- Créez un guide de virage avec des cônes ou des bâtons que l'athlète doit suivre lorsqu'il apprend à tourner en chasse-neige.



Avancé

- « Vérification du freinage » - Tenez-vous debout à mi-chemin de la pente et demandez aux athlètes de s'arrêter complètement à l'aide du chasse-neige.
- Définissez un parcours de slalom grand ouvert en bas d'une colline avec des cônes pour mettre vos athlètes au défi d'enchaîner les virages en bas d'une colline.



7. Pas tournants

Lorsqu'un athlète se sent à l'aise avec la descente en skis de fond et qu'il est prêt à passer à autre chose que le chasse-neige, encouragez-le à faire un pas pour tourner au lieu de glisser dans le virage.

- Demandez-lui de s'entraîner d'abord à effectuer un virage à droite et un virage à gauche sur un terrain plat.
- Ensuite, invitez-le à essayer un virage en descente progressif. Abordez le virage lentement avec un chasse-neige ou avec plus de vitesse avec des skis parallèles.
- Gardez les genoux pliés et déplacez-vous par petits pas dans le virage jusqu'à ce que la piste soit plus droite.
- Gardez les mains levées et en avant pour « diriger le bus » dans le virage.

Les pas tournants demanderont plus de confiance et de contrôle des skis. Soyez patient et continuez à encourager l'athlète à marcher légèrement et rapidement pour que son corps continue à bouger dans le virage. Rappelez-lui de garder ses mains en avant. Ce simple rappel de la position du corps est essentiel pour garder le haut du corps tourné dans le sens de la marche. Cela l'aide aussi à regarder devant. Son corps va là où vont ses mains et ses yeux. Faites-le pratiquer sur un terrain progressif et un virage à la fois. Envisagez d'installer des cônes sur une piste largement ouverte pour que vos athlètes puissent skier autour.



Compétences supplémentaires

8. Virages en étoile

Les virages en étoile permettent à un athlète de changer de direction sur des skis. Cette façon circulaire de tourner aide un athlète à s'habituer à déplacer le poids du corps d'un ski à l'autre. Ce mouvement est également un bon outil de pratique pour manœuvrer les pointes et les talons des skis. L'objectif d'un virage en étoile est de tourner en marchant dans une direction tout en gardant les talons ou les pointes des skis ensemble. La progression suivante consiste à changer de direction vers la droite, en pivotant depuis les talons des skis.

- Tenez-vous debout dans une position détendue et équilibrée, sans bâtons.
- Soulevez la spatule du ski droit et laissez le talon du ski sur la neige.
- Placez le ski plus loin vers la droite, créant une forme de « V » avec les skis.
- En gardant les talons en place, soulevez la spatule du ski gauche et placez-la parallèlement à celle du ski droit.
- Continuez à faire de petits pas jusqu'à la direction souhaitée, ou effectuez un cercle complet.

Ensuite, indiquez le motif en « étoile » que le ski de l'athlète a fait dans la neige. Encouragez l'athlète à essayer ce mouvement dans les directions opposées et en pivotant à partir de la pointe des skis. Lors de l'ajout des bâtons, assurez-vous que le mouvement de poussée suit le mouvement de la jambe afin que l'athlète puisse également travailler sur la coordination de l'équipement avec le mouvement.





Exercices

- Commencez par demander à vos athlètes de tourner en rond. Ensuite, mettez-les au défi de garder leurs pointes ou leurs talons ensemble.
- L'objectif est de faire un virage en étoile à 360 degrés. Demandez aux athlètes de voir de combien de degrés ils peuvent pivoter.
- Dessinez un cercle dans la neige et mettez vos athlètes au défi de tourner à l'intérieur du cercle.



Technique de skating

9. V1

V1 est la technique de skating de base et un bon point de départ pour apprendre à patiner. Pour apprendre cette nouvelle technique, décomposez-la en mouvements du haut et du bas du corps. Commencez sans bâtons ni skis pour démontrer la position optimale du corps dans un mouvement de marche, puis passez aux skis pour apprendre à pousser et à glisser. Vos athlètes seront habitués à démarrer une technique sans bâtons ni skis après avoir appris la progression de base du ski classique. Le retrait de l'équipement aide l'athlète à se concentrer uniquement sur le mouvement qu'il doit apprendre.

Une fois de retour sur les skis, la formation en « V » est utilisée comme un indice verbal dans la position de skating. Assurez-vous de faire la différence entre une pointe en « V », qui est à l'envers, et un skating en « V », qui est à l'endroit.

Mouvements du bas du corps

Ce mouvement de va-et-vient sera ce que vos athlètes voudront essayer de reproduire sur des skis.

- Commencez sans skis ni bâtons dans la position athlétique avec les genoux fléchis et les bras tendus vers l'avant.
- Plantez les pieds à la largeur des épaules avec les orteils légèrement vers l'intérieur et les talons légèrement vers l'extérieur, pour simuler une position en « V » des skis.
- Basculez d'avant en arrière de la jambe droite à la jambe gauche pour sentir le poids se déplacer.
- Ensuite, basculez vers la droite et faites un petit pas en diagonale en avant avec le pied gauche.
- Basculez vers la gauche et faites un petit pas en diagonale en avant avec le pied droit.

