Présentation de Ski de fond Québec

Ski de fond Québec, la fédération provinciale, est un organisme sans but lucratif qui coordonne le développement et la promotion du ski de fond, en plus de collaborer activement à la progression de l'élite québécoise.

Le développement et la formation de skieurs complets doivent tout d'abord se faire à l'aide d'un encadrement de qualité dès les premiers pas. Le programme national Jackrabbit est notre outil d'initiation et de formation de base privilégié. Les programmes d'apprentissage technique permettent aux enfants, dès l'âge de 4 ans, de prendre plaisir au ski de fond en s'amusant dans un environnement sécuritaire et stimulant.

Programmes d'apprentissage technique pour enfants

Les programmes d'apprentissage technique (PAT) comprennent trois étapes ou niveaux : Jeannot Lapin, Jackrabbit et PISTE. Ces programmes visent à développer le savoir-faire physique, à encourager la pratique du ski de fond, à initier l'intérêt pour les activités en plein air et à promouvoir un mode de vie sain.

Programme Iniski de fond

Ce programme vise l'initiation au ski de fond des enfants en milieu scolaire (Primaire 1er, 2e, 3e cycle).

Iniski de fond est conçu **pour répondre aux compétences 1 et 3 du MELS** (1.Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques & 3.Adopter un mode de vie sain et actif).

Tout au long du programme, les enfants **développeront les actions de locomotion et de non-locomotion** (avec une emphase sur l'équilibre, la coordination et la posture) et ils seront encouragés **à la pratique régulière d'activités physiques** et **à un mode de vie sain**.

Les objectifs du programme sont:

- Initier les enfants au ski de fond;
- Développer les actions de locomotion et de non-locomotion (équilibre, agilité, coordination, posture) par les FONDements techniques et des activités ludiques;
- Amener les enfants à développer la pratique régulière d'activités physiques via les clubs régionaux ou la famille;
- Offrir une expérience extérieure enrichissante en milieu scolaire.

Iniski est un programme pédagogique clé en main, préparé pour 2 saisons (1 cycle primaire) de 4 séances chacune. Les séances sont d'une durée de 1h20, pour un total de 5h20 sur skis par saison.

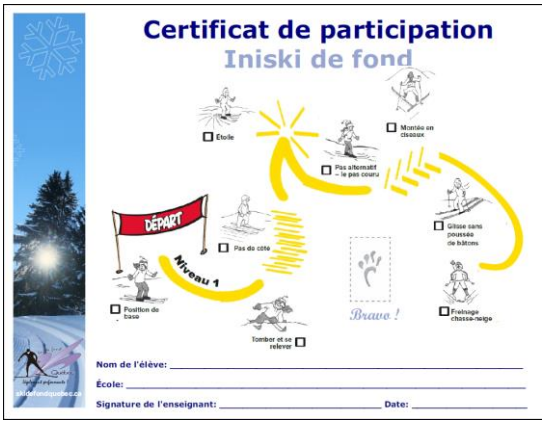
Il est possible de suivre l'esprit du programme pour une période plus ou moins longue selon la réalité de chaque établissement scolaire (durée et nombre de séances; activités et éducatifs; terrain, etc).

Ski de fond Québec
450-744-0858
dev_regional@skidefondquebec.ca
www.skidefondquebec.ca

Le cahier de l'enseignant présente :

- Terrains de jeu à ski;
- Critères d'enseignement et d'évaluation des FONDements techniques du ski de fond;
- Programme-type (Niveau 1) avec les objectifs spécifiques, les principaux éléments à enseigner, le matériel pédagogique nécessaire et l'horaire des activités pour chacune des 6 séances;
- Quelques jeux pour les plus jeunes.

La trousse de départ est incluse dans l'inscription au programme Iniski. Elle comprend le cahier de l'enseignant et les fiches d'activités plastifiées pour apprendre le ski de fond (70 éducatifs, parcours, courses et relais-poursuites de tous les niveaux).



Le programme est complété par un certificat de participation qui permet de marquer la progression des apprentissages. Vous recevrez un certificat pour chacun des élèves inscrits à Ski de fond Québec via la base de données en ligne.

Coûts
60 $/école

Saison 2

La saison 2 permet de consolider les apprentissages et de favoriser le développement des compétences liées à Iniski.

Dès la deuxième saison, il sera possible de commander le Cahier de l'enseignant – saison 2 pour poursuivre la progression.

Ski de fond Québec
450-744-0858
dev_regional@skidefondquebec.ca
www.skidefondquebec.ca

Extrait du cahier de l'enseignant

Pas de côté

Cette technique doit être enseignée et évaluée dans un endroit plat où la neige est bien damée mais non glacée. Le skieur peut utiliser les bâtons mais cela peut compliquer l'exécution du mouvement.

