

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

La petite
EXPÉ

ORGANISER SA SORTIE DE SKI DE FOND AVEC DES ENFANTS



**LE VOLET HIVERNAL
DU GRAND DÉFI**



UN PROGRAMME D'INITIATION SIMPLIFIÉ

Que vous soyez enseignant ou parent, vous trouverez dans ce document toutes les informations essentielles afin d'organiser une journée d'initiation au ski de fond avec des enfants. En effet, ce guide contient des outils pratiques et des conseils pour acquérir les habiletés de base servant à pratiquer le ski de fond.



TABLE DES MATIÈRES

- 4** Le bon rapport enfant- accompagnateur
- 4** La durée idéale d'une classe-neige
- 5** Choisir les bons vêtements pour sa sortie
- 5** Choisir le bon équipement de ski
- 6** À faire avant une classe-neige
- 6** Consigne de sécurité
- 7** Classe-neige type
- 9** Les habiletés de base
- 11** Jeux d'équilibre
- 12** Jeux de coordination
- 12** Jeux de rythme
- 13** Jeux divers
- 14** Autres
- 15** Annexe – Le matériel à prévoir





Voici tout ce que vous devez savoir afin d'organiser une classe-neige ou une sortie de ski familiale réussie.

RAPPORT IDÉAL PARENT OU ACCOMPAGNATEUR SELON LE NOMBRE D'ENFANTS

Nous recommandons un rapport d'un accompagnateur pour six enfants. Selon la moyenne d'âge du groupe, ce rapport est variable. Plus les enfants sont jeunes, plus ils auront besoin d'aide.

DURÉE IDÉALE D'UNE CLASSE-NEIGE

Afin que l'activité demeure agréable pour tous, un temps maximal est suggéré. S'il s'agit d'une première sortie ou si les conditions météo sont rigoureuses, vous pouvez aller plus souvent vous réchauffer à l'intérieur.

ÂGE DES ENFANTS	DURÉE PROPOSÉE
4 à 6 ans	1 h 15
6 à 9 ans	1 h 30
9 à 12 ans	2 h



Nous vous suggérons d'entrecouper votre sortie de pauses, que ce soit pour aller aux toilettes ou pour se réchauffer à l'intérieur du chalet.



CHOISIR LES BONS VÊTEMENTS POUR UNE SORTIE EN SKI DE FOND

4 à 10 ans : Comme les tout-petits bougeront moins vite que les grands, un habit de neige standard (manteau, pantalon de neige, mitaines, tuque, foulard, bas chauds, etc.) suffira. Le plus important est de s'assurer qu'ils n'auront pas froid.

11 ans et plus : Afin d'éviter que les enfants n'aient trop chaud, nous vous suggérons d'opter pour le système multicouche. Dans le choix des diverses couches, évitez le coton puisqu'il retient l'humidité.



CHOISIR LE BON ÉQUIPEMENT DE SKI

Skis de fond : Lorsque placé verticalement à côté de l'enfant, le ski de fond doit arriver au front de l'enfant ou au maximum 10 centimètres au-dessus de la tête.

Bâtons : Les bâtons doivent arriver entre le coude et l'épaule de l'enfant.

Bottes : Se fier à la taille de chaussure habituelle de l'enfant.

IMPORTANT : Avant 8 ans, les bâtons ne sont pas absolument nécessaires. Il est préférable de débiter sans bâtons et, lorsque l'enfant sera à l'aise sur ses skis, vous pourrez lui en donner. N'hésitez jamais à retirer les bâtons à un enfant qui semble mal à l'aise.



À FAIRE AVANT LA CLASSE-NEIGE

1. Remplissez le document « Location de skis de fond » disponible sur le site Internet cubesernegie.com à la section La Petite Expé et le faire parvenir à la personne-ressource du centre de ski de fond. Cette étape vous permettra d'éviter de perdre du temps une fois sur les lieux.
2. Communiquez avec le centre de ski pour savoir si vous aurez accès à un plateau plat et quelle(s) piste(s) vous pourrez emprunter avec les enfants. Selon les réponses obtenues, veillez à demander une piste facile pour les débutants.
3. Planifiez des jeux et des exercices que vous proposerez aux enfants, déterminez le matériel nécessaire et préparez-vous en conséquence.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ À RESPECTER LORS D'UNE CLASSE-NEIGE