Conseils aux entraîneurs

- Contrairement au ski classique sur piste, le ski skating utilise des carres pour passer d'un ski à l'autre.
- Entraînez-vous à faire passer le ski sur une carre et à pousser contre le ski.
- Insistez sur l'importance des genoux fléchis dans l'application de la pression et du contrôle pour faire glisser et pousser le ski.
- Comme pour le ski classique, le bon alignement du côté dominant est Nez-Genou-Orteils.

Mouvements du haut du corps

V1 est une combinaison du mouvement de skating du bas du corps et d'un mouvement de double poussée décalé sur un côté. Le mouvement est asymétrique car la technique est dirigée par côté dominant avec bâton. Du côté droit, par exemple, la poussée avec le bâton et le transfert sur le bon ski se font en même temps. En poussant vers la gauche, l'athlète glisse uniquement sur le ski gauche.



La coordination des mouvements du haut et du bas du corps est la clé de la coordination en skating. Lorsque vous combinez les deux, commencez à apprendre sans bâtons, puis avec un bâton dans la main qui effectue la poussée et vous terminez avec deux bâtons.

- Commencez dans la position athlétique avec les genoux fléchis, les skis en « V » et les bâtons vers l'avant.
- En même temps, avancez en diagonale vers la droite avec le pied droit et plantez le bâton droit à droite du pied droit.
- Passez sur le côté gauche et glissez.
- Revenez sur le côté droit et plantez les bâtons pour pousser sur le côté droit.
- Répétez le même mouvement de bâton de droite à gauche.

Une fois que l'athlète maîtrise ce mouvement V1, dites-lui de remettre les skis et de recommencer.

Conseils aux entraîneurs

- Rappelez à vos athlètes de garder les genoux fléchis pour maintenir leur équilibre tout en transférant le poids d'un côté à l'autre.



Exercices

Débutant

- Pratiquez le transfert de poids latéral sans skis d'abord.
- Pratiquez le transfert de poids latéral avec des skis dans le but de glisser sur chaque ski.
- Voir Patinage marathon ci-après.
- Pendant que vous pratiquez le transfert de poids, tenez les mains derrière le dos pour développer l'équilibre.
- Skiez avec le ventre loin vers l'avant pour mettre l'accent sur les hanches hautes et avancées.

Intermédiaire

- Ajoutez un ski et laissez l'athlète sentir la glisse sur la neige lorsqu'il monte sur le ski.
- Voir Patinage marathon ci-après.
- Mettez en place un jeu de marelle sur la neige. Placez les carrés dans un motif pour imiter un mouvement de patinage. Les athlètes peuvent marcher ou sauter dans la marelle.
- Jouez à un jeu sur des skis de skating sans bâtons, comme au football.

Avancé

- Ajoutez un bâton, puis deux.
- Faites passer vos conseils d'entraînement du pas à la poussée et à la glisse.

Le patinage marathon est une autre façon d'enseigner à vos athlètes la sensation de pousser un ski et de glisser sur l'autre.

- Placez le ski gauche sur la piste de droite, avec le genou gauche plié et prêt à glisser.
- Placez le ski droit à un angle éloigné de la piste.
- Plantez les bâtons juste au-delà des chaussures et à l'extérieur des skis.
- En même temps, effectuez une poussée double et faites rouler le ski droit jusqu'à sa carre et poussez.
- Répétez l'opération pour gagner suffisamment de vitesse pour vous entraîner à pousser et à glisser.



10. V2 et V2 alternatif

Si un athlète maîtrise le ski classique et est capable d'apprendre la technique de skating V1, envisagez de l'encourager à apprendre les techniques V2 et V2 alternatif. Ces nouvelles techniques de skating amélioreront sa technique globale de ski et rendront le sport amusant et stimulant. Pour obtenir des instructions détaillées d'entraînement, cherchez des clubs et des entraîneurs de ski de fond locaux.

V1, Transition vers le pas de patineur deux temps, Transition vers V2



Jeux de ski

Les jeux de ski servent à plusieurs fins pour apprendre à skier et améliorer sa technique.

Jeux de ski :

- Enseignent les compétences fondamentales en ski.
- Enseignent la coopération au sein d'un groupe.
- Améliorent la condition physique.
- Sont créatifs et imaginatifs.
- Peuvent être modifiés pour intégrer toutes les capacités de ski.
- Impliquent tous les membres du groupe.
- Enseignent l'esprit sportif.
- Et surtout, ils sont amusants !

Les jeux complètent les leçons de technique de ski et offrent un environnement différent à un athlète pour acquérir des compétences fondamentales. Les jeux se jouent souvent sans bâtons, ce qui encourage les athlètes à travailler leur équilibre et leur confort sur la neige. Les jeux nécessitent également des vitesses variables sur la neige, ce qui incite l'athlète à se déplacer à un rythme différent de celui d'un cours de technique. Des objectifs de jeu comme lancer une balle ou suivre un meneur peuvent aider à développer la coordination corporelle et motiver un athlète à apprendre à manœuvrer sur des skis. Commencez sur un terrain plat et dégagé. Lorsque vos athlètes sont prêts à améliorer leurs compétences, intégrez une montée ou une descente, ou plus de vitesse sur le plat.