- Le skieur est debout sur le plat, au bas d'une pente douce, les skis perpendiculaires à la ligne de pente.
- Les bras et les mains sont éloignés du corps pour l'équilibre.
- Le skieur place tout son poids sur le ski aval, puis soulève le ski amont et le dépose à environ 20 ou 30 cm du premier.
- Il déplace ensuite le ski aval à côté du ski amont.
- Les skis sont parallèles.
- Répéter le mouvement cinq fois.
- Le skieur doit être aussi capable de se déplacer vers le bas en exécutant cinq pas.

Étoile

Cette technique doit être enseignée et évaluée dans un endroit plat.

- Le skieur est debout dans la neige folle en position de base, les bras légèrement éloignés du corps pour l'équilibre.
- Placer le poids sur le ski gauche.
- Soulever le genou droit et écarter la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur. Les skis ont alors la forme d'un V.
- Le skieur soulève le genou gauche et rapproche son ski gauche de son ski droit.
- Le ski gauche est maintenant parallèle au ski droit.
- Répéter le geste jusqu'à ce qu'un cercle complet soit réalisé.
- Recommencer dans l'autre direction.
- Sur le plat et en neige damée, répéter la manœuvre ci-contre en écartant cette fois les talons au lieu des spatules.

skidefondquebec.ca 4 © Ski de fond Québec 2014

SÉANCE #4 SUITE...

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées	5 min
Équilibre (révision)	1. Se mettre en équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. 2. Refaire l'exercice en déplaçant la jambe sur le côté et vers l'avant. 3. Répéter plusieurs fois avec les deux jambes. **Neige brûlante :** en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante.	5 min
Déplacement à ski sur le plat (présentation)	1. Démonstration des principaux éléments par l'entraineur. 2. Traverser l'aire de jeu en glissant à ski. 3. Traverser le terrain en glissant, style jogging et en soulevant le ski arrière après l'avoir poussé avec la pointe des pieds. 4. Renseignements additionnels dans la section FONDements techniques.	10 min
Pas de côté sur le plat (présentation)	1. Démonstration des principaux éléments par l'entraineur. 2. Les bras et les mains sont légèrement en avant et sur les côtés pour assurer l'équilibre. 3. En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter. 4. Maintenir les skis parallèles. 5. Renseignements additionnels dans la section FONDements techniques.	5 min

skidefondquebec.ca 18 © Ski de fond Québec 2014

Ski de fond Québec
450-744-0858
dev_regional@skidefondquebec.ca
www.skidefondquebec.ca

Exemple de fiches d'activités

❶ ② ③ ④

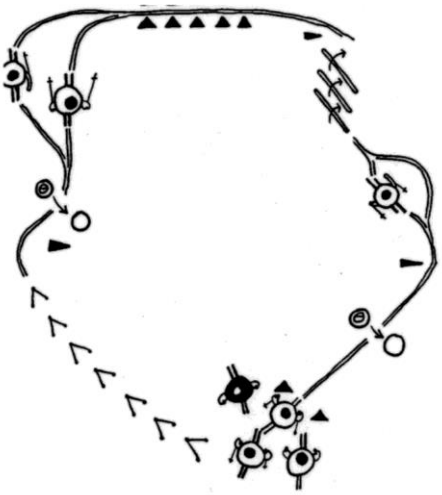
Manœuvres de base

PARCOURS SUR LE PLAT 1

But : Consolider l'équilibre, la coordination et l'enchaînement d'actions
Matériel : Cônes, cerceaux, piquets, fanions, ballon (PLAT, TRACÉE À SKIS)

Description :
À l'aide de petit matériel aménagé sous la forme d'un parcours en boucle, les skieurs exécutent les tâches suivantes : 1) Skier 2) Déplacer le ballon dans l'autre cerceau avec les mains 3) Skier 4) Passer par-dessus des bâtons posés au sol 5) Passer dans un couloir formé par des cônes rapprochés 6) Skier 7) Déplacer le ballon d'un cerceau à l'autre 8) Passer dans le tunnel de piquets. À noter que sur toutes les sections à skier, on peut tracer 2 voies parallèles pour permettre à plusieurs skieurs d'être sur le parcours sans créer de congestion.

©Ski de fond Québec 2007 - PARCOURS.1



PARCOURS SUR LE PLAT (1)

Ski de fond Québec
450-744-0858
dev_regional@skidefondquebec.ca
www.skidefondquebec.ca