- Habillez-vous adéquatement
- Transportez le matériel dans les bras, le panier des bâtons pointant vers le sol
- Enfilez les skis sur un terrain plat ou perpendiculaire à une pente
- Maintenez un espace entre chaque personne de la longueur d'une paire de skis
- Descendez les pentes une personne à la fois
- Ne donnez pas de bâtons aux enfants de 4 à 6 ans qui doivent d'abord faire preuve d'équilibre





CLASSE-NEIGE TYPE

ÉTAPE 1

AVANT D'ARRIVER AU CENTRE DE SKI DE FOND

- Prenez le temps d'expliquer aux enfants le déroulement de la journée
- À l'arrivée au centre de ski de fond, n'oubliez pas d'apporter le matériel nécessaire aux jeux et aux exercices sur le plateau d'initiation

ÉTAPE 2

S'ORGANISER ADÉQUATEMENT POUR LA SORTIE

- Déposez les effets personnels (lunch, etc.) dans la pièce prévue à cet effet
- Allez chercher les skis au centre de location d'équipement
- Au besoin, demandez à la personne responsable du centre de location de vous montrer comment mettre les skis de fond. Vous pourrez ensuite l'expliquer aux enfants
- Aidez les enfants à chausser les bottes
- Assurez-vous que les manteaux des enfants soient bien fermés et qu'ils portent leur tuque et leurs mitaines
- Dirigez-vous avec l'équipement vers le plateau plat. Si celui-ci est trop loin pour y aller en ski, transportez les skis et les bâtons dans les bras et non aux pieds.





ÉTAPE 3

SUR LE PLATEAU D'INITIATION

- Rappelez les consignes de sécurité (voir p. 6)
- Déposez les skis et les bâtons au sol
- Montrez comment mettre un ski. Attention, en marchant, il pourrait y avoir de la neige coincée dans les bottes ou les fixations, ce qui peut en compliquer l'installation. Il suffit d'enlever la neige avec les mains
- Au besoin, aidez les jeunes à mettre leurs skis
- Montrez comment tenir les bâtons. Passer la main dans la courroie, appuyer le pouce sur la courroie et la poignée, vers le bas, puis serrer la courroie fermement : le lapin sort du trou et attrape sa carotte !



- Lorsque chaque enfant est prêt, recommandez-lui de bouger pour conserver sa chaleur

ÉTAPE 4

L'ÉCHAUFFEMENT

Dès que les enfants auront enfilé l'équipement, vous pourrez pratiquer le « tomber et se relever ». Laissez ensuite un 5 à 10 minutes aux enfants pour se familiariser avec les skis. Finalement, nous vous invitons à effectuer une série de jeux permettant aux enfants qui sont prêts de conserver leur chaleur.

EXEMPLES DE JEUX SIMPLES

Ne pas utiliser les bâtons pour les jeux suivants :

- Celui ou celle qui se relève le plus vite (pour s'exercer à tomber et à se relever)
- Le jeu « *Jean dit* »
- Le jeu de « l'horloge » : c'est-à-dire sauter avec les skis à 3 heures, à 6 heures, à 9 heures et faire un tour complet
- Piétiner sur place (faire du jogging sur place) à différents rythmes
- En cercle, faites des pas de côté vers la droite tous ensemble, à gauche, puis refaire l'exercice de plus en plus vite
- Faites des « jumping jacks » (sautiller sur place)



ÉTAPE 5

LES HABILÉTÉS DE BASE

L'objectif de ces jeux est de développer l'équilibre (transfert de poids), la coordination et le rythme. Il s'agit des trois habiletés de base à maîtriser pour faire du ski de fond.



LES HABILITÉS DE BASE



TOMBER ET SE RELEVER

1. Placer les skis en parallèle, près du corps
2. Ramener son centre de gravité au-dessus des pieds ou des fixations
3. S'appuyer sur les mains et les genoux et se relever



PAS DE CÔTÉ

1. Placer les skis en parallèle, perpendiculaires à la pente
2. Maintenir du poids sur le côté des skis en amont de la pente
3. Avancer, un ski après l'autre, vers le haut de la pente, en maintenant le poids sur le côté des skis perpendiculaires à la pente
4. Répéter le mouvement



SE DÉPLACER DANS LES TRACES

1. Avancer, un ski après l'autre, dans les traces, en imitant l'action de marcher
2. Balancer les bras et les jambes en alternance



PAS ALTERNATIF

1. Avancer, un ski après l'autre, en glissant dans des traces, en imitant l'action de courir
2. Balancer les bras et les jambes en alternance