La technique du ski est souvent enseignée sur une base individuelle et l'accent est mis sur l'amélioration de soi. Les jeux de ski apportent un équilibre avec la leçon de ski et rassemblent tout le monde. Bien sûr, apportez des modifications en fonction du niveau de capacité de votre groupe. Vous pouvez diviser le plus grand groupe en groupes plus petits afin de faire correspondre les mêmes compétences et de maximiser le plaisir et le jeu. Les jeux de ski sont aussi l'occasion d'intégrer activement les assistants, les parents et même les skieurs lassés de jouer. Ils peuvent se voir attribuer des rôles pour tenir les scores ou encourager les joueurs afin d'apporter leur contribution aux jeux en cours.

Conseils aux entraîneurs

- Jouez à des jeux pendant de courtes périodes de temps pour maintenir l'intérêt, l'énergie et l'enthousiasme à un niveau élevé. Sachez quand passer à un nouveau jeu ou reprendre le cours de ski. Sachez quand proposer une pause pour boire ou se reposer.
- Selon le niveau de capacité, utilisez des jeux sans contact comme Feu rouge, Feu vert au lieu du Loup, jusqu'à ce que vos athlètes soient plus compétents sur les skis.
- Intégrez des jeux de ski dans une leçon de ski avec un objectif et associez-les à l'habileté du jour.
- Jouez sans bâtons. Cependant, si vous utilisez des bâtons, rappelez aux athlètes de garder les pointes des bâtons vers le bas.
- « Tout le monde gagne » : encouragez l'esprit sportif au sein du groupe afin que tous les participants puissent partager le succès.
- Préparez-vous pour les jeux avant la leçon afin que les jeux puissent être intégrés de manière transparente dans la leçon sans attente ni manipulation supplémentaires. Préparez à l'avance tous les accessoires supplémentaires ou l'aire de jeu.
- Indiquez à votre groupe quand vous jouerez et utilisez les jeux comme récompense. Au fur et à mesure que votre groupe se familiarisera avec le ski plus tard au cours de l'hiver, donnez-lui la possibilité de choisir les jeux auxquels il aimerait jouer afin de le laisser participer à la création d'une leçon de ski positive.
- Utilisez une cloche, un sifflet, de la musique ou un son amusant pour commencer et terminer un jeu.
- Lorsque vous vous séparez en groupes ou en équipes, choisissez des noms amusants, des personnages de films, des aliments préférés, des couleurs préférées, par exemple.
- Les jeux peuvent être organisés dans une zone ou peuvent être utilisés pour aider le groupe à progresser le long du sentier ou à atteindre une certaine destination.



Jeux et exercices

1. Requins et poissons

Alignez les skieurs « poissons » sur la « plage » et choisissez un skieur pour être le « requin ». L'objectif est que les « poissons » traversent à ski en toute sécurité de l'autre côté.

Le « requin » touche autant de skieurs que possible pour créer plus de « requins ». Invitez le « requin » à lancer un appel ou une phrase de départ pour inciter les « poissons » à essayer de traverser. Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul « poisson ».

Compétences

Penser en se déplaçant sur des skis à l'équilibre général, à la coordination du haut et du bas du corps, à la vitesse du ski et aux pas tournants.

Conseils aux entraîneurs

- Utilisez une zone désignée et indiquez les zones de sécurité avec des cônes, des marqueurs ou une corde aux couleurs vives.
- Jouez avec vos athlètes en les encourageant à profiter de la poursuite, du défi ou du passage d'un côté à l'autre.
- Surveillez vos athlètes et assurez-vous qu'ils apprécient le défi de la vitesse et des contacts. Passez à un autre jeu si certains sont frustrés par la vitesse et le contact.

2. Feu rouge, feu vert

Disposez les skieurs en ligne. Choisissez un skieur comme « feu stop » et demandez-lui de se tenir à 10 pas devant le groupe (ou choisissez une distance facile pour les skieurs). Lorsque le skieur « feu stop » dit « Go », il lève les bras au-dessus de sa tête et le groupe de skieurs skie vers le « feu stop ». Lorsque le skieur « feu stop » dit « stop », il se tient les bras tendus sur le côté et le groupe de skieurs doit se figer en position. Le skieur « feu stop » alterne aléatoirement entre déplacement et arrêt, en variant la durée pour chacun. Le premier skieur à dépasser le skieur « feu stop » gagne. Ou le skieur qui a skié le plus loin à la fin du jeu gagne.

Compétences

Les skieurs travaillent sur l'écoute, apprennent à s'écouter les uns les autres et à écouter l'entraîneur, et développent leur capacité à skier pendant une certaine durée.

