

Glisser : monter, descendre Se propulser

La propulsion est l'élément clé du ski de fond. Il est important que l'enfant arrive à synchroniser les mouvements des jambes et des bras. Il doit aussi arriver à adapter son mode de déplacement aux différents terrains qu'il rencontre.

Situation	Matériel	Terrain	Mise en situation	Remarques	Mise en place
Déplacement à plat sans bâtons avec 2 skis.	Matérialisation du départ et de l'arrivée. 1 relais	plat	Relais. 5 équipes de 6. 5 joueurs se placent au départ. Le 6° attend le relais sur la ligne opposée. Le 1° équipier parcourt la distance et passe le relais au joueur qui attend. Celui-ci effectue le parcours en sens inverse, passe à son tour le relais au 2° participant et ainsi de suite. L'équipe gagnante est celle qui retrouve la première l'organisation de départ.	Ce jeu est à proposer sur différents terrains. La progression peut être la suivante : <ul style="list-style-type: none"> • Terrain plat non damé. • Terrain plat damé. • Terrain avec une légère pente • Terrain avec une pente relativement importante Suivant le type de terrain, et de neige les réponses motrices des enfants seront plus ou moins efficaces. Sur un terrain damé, l'enfant qui favorise la glisse sera avantagé, alors que sur terrain non damé, un enfant favorisant la course pourra avoir une efficacité assez bonne.	
Glisser → dans la trace → hors de la trace → en montée introduire le rôle des bâtons	Balilage du parcours	Pente faible (montée et descente)	Mise en œuvre sur une boucle avec départ par 5. La boucle devra comporter une zone avec traces et une zone sans traces (montées et descentes). Le parcours s'effectue 2 fois avec changement de sens de rotation. Le départ s'effectue du bas de la trace. Arrivée au sommet de la première montée, les participants laissent leurs bâtons. Ils les reprennent lors du second passage.	Un tel parcours permet de tester différents types de déplacements. Ainsi, on peut amener l'enfant à expérimenter et à valider la réponse la mieux adaptée à la situation.	
Glisser vite et longtemps	Balilage du parcours	Terrain varié	Sur un tracé en 8, course sur 1 ou 2 tours suivant la longueur du parcours et le niveau.	Cette situation permet de compléter le travail d'endurance déjà effectué en classe. Il est enrichi ici par les conditions particulières de pratique (technique, température, manque d'oxygène du à l'altitude.)	