

La première demi-heure à ski de fond avec des débutants

Vous voici à la sortie du centre nordique avec un groupe d'enfants ou d'adolescents n'ayant jamais chaussé des skis de fond. Pour certains, ce peut-être la première sortie sur neige ! Il va donc falloir que ces jeunes apprivoisent ce nouveau matériel et cet environnement inconnu. Il est absolument nécessaire de prendre le temps de leur décrire précisément ce matériel. La connaissance des termes techniques permettra aux élèves de mieux comprendre les consignes qui leur seront formulées par la suite. Installez votre groupe dans un endroit calme et plat. Le matériel reste à terre pour l'instant. Saisissez-vous d'un ski que vous présentez aux élèves sur son profil. Faites remarquer que **le ski n'est pas parfaitement plat sur toute sa longueur**. On distingue trois parties sur ce profil :

- **A l'avant**, une pointe plus ou moins effilée se courbe vers le haut : c'est **la spatule**. On peut expliquer que cette pointe a plus ou moins la forme d'une flèche, vue de dessus. Cette flèche va m'indiquer la direction de déplacement de mes skis !
- **Au milieu**, une partie bombée ne touche pas la neige si je n'appuie pas sur le ski : c'est **le patin**. Sur le dessus du patin se trouve **la fixation** qui va permettre de relier la chaussure au ski. La partie inférieure du patin est plus ou moins en contact avec la neige, selon la force que j'y applique : c'est **la semelle**. La semelle peut-être totalement lisse, pour le skating, ou munie d'écailles (comme celles des poissons) ou de peluches, pour le classique. Ecailles ou peluches sont des systèmes anti-recul qui évitent de partir en arrière quand on se déplace dans les traces (ski classique).
- **A l'arrière**, se trouve **le talon** du ski, légèrement relevé, qui permet de glisser vers l'arrière sans se bloquer dans la neige. Il est important de ne pas chercher à planter ses skis dans la neige dure, après avoir déchaussé, pour éviter d'abîmer ces talons.

La présentation du ski terminée, il faut expliciter **le fonctionnement de la fixation**. Les élèves n'ont toujours pas touché à leur matériel. Pour mieux comprendre les explications qui vont suivre, il leur faut observer **les semelles de leurs chaussures**. Cette observation peut se faire par deux, chacun s'appuyant sur son camarade pour éviter la chute. Faites constater à chacun la présence d'**une petite barre métallique transversale** sur l'avant de la chaussure. C'est elle qui viendra se loger dans la fixation. Présentez ensuite la fixation de face pour montrer la fente qui recevra la barre métallique. Reste à montrer le dispositif de verrouillage de la fixation, variable selon les modèles. **C'est au tour des élèves de chausser leurs skis**. Ce premier exercice peut prendre un peu de temps ! Les bâtons sont toujours à terre. Pour un retour au calme après l'excitation de cette première expérience, exigez une immobilité parfaite (jeu des statues). Les élèves constateront alors que sur terrain plat, sans aucun mouvement, ils sont parfaitement stables. Profitez-en pour présenter **le bâton de ski**. Cette longue tige légère possède deux éléments distincts à ses extrémités :

- **En haut, la poignée** permet de tenir fermement le bâton. Elle est équipée d'une lanière qu'on appelle **la dragonne** (ce n'est pas la femme du dragon). La dragonne permet de retenir le bâton en cas de chute et ainsi d'éviter à devoir retourner le chercher. On tient d'une main le bâton décollé du sol, par la dragonne et on enfile l'autre main à l'intérieur

de la boucle, en passant par-dessous. Il suffit ensuite de saisir la poignée du bâton. La dragonne doit pouvoir servir d'appui à la main quand on repose le bâton au sol.

- **En bas**, se trouve un ensemble constitué d'**une pointe** acérée, recourbée vers l'avant, et d'**une rondelle** plus ou moins large. La pointe garantit une bonne accroche du bâton dans la neige. Attirez l'attention des élèves sur la dangerosité de cet élément. La pointe du bâton doit toujours être dirigée vers le sol afin d'éviter de blesser un camarade. La rondelle a pour but d'empêcher que le bâton ne s'enfonce profondément dans la neige.

Les élèves sont désormais équipés. Si un court déplacement à petits pas est nécessaire, ils peuvent conserver leurs bâtons pour maintenir un semblant d'équilibre. Mais il va falloir s'en débarrasser très vite. **La mauvaise utilisation des bâtons est un frein à la progression !** Il est temps de passer aux premiers exercices, sans bâtons. Sur un terrain parfaitement plat, disposez votre groupe avec un écartement suffisant entre deux élèves.

Un des principes de base du ski sous toutes ses formes est **le transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre**. Demandez à vos élèves d'écraser de toutes leurs forces le ski droit, puis le ski gauche. Il faut que la semelle du patin tasse la neige ! Cet exercice se déroule sur place, sans aucun déplacement. Lorsque chacun aura expérimenté ce transfert, demandez-lui de soulever légèrement un ski, puis l'autre, alternativement. Cette fois-ci, le transfert du poids du corps est parfaitement visible. **On peut tenir debout sur un seul ski !** Pour améliorer ce transfert, proposez aux élèves de **se déplacer latéralement par petits pas**, en maintenant les skis parallèles, d'un côté, puis de l'autre, pour revenir à la position initiale. Demandez-leur d'**effectuer un tour complet sur eux-mêmes**, en restant au même emplacement. On peut tourner autour du point matérialisé par le bout des spatules, ou à l'inverse par celui repéré par le bout des talons. Vous pouvez **enchaîner avec diverses postures à prendre, toujours sur place**. Le jeu du « **Jacques a dit** » est parfait pour dédramatiser une prise de risque progressive. Les élèves désormais ne semblent plus « cloués » au sol sur leur deux skis.

Il convient maintenant de **dédramatiser la chute et d'apprendre à se relever**. Demandez aux élèves de s'accroupir sur les skis, puis de se coucher sur le côté dans la neige. Une fois allongés sur le sol, les élèves se positionnent sur le dos, jambes en l'air. Ils prennent ainsi conscience de la légèreté des skis qu'ils peuvent orienter à leur guise d'un côté ou de l'autre, jambes serrées ou écartées. Les skis peuvent être maintenus parallèles ou divergeant selon un angle plus ou moins ouvert depuis les talons qui en forment le sommet. **Pour se relever**, il va falloir ramener ses **skis parallèles** (les deux spatules orientées dans la même direction) en se couchant sur un côté. Fléchir ses jambes afin de **ramener ses skis le plus près de ses fesses** (position fœtale). Il suffit enfin de **pousser latéralement sur le bras au sol** pour pouvoir se relever et prendre appui sur ses deux skis. La poussée du bras doit bien s'exercer latéralement ; si elle se fait légèrement vers l'avant, les skis entameront une glissée qui ne permettra pas d'y prendre appui. Vous devez bien insister sur le fait qu'il est nécessaire que les skis doivent être positionnés à plat ou perpendiculaires à la pente pour tenter de se relever ! Pour faire appréhender le sens de la pente aux élèves, leur faire imaginer la trajectoire d'un ballon qui y serait déposé. **Les élèves sont désormais prêts à aborder les apprentissages spécifiques !**