Conseils aux entraîneurs

- Un athlète qui ne veut pas jouer peut être le « feu stop » et rester immobile pendant ce match.
- Assurez-vous que sa voix est suffisamment forte pour que tout le monde l'entende.
- Demandez-lui d'agiter des drapeaux colorés pour améliorer le signal visuel.



3. Chasse au trésor

Dispersez des objets lumineux, des jouets ou des « trésors » dans une zone désignée. Utilisez les trésors comme récompense, une pause goûter par exemple, ou un message pour faire un tour ou dire une comptine. Disposez les skieurs sur une ligne de départ, donnez-leur un signal « Go » et laissez-les essayer de trouver tous les trésors cachés

Compétences

Pour la coordination du corps dans la neige, la « chasse » aux choses cachées est mentalement stimulante comme peuvent l'être les trésors.

Conseils aux entraîneurs

- Désignez une zone précise pour que les skieurs ne s'éloignent pas trop.

4. Relais « Cercle »

Les skieurs skient jusqu'à un bâton, en font le tour une fois, puis retournent dans leur groupe. Skier en cercle n'est qu'un exemple de compétence. Les relais peuvent être modifiés pour mettre l'accent sur les compétences que vous souhaitez. Un format de relais modifie l'environnement d'apprentissage et constitue un autre stimulus pour l'apprentissage d'une nouvelle compétence. Les défis de relais démontrent également à l'athlète le but, comme être capable de tourner en rond, d'une compétence dans le ski de tous les jours.

Compétences

Toutes les compétences de ski, vitesse en ski, esprit sportif.

Conseils aux entraîneurs

Soyez créatif et utilisez cette activité comme outil pédagogique, ou reconnaissez quand vos athlètes veulent juste s'amuser et laissez-les choisir la tâche de relais.

5. Course d'obstacles

Créez un parcours d'obstacles en fonction de certaines compétences sur lesquelles les skieurs travaillent. La longueur et la complexité du parcours doivent être en rapport avec la capacité de ski du groupe pour qu'il reste amusant, stimulant et finalement gratifiant pour tous. Utilisez différents marqueurs, comme des poteaux, des cônes, des bancs, des panneaux de signalisation ou des cerceaux, pour que les skieurs puissent les suivre, les contourner, les traverser ou passer en dessous. Commencez sur un terrain plat et dégagé.

Compétences

Toutes les techniques et l'esprit sportif.

Conseils aux entraîneurs

- Utilisez une zone désignée.
- Gardez le parcours simple et l'orientation compréhensible.
- Utilisez cela pour pratiquer des compétences telles que l'arrêt, la rotation, le repli et l'escalier.
- Faites un parcours humain. Alignez les skieurs comme des bâtons sur un parcours de slalom avec suffisamment d'espace pour skier entre eux. Le premier skieur peut contourner les « bâtons » et s'arrêter à la fin pour former un autre « bâton ». Puis le deuxième skieur se lance, etc.



- Incitez le groupe à encourager ses coéquipiers lorsqu'ils réussissent et lorsqu'ils ont besoin de soutien pour traverser une manœuvre difficile.
- Incorporez un terrain différent si la capacité du groupe justifie le défi, pour pratiquer l'escalier, les ciseaux et le chasse-neige.

6. « Qu'y a-t-il derrière ? »

Aménagez deux ou trois stations le long du sentier, du terrain ou du domaine skiable désigné. Chaque station représente une tâche surprise que l'athlète doit accomplir avant de passer à la suivante. Les tâches peuvent aller de simples à difficiles selon le niveau d'énergie, l'enthousiasme et les compétences du groupe. Les tâches peuvent refléter des compétences en ski, telles que « réaliser un virage en étoile » ou renforcer d'autres expériences, telles que « nommer un animal que vous pourriez voir en hiver ».

Compétences

Toutes les techniques de ski nécessaires pour se déplacer d'un point à un autre, compétences de compréhension, pas tournants, arrêt, sensation de la piste de ski.

Conseils aux entraîneurs

- Utilisez ce jeu pour rester dans une zone ou pour progresser le long d'un nouveau sentier.
- Vous pouvez aider à contrôler la distance/le temps que l'athlète skie entre chaque station. Cela pourrait l'inciter à continuer jusqu'à ce qu'il arrive à la prochaine station, ainsi que l'encourager à faire une pause avant de continuer.
- Préparez le jeu au préalable, surtout si cela nécessite de skier à une certaine distance du point de départ.
- Si vous empruntez une nouvelle piste ou skiez dans un nouveau domaine, communiquez clairement lorsque ce jeu est terminé afin que vos athlètes sachent quand revenir au point de départ et aient une idée de la durée de l'activité.
- Combinez des tâches verbales, visuelles et kinesthésiques pour que ce jeu puisse faire appel à différents styles d'apprentissage.

7. Suivez le leader

Au fur et à mesure que votre groupe gagnera en cohésion et en confiance, proposez une section « Suivez le leader » dans votre leçon. Laissez vos athlètes diriger, en choisissant quelle direction, quelle technique ou quelle tâche accomplir. Cela peut se faire soit en mouvement et à skis, soit sans skis et en cercle comme « Jacques a dit ».