MONTÉE EN CISEAU

1. Former un « V » avec les skis
2. Exercer une pression à l'intérieur des skis pour conserver son appui
3. Avancer, une jambe après l'autre, en balançant les bras
4. Piquer les bâtons dans la neige, vis-à-vis ou derrière les talons, pour se propulser



DOUBLE POUSSÉE

1. Tendre les bras vers l'avant, à angle de 90° avec le tronc
2. Piquer les bâtons dans la neige
3. Se pencher un peu vers l'avant, en inclinant le tronc



FREINAGE CHASSE-NEIGE

1. En descente, former une pointe de tarte avec les skis
2. Écarter les talons en exerçant une pression à l'intérieur des pieds
3. Contrôler la vitesse en modifiant l'ouverture du « V »
4. Maintenir la pression et faire porter le poids du corps à l'intérieur des skis





ÉTAPE 6

JEUX DIVERTISSANTS POUR ASSIMILER LES HABILÉTÉS DE BASE

Vous êtes invité à sélectionner divers jeux afin de développer les habiletés de base. Il s'agit d'une façon ludique d'apprendre le ski de fond. Bouger tout en s'amusant.

JEUX D'ÉQUILIBRE

L'équilibre est essentiel à la pratique du ski de fond. Préparez-vous à déplacer le poids du corps en alternance, sur chacun des skis, en glissant.

« PIERRE DIT »

Description: À la manière de Jean Dit, vous incarnerez Pierre devant le groupe. Pierre dit aux enfants quoi faire, ceux-ci ne doivent obéir à la consigne que si elle commence par Pierre dit. Par exemple, « Pierre dit... ». « Pierre dit: levez la jambe droite », les enfants doivent lever la jambe droite. Si Pierre dit « sautez sur place », les enfants ne doivent pas sauter. Lorsqu'un jeune effectue la consigne au mauvais moment, il est éliminé. Le jeune doit alors faire un tour de piste ou de plateau.

Bâtons: Se joue sans bâtons.

LE PETIT BONHOMME

Description: Se placer en haut d'une légère pente, se mettre en petit bonhomme (s'accroupir) et se laisser glisser.

Bâtons: Se joue sans bâtons

LA COURSE À L'AVEUGLE

Description: En équipes de deux, un des enfants baisse sa tuque sous les yeux, tandis que son ami(e) doit l'orienter indiquant clairement où aller. Inverser ensuite les rôles.

Bâtons: Peut se jouer avec ou sans bâtons.

L'HORLOGE

Description: L'animateur nomme les heures de son choix de manière aléatoire. Les enfants doivent tourner sur eux-mêmes selon l'heure qui leur est donnée. S'ils se trompent, ils doivent faire un tour complet sur eux-mêmes.

Bâtons: Peut se jouer avec ou sans bâtons.

JEUX DE RYTHME

Le rythme est la cadence à laquelle se pose un geste. En ski de fond, il est important d'avoir du rythme pour faciliter l'équilibre et la coordination. C'est l'habileté qui régularise les deux autres.

SUIVRE LE RYTHME

Description : L'enfant qui « a » la tag tente d'attraper les autres joueurs. L'enfant qui est touché doit s'arrêter jusqu'à ce qu'il soit délivré, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'un autre joueur vienne le toucher. Quand tous les joueurs ont été touchés, c'est au dernier à avoir été touché de « donner » la tag.

Bâtons : Peut se jouer avec ou sans bâtons.

1, 2, 3, SOLEIL

Description : L'animateur se trouve à l'opposé des jeunes, dos à eux. Lorsqu'il compte (en parlant très fort) 1, 2, 3... les jeunes avancent vers lui. Quand il crie SOLEIL, l'animateur se retourne et tous les jeunes doivent s'arrêter et être immobiles, sinon, ils retournent à la ligne de départ. Le premier enfant à se rendre jusqu'au bout en respectant les consignes remplace l'animateur.

Bâtons : Se joue sans bâtons

QUELLE HEURE EST-IL MONSIEUR, LE LOUP ?

Description : Les jeunes skieurs crient ensemble à l'animateur (qui est le loup) « Quelle heure est-il monsieur le Loup ? ». Si l'animateur (le loup) crie « il est deux heures », les jeunes peuvent avancer de 2 pas et ainsi de suite jusqu'à ce que quelqu'un puisse toucher le loup. On a le droit de faire plus de pas, mais si on est pris en flagrant délit, on doit retourner à la ligne de départ.

