



Saint Huges  
(Chartreuse)

# LES ENFANTS ET LE SKI DE FOND

LE SKI DE FOND EST UN SPORT ACCESSIBLE À TOUS, DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE. SON CÔTÉ LUDIQUÉ PLAÎT TRÈS VITE AUX ENFANTS, QUI N'ONT PAS ICI L'APPRÉHENSION DE LA CHUTE COMME C'EST PARFOIS LE CAS EN SKI ALPIN. DE PLUS, LA PROGRESSION EST SOUVENT TRÈS RAPIDE, CE QUI EST VALORISANT POUR LES ENFANTS.

**D**eux heures. C'est le temps qu'il faut à des enfants complètement novices pour acquérir les gestes de base du ski de fond, et ainsi être capables de se déplacer sans avoir peur de tomber. « Un enfant progresse très très vite, c'est assez impressionnant. Au bout de cinq ou six séances de deux heures chacune, même un enfant qui n'avait jamais skié de sa vie auparavant sera capable de parcourir une piste bleue », assure Marc Magnin, moniteur de ski de fond à Saint-Pierre-de-Chartreuse. « Dès la troisième sortie, mes trois enfants arrivaient vraiment à glisser et à se faire plaisir. Et moi, je suis heureuse de voir leurs bonnes joues rouges, signe du bon bol d'air pur qu'ils emmagasinent quand ils font du ski de fond », confie une maman rencontrée au bord des pistes.

L'apprentissage – dès 4 ans – est basé sur la glisse. « On évolue au départ dans un espace aménagé à profil très légèrement descendant, avec divers ateliers : descente sur un parcours avec des bosses et des creux, slaloms, petits tremplins, etc. On leur apprend à fléchir les jambes, à l'aide d'exercices consistant par exemple à passer sous un bâton placé à l'horizontale, comme dans certaines danses africaines. On transpose de nombreux jeux – épervier, basket, etc – au ski de fond, afin que les élèves apprennent à se déplacer sur la neige. L'idée, c'est qu'ils oublient qu'ils ont des skis aux pieds », explique Gilles Grindler, enseignant d'éducation physique et sportive. Cette approche très ludique a un but bien précis : travailler l'équilibre, comme l'affirme Marc Magnin. « C'est la base. Il est inutile de parler propulsion ou coordination des bras et des jambes, ni même d'accumuler les kilomètres, si l'enfant ne tient pas debout. L'avantage, avec le ski de fond, c'est que c'est une activité très riche pédagogiquement : il existe de nombreux jeux qu'on peut mettre en place avec les enfants et qui les font progresser sans qu'ils s'en rendent compte. »

Très complet, le ski de fond a de nombreuses vertus. « Il permet de travailler l'équilibre, la coordination, la prise d'information et la prise de décision. Comment dois-je adapter mes

mouvements et ma vitesse au profil de la piste, ai-je les capacités pour m'engager sur tel ou tel parcours ? Ça oblige à bien se connaître », apprécie Jean-Michel Guilhermet, conseiller départemental en éducation physique et sportive pour le premier degré (de la maternelle au CM2) sur l'académie de l'Isère, à ce titre en charge du ski scolaire. « En terme de psychomotricité, le ski de fond est le sport le plus complet qui existe, avec la natation. C'est un instrument exceptionnel pour la découverte de son corps – on apprend le gainage, la flexion, on développe la coordination bras-jambes – et aussi au niveau cardio-vasculaire », renchérit Gilles Grindler. Autre avantage : il s'agit d'une activité peu traumatisante. Gilles Grindler encore : « Comme la vitesse est moins importante qu'au ski alpin, il n'y a pas la même appréhension de la chute. Si elle survient, elle ne fait pas mal. Elle est même parfois recherchée par l'enfant, qui y trouve un côté très ludique. »

Les vertus du ski de fond ne sont pas uniquement d'ordre physique, elles sont aussi culturelles et patrimoniales. « Le ski de fond est aussi une excellente porte d'entrée vers la montagne, pour découvrir sa faune, sa flore, ses paysages, mais aussi son économie, en résumé toute la culture de la montagne », estime Jean-Michel Guilhermet.

Facile d'accès, ludique, bon pour la santé et permettant de découvrir un nouvel univers : le ski de fond dispose de nombreux atouts à faire valoir. Et dites-vous bien qu'il n'est jamais trop tôt pour y prendre goût...



Séance scolaire de Biathlon laser