Compétences

Toutes les techniques de ski, en particulier celles que vos athlètes aiment et savent qu'ils peuvent diriger, compétences en communication au sein du groupe.

Conseils aux entraîneurs

- Vos assistants doivent être prêts à vous aider dans la communication des compétences.
- Fixez-vous une limite de temps ou un objectif de distance afin que toutes les personnes impliquées aient le sentiment de contrôler la durée de cette activité.
- Encouragez le leader lorsque tous les athlètes sont en mesure de suivre.
 - Changez de leader pour donner aux différents athlètes une idée des différents rôles.
- Cela peut être une façon proactive de diriger une séance d'échauffement ou de récupération une fois que le groupe connaît les étirements et la routine.



8. Relais des sacs lestés du biathlon

Installez trois seaux avec trois sacs lestés ou balles de tennis à une distance de lancement confortable du seau. Divisez le groupe en deux ou en trois. L'objectif est que les premiers skieurs skient jusqu'aux sacs lestés ou balles de tennis et en mettent autant dans le seau que possible (ou au moins un(e), modifiez la règle si nécessaire) et reviennent jusqu'à leurs équipes pour que le deuxième skieur parte.

Compétences

Coordination des mains et des yeux, combinaison de compétences en ski et lancer, et l'objectif final consistant à faire entrer le sac lesté dans le seau.

Conseils aux entraîneurs

- Les assistants peuvent aider à remettre les sacs lestés ou balles de tennis au point de lancer, ou « ligne de tir » pour utiliser la terminologie du biathlon.
- Décrivez le biathlon à vos athlètes. Le biathlon, qui regroupe ski nordique et tir, est une autre forme de ski nordique. Les skieurs skient avec des carabines sur le dos et tirent. Des carabines 22 long rifle qui visent cinq cibles noires dans un champ de tir désigné. Le biathlète qui atteint le plus de cibles et skie le plus rapidement du début à la fin gagne.
- Les seaux à large ouverture ou les pylônes renversés fonctionnent bien.

9. Canard, Canard, Oie

Les skieurs forment un cercle, font face au centre et se tiennent les bras écartés. Un skieur est choisi pour être « ça » à l'extérieur du cercle. Le skieur fait le tour du cercle en tapotant ou en pointant du doigt chaque skieur en disant « Canard, canard, canard... » jusqu'à ce qu'il désigne une « oie ». La personne désignée comme étant une « oie » est maintenant une oie et poursuit l'autre skieur autour du cercle. L'autre skieur est en sécurité s'il revient à l'endroit libre du cercle. Si « l'oie » attrape le skieur, il redevient l'oie.

Compétences

Équilibre, coordination, capacité d'écoute et pas tournants sur les skis.

Conseils aux entraîneurs

- Utilisez un espace large et ouvert, sans aucun obstacle.
- Combinez un groupe d'athlètes ayant des capacités et des intérêts de ski similaires.

10. Lièvres et chiens de chasse

Divisez le groupe en lièvres et chiens de chasse (lapins et renards, souris et pies ou choisissez deux animaux qu'ils pourraient voir le long du sentier). Les chiens de chasse chasseront les lièvres. Les lièvres porteront des écharpes ou des rubans aux couleurs vives ; la moitié est rentrée dans la poche de la veste ou du pantalon, l'autre moitié pend librement. Les chiens de chasse « attrapent » les lièvres lorsqu'ils attrapent leur écharpe. Le chien de chasse ayant le plus d'écharpes à la fin de la partie gagne. Échangez les lièvres et les chiens de chasse, et rejouez.

Compétences

Coordination du haut et du bas du corps, utilisation des skis pour atteindre un point donné et travail sur l'équilibre et les changements de direction.

Conseils aux entraîneurs

- Désignez une aire de jeu spécifique.
- Des foulards, des bandes de tissu ou du ruban adhésif fluorescent aux couleurs vives constituent d'excellents accessoires pour les jeux.

Planification

Préparation pour une leçon de ski efficace

Vous trouverez ci-dessous une liste de contrôle des points importants à garder à l'esprit pour une leçon efficace. La préparation est essentielle, notamment pour être en mesure de s'adapter et de s'ajuster en conséquence pour un environnement d'entraînement sûr, un équipement fonctionnant correctement et une bonne compréhension des capacités des athlètes.

Avant la leçon

- Soyez préparé : veillez à bien connaître votre site et votre réseau de sentiers.
- Soyez préparé : veillez à connaître les capacités et les objectifs de vos athlètes.
- Organisez une leçon solide, mais flexible par rapport aux capacités et aux objectifs des athlètes.
- Si vous utilisez du fart d'adhérence, déterminez le fart optimal pour les conditions de la journée.
- Communiquez clairement aux bénévoles et au personnel de soutien leurs rôles et responsabilités conformément à votre plan de formation.
- Dans la mesure du possible, préparez tout l'équipement et toutes les stations avant l'arrivée des athlètes.
- Présentez et reconnaissez les entraîneurs, le personnel de soutien et les athlètes.
- Passez en revue le programme prévu avec tout le monde. Tenez les athlètes informés des changements d'horaire ou d'activités.
- Modifiez le plan selon la météo et le site afin de répondre aux besoins des athlètes.
- Vérifiez que l'équipement et la tenue des athlètes sont complets et appropriés à la technique d'entraînement et à la météo de la journée.