Bâtons : Se joue sans bâtons



JEUX DE COORDINATION

En ski de fond, la coordination est importante puisqu'il s'agit d'un mouvement en alternance, exactement comme la marche.

LA « TAG » GLACÉ

Description : L'enfant qui a la « tag » tente d'attraper les autres joueurs. L'enfant qui est touché doit s'arrêter jusqu'à ce qu'il soit délivré, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'un autre joueur vienne le toucher. Quand tous les joueurs ont été touchés, c'est au dernier à avoir été touché de donner la « tag ».

Bâtons : Peut se jouer avec ou sans bâtons.

LA « TAG » PETIT BONHOMME

Description : L'enfant qui a la « tag » tente d'attraper les autres joueurs. L'enfant qui est touché doit se mettre en petit bonhomme. S'il souhaite être délivré, un autre skieur doit le toucher. Quand tous les joueurs ont été touchés, c'est au dernier à avoir été touché de donner la « tag ».

Bâtons : Peut se jouer avec ou sans bâtons.

LA COURSE À RELAIS

Description : Tracer deux lignes distinctes, la ligne A et la ligne B, l'une en face de l'autre à environ 30 mètres de distance. Répartir les jeunes en deux groupes distincts. Demander à la première moitié du groupe de se placer derrière la ligne A tandis que l'autre moitié se place derrière la ligne B. Au signal, les skieurs derrière la ligne A doivent rejoindre les skieurs derrière la ligne B. Une fois rejoints, les skieurs de la ligne A tapent dans la main des skieurs de la ligne B qui, à leur tour, doivent se rendre de l'autre côté de la ligne A.

Bâtons : Peut se jouer avec ou sans bâtons.



JEUX DIVERS

LE JEU FAVORI DE CUBI

Description : Sur un terrain rectangulaire, un jeune est devant le groupe. Lorsqu'il crie « Cubi », les jeunes doivent passer sans se faire toucher par ce dernier. Tous ceux touchés deviennent « Cubi » à leur tour.

Bâtons : Se joue sans bâtons

FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ

Tous les jeux de cour d'école peuvent être adaptés au ski de fond. N'oubliez pas de prévoir l'équipement nécessaire, tels que des cônes, des plots, des ballons, des dossards, etc.

LE CUBI « COULEUR »

Description : Le principe est le même que le jeu précédent. Toutefois, le « Cubi » crie une couleur, tous ceux qui ont cette couleur sur leurs vêtements peuvent passer « gratuitement » en se déplaçant de l'autre côté du jeune qui est au milieu. Ensuite, le « Cubi » essaie de toucher ceux qui ne portent pas cette couleur. Les personnes touchées deviennent elles aussi « Cubi ».

Bâtons : Se joue sans bâtons





ÉTAPE 6

LA PISTE

C'est maintenant le moment de tester les connaissances des petits fondeurs : engagez-vous sur la piste ! À ce stade, sélectionnez une piste courte et facile.

ÉTAPE 7

FÉLICITATIONS, L'INITIATION EST COMPLÉTÉE!

Vous pouvez remettre une passe de ski La Petite Expé aux petits fondeurs. Ils pourront revenir avec leurs parents et profiter des joies de l'hiver ! (Les passes sont disponibles à la réception du centre de ski.)

AUTRES

QUOI FAIRE S'IL N'Y A PAS ASSEZ DE SKIS POUR TOUT LE MONDE?

Vous formez un groupe important et ne pouvez pas tous faire l'initiation en même temps ? Voici quelques idées de jeux qui ne nécessitent pas de matériel de ski :

- soccer sur neige
- police-voleur (diamant)
- ballon chasseur
- etc.

N'hésitez pas à demander à votre centre de ski de fond s'il offre d'autres activités. En général, la majorité des centres offre de la raquette, de la glissade sur tube, de la randonnée en forêt et plusieurs autres activités hivernales. Ces activités peuvent être complémentaires à votre journée.

En somme, l'important est de profiter des joies de l'hiver et n'oubliez pas le chocolat chaud et les guimauves !

ANNEXE

LE MATÉRIEL À PRÉVOIR SI VOUS ORGANISEZ DES JEUX DE TYPE « COUR D'ÉCOLE »



Des ballons divers, tels que des ballons de soccer



Des cônes de type « plot »



Des cônes en caoutchouc (ils sont plus lourds, tiennent très bien sur la neige et ne bougeront pas au vent)



Des dossards d'au moins deux couleurs différentes