Pendant la leçon

- Lorsque vous parlez aux athlètes, placez-les en demi-cercle devant vous et établissez un contact visuel.
- Parlez simplement et clairement. Soyez concis dans l'explication des compétences. Ne faites pas de longues démonstrations et ne vous étendez pas sur les explications.
- Encouragez les athlètes à imiter la technique de l'entraîneur.
- Gardez les exercices et les activités adaptés au niveau de vos athlètes.
- Gardez tout le monde en mouvement.

- Posez des questions aux athlètes pour vous assurer que chacun sait ce que l'on attend de lui.
- Veillez à garder un aspect ludique.
- Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne cessent de s'y intéresser.
- Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe amusante qui peut incorporer un défi et du plaisir, leur donnant toujours quelque chose à attendre avec impatience à la fin de l'entraînement.
- Organisez les pauses nécessaires pour boire et se reposer.
- Surveillez la fatigue et écoutez les athlètes qui disent qu'ils ont froid.
- Surveillez les signes avant-coureurs d'engelures (changement du teint des joues, du nez et du bout des oreilles).

Après la leçon

- Résumez la séance et annoncez les dispositions pour la prochaine séance.
 - Reconnaissez les progrès accomplis et les défis auxquels les athlètes ont été confrontés.
- Compilez un rapport d'avancement ou une évaluation de chaque athlète pour alimenter le prochain plan de cours.

Les directives mentionnées précédemment et les suivantes sont des recommandations sur la façon d'enseigner une leçon de ski de fond. Cependant, il appartient à l'entraîneur d'adapter les directives à son style d'entraînement, au style d'apprentissage des participants et aux besoins et capacités individuels du groupe.¹ Chaque centre nordique est différent et nécessite des adaptations spécifiques et une sensibilisation du personnel afin que les cours de ski pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et de développement se déroulent efficacement, en douceur et en toute sécurité.

Plan de base d'une leçon

Une leçon de ski de fond est une combinaison d'échauffement et de récupération, d'apprentissage des compétences, de jeux et de défis de mise en forme. La diversité d'une leçon aide les athlètes à apprendre des compétences de différentes manières, en s'inspirant de l'apprentissage par la pratique. Les athlètes bénéficient du développement de leurs capacités et de l'apprentissage de nouvelles compétences par le biais de divers modes de fonctionnement tels que les exercices et les jeux,

¹ NENSA

en plus du ski. Un plan dynamique permet également de veiller à ce que les athlètes soient actifs, engagés et curieux de ce qui se passe ensuite. Soyez flexible et créatif, mais considérez l'organisation suivante comme votre ligne directrice de base :

Échauffement	10-15 minutes
Enseignement ou révision des compétences	15-20 minutes
Temps de pratique des compétences	10-15 minutes
Pause eau/toilettes	
Jeux de ski/composante fitness	10-15 minutes
Récupération	10 minutes

Une leçon type doit durer entre 45 et 90 minutes selon la capacité, la forme physique et le niveau d'enthousiasme de votre groupe.

Pratiques types sur neige – Trois exemples de leçons

Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
Enseignez aux athlètes des routines d'échauffement et d'étirement.	Aperçu du plan d'échauffement, d'étirement et d'entraînement.	Aperçu du plan d'échauffement, d'étirement et d'entraînement.
Introduire de nouvelles activités sur neige.	Revoir les techniques enseignées précédemment.	Revoir les techniques enseignées précédemment.
Pratique et technique d'exercice.	Introduire une nouvelle technique de ski.	Introduire une nouvelle technique de ski.
Jouer à un jeu actif.	Skier sur une boucle plus longue en intégrant la nouvelle technique, le cas échéant.	Pratiquer la nouvelle technique et effectuer des exercices techniques.
Skier sur une boucle courte.	Récupération/Révision de la pratique/Remarques.	Organiser des courses de relais ou jouer à un jeu.
Récupération/Révision de la pratique/Remarques.		Skier sur une boucle courte.
		Récupération/Révision de la pratique/Remarques.

Règles et règlements

Enseigner les règles du ski de fond

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider les coureurs débutants à réussir lors de leurs premières compétitions. Le meilleur moment pour enseigner les règles du ski de fond est pendant la pratique. En tant qu'entraîneur, il est de votre responsabilité de connaître et de comprendre les règles du sport. Il est tout aussi important d'enseigner à vos athlètes les règles qui leur permettent de concourir en ski de fond. Un entraîneur doit conserver des copies à jour des [Règles officielles des sports de Special Olympics](#) et du [Règlement de la Fédération Internationale de Ski \(FIS\)](#).

Signalisation et balisage de ski de fond

Les sentiers peuvent être balisés par des chiffres, des symboles, des lettres et des panneaux de couleur. Connaissez et comprenez le balisage de vos sentiers locaux. Les sentiers sont classés comme suit :

Plus facile : Cercle vert ●

Difficile : Carré Bleu ■

Plus difficile : Diamant noir ◆

Panneaux de mise en garde ou d'avertissement

Des panneaux d'avertissement doivent être affichés sur le panneau du sentier, au début du sentier et, si nécessaire, sur le sentier. Ces panneaux ont un usage permanent et temporaire. Ils peuvent notamment indiquer une descente raide, des virages serrés ou une faible couverture de neige sur le sentier en amont.

Esprit sportif

Un bon esprit sportif est lié à l'engagement des entraîneurs et des athlètes envers le fair-play, aux comportements éthiques et à l'intégrité dont chacun fait preuve. Dans la perception et la pratique, l'esprit sportif est défini comme ces qualités, qui se caractérisent par la générosité et un véritable souci des autres. Ci-dessous, nous soulignons quelques points clés et idées sur la façon d'enseigner l'esprit sportif à vos athlètes et de les entraîner à en faire preuve.

Le fair-play à tout moment

- Toujours respecter les règles.

- Faire preuve d'esprit sportif et d'intégrité à tout moment.
- Respecter la décision des responsables à tout moment.

Attentes envers les entraîneurs

- Toujours être un exemple à suivre pour les autres.
- Enseigner l'esprit sportif aux participants.
- Respecter le jugement des responsables.
- Traiter chacun avec respect.
- Élaborer et faire respecter les normes de l'état d'esprit sportif.
- Féliciter les athlètes lorsqu'ils font preuve d'un bon esprit sportif.

Attentes envers les athlètes

- Traiter chacun avec respect.
- Faire un maximum d'efforts lors de chaque course.
- S'entraîner avec la même intensité qu'en compétition.
- Faire de son mieux pour terminer chaque course.
- Toujours encourager ses coéquipiers.
- N'exercer aucunes représailles (verbales ou physiques).

Règlement officiel des sports d'hiver de Special Olympics pour le ski de fond

Le [Règlement officiel des compétitions de ski de fond Special Olympics](#) doit être consulté pour toute question sur les règles ou les règlements.

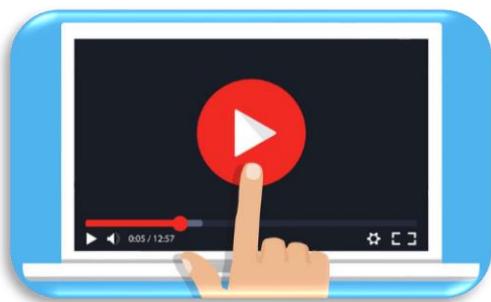
Divisioning (catégorisation)

Il est important que les règles et procédures de catégorisation soient clairement comprises par tous les entraîneurs et athlètes avant d'assister aux compétitions. La compréhension du processus de catégorisation aura un impact direct sur la performance de votre athlète. Special Olympics se distingue des autres organisations sportives et compétitions car les sportifs de tous niveaux sont incités à participer et chaque athlète est reconnu pour ses performances. Les compétitions sont organisées de manière à permettre aux athlètes de se mesurer à d'autres athlètes présentant des aptitudes similaires au sein de catégories équitables. Historiquement, Special Olympics a suggéré que toutes les catégories soient créées de sorte que l'écart entre les temps les plus rapides et les plus lents au sein de cette catégorie ne diffère pas de plus de 10 %. Ces 10 % ne constituent pas une règle mais doivent être utilisés comme ligne directrice pour établir des catégories équitables lorsque le nombre d'athlètes en compétition est approprié.

Mise en œuvre de la catégorisation

La capacité d'un athlète est le facteur principal qui entre en compte dans la catégorisation des compétitions de Special Olympics. Pour le ski de fond, la catégorisation fonctionne mieux lorsque les entraîneurs soumettent des temps de ski préliminaires précis pour une distance spécifiée.

Cela permet de placer les athlètes dans la catégorie appropriée.



Définition de catégories appropriées :

- Sexe
- Âge
- Capacité

Cliquez ici pour regarder une vidéo sur la catégorisation Special Olympics

Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition et peuvent changer d'une compétition à l'autre. Seules les violations des règles peuvent être contestées. Les jugements prononcés par les officiels ou les décisions de catégorisation ne peuvent pas être contestés. Cette réclamation doit être écrite, décrire une violation avec précision en s'appuyant sur les règles et indiquer les raisons pour lesquelles l'entraîneur estime que le règlement n'a pas été suivi.

Vérifiez auprès de l'équipe de gestion de la compétition ou du jury avant une compétition pour connaître les procédures de réclamation pour cette compétition. La période de protestation a une durée déterminée. Les entraîneurs doivent être conscients de l'impact sur leurs athlètes et leur calendrier de compétition.

Le rôle de l'équipe de direction du concours ou du jury est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de protester contre toute action ou événement pendant que vos athlètes concourent, si vous estimez que des règles officielles du ski de fond ont été enfreintes. Il est extrêmement important que vous ne fassiez pas de réclamations uniquement parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité lors d'un événement. Déposer une réclamation est une affaire sérieuse qui peut avoir un impact sur une compétition.



Le Divisioning (Catégorisation) de Special Olympics

Comme tous les athlètes, ceux de Special Olympics adorent **le frisson de la compétition** et repousser leurs limites pour atteindre un nouveau record personnel.



Special Olympics utilise un système unique appelé « **Divisioning** » pour donner aux athlètes de tous les niveaux la chance de participer à des compétitions passionnantes.



<p>COMBIEN D'ATHLÈTES OU D'ÉQUIPES COMPREND UNE CATÉGORIE ?</p> <p>un minimum de 3 un maximum de 8</p>	<p>COMMENT LES CATÉGORIES SONT-ELLES DÉFINIES ?</p> <p>Il ne doit pas y avoir de différence 15% supérieure entre l'athlète ou l'équipe la plus qualifié(e) et l'athlète ou l'équipe la moins qualifié(e) dans chaque catégorie</p>	<p>POURQUOI CRÉER DES CATÉGORIES ?</p> <p>La catégorisation rend les compétitions de Special Olympics justes, stimulantes et palpitantes</p>
---	--	---

Une compétition équilibrée incite les athlètes et les équipes à faire plus d'efforts et à aller plus loin. Il s'agit d'athlètes qui relèvent un défi et donnent le meilleur d'eux-mêmes !

Tout ce qui leur est demandé, ... c'est de faire de LEUR mieux.



Visionnez notre vidéo sur spedalolympics.org/divisioning

Glossaire des termes

Terme	Définition
Position athlétique	Position dynamique avec les genoux fléchis et les bras tendus, qui prépare le corps au mouvement athlétique.
Technique classique	Technique traditionnelle de ski de fond, également appelée pas alternatif.
Récupération	Période à la fin d'une séance d'entraînement ou d'une compétition qui comprend du ski facile ou du jogging et des étirements.
Pas alternatifs	Technique de ski de fond dans laquelle le bras et la jambe opposés bougent ensemble comme lors de la marche. Également nommé ski classique.
Double poussée	Les deux bâtons sont plantés ensemble, légèrement en avant des pieds et amorcent la glisse vers l'avant en appliquant une force descendante sur les deux bâtons simultanément. Le haut du corps suit les bras en se pliant à la taille. La technique du un pas, double poussée est une variante.
Ski de descente	Le ski le plus proche du bas de la pente en traversant la ligne de pente.
Prise de carres	Faire pivoter le ski sur sa carre pour qu'il s'enfonce dans la neige.
Ligne de pente	Ligne imaginaire qui descend la pente d'une montagne. Chemin qu'un ballon suivrait si on le laissait rouler librement sur une pente.
Glisse	Le résultat de la technique du ski et de l'effort pour déplacer le ski sur la neige.
En ciseaux	Technique pour monter une pente ; les skis restent en position « V ».
Ski interne	Ski le plus proche de l'intérieur d'un virage.
Virage en étoile vers l'intérieur	Pas de virage pivotant sur la pointe des skis.
Kick	Le mouvement nécessaire pour fixer le fart sur la base du ski afin de pousser vers l'avant sur l'autre ski pour glisser.
Un pas, double poussée	Manœuvre sur les pistes, qui combine une double poussée avec une poussée d'une jambe.
Patinage marathon	Manœuvre qui combine une double poussée et une poussée provenant d'un ski divergent.
Virage en étoile vers l'extérieur	Virage en pivotant sur le talon des skis.
Pas de côté	Méthode pour gravir la pente en gardant les skis parallèles le long de la ligne de pente et en utilisant les carres.
Skating ou patinage	Technique de ski dans laquelle les skis ont une forme de V et le skieur glisse sur un ski à la fois. C'est aussi ce qu'on appelle le freestyle.
Pister	La capacité du ski à aller tout droit.

Tracking	Lorsqu'un skieur plus rapide rencontre un skieur plus lent et doit sortir des pistes classiques afin de dépasser son collègue skieur.
Pistes damées	Rainures dans la neige dans lesquelles les skis sont placés en skiant.
Ski de montée	Le ski le plus proche du haut de la pente en traversant la ligne de pente.
V1	Technique de skating, qui combine la double poussée et le patinage. Le skieur effectue une double poussée une fois tous les deux pas de patineur. Le moment d'exécution du mouvement des bras et des jambes est synchronisé.
V2	Technique de skating, qui combine la double poussée et le patinage. Le skieur effectue une double poussée à chaque pas de patineur. Le moment d'exécution des mouvements des bras et des jambes est décalé.
Technique V2 alternative	Technique de skating similaire à V1. La double poussée se produit une fois tous les deux pas, mais la poussée n'est pas synchronisée avec les mouvements de patinage.
Chasse-neige	Manœuvre en descente pour contrôler la vitesse, tourner ou s'arrêter. Les skis sont inclinés vers l'intérieur (pointes ensemble) avec le tranchant dans la neige. Technique également nommée chasse-neige.
Transfert de poids	Transfert du poids du corps d'un ski à l'autre.