

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Et si on partait en camp ?* »

8 -9 et 15 -16 février 2019

Ski de fond

Julie NICOLLIER et Tanya DIEM

Bref descriptif

Le ski de fond en milieu scolaire. Approches du en style classique ou en skating. Organisation et activités ludiques avec les skis de fond.

LE SKI DE FOND EN MILIEU SCOLAIRE

1. Les deux techniques existantes
 - a. Le classique
 - b. Le skating
 2. La place du ski de fond dans le monde scolaire
 - a. Quels avantages comporte cette discipline ?
 - b. Quelques exemples pratiques
 3. Le biathlon en milieu scolaire
 4. Exemple de l'organisation d'un camp
 - a. La circulaire
 - b. La question du matériel
 - c. Le programme du camp
 - i. Ski de fond
 - ii. Multiglisser
 5. Conclusion
-

Document élaboré

par Julie NICOLLIER et Tanya DIEM
dans le cadre des journées cantonales de formation continue EPH de la HEP

Février 2019

1. Les deux techniques existantes

a) Le classique

Ce style est le plus ancien des deux, son origine remonte à quelques milliers d'années. Aujourd'hui, il est encore pratiqué par de nombreux fondeurs.

Le style classique s'exécute la plupart du temps à l'intérieur de traces, formées de deux rails, qui guident les skis. Il est basé sur l'adhérence ou la « croche » du ski dans la neige pour avancer. Ceci signifie que le skieur a besoin d'un moyen auxiliaire pour faire adhérer ses skis sur le revêtement neigeux. La méthode la plus simple est d'utiliser des skis « à écailles », avec des petites incisions dans la semelle en forme de sapin. Sinon un autre moyen consiste à appliquer soi-même un matériau sous la semelle : il existe les « peaux de phoques » ou les « farts de croche » soit en tube ou en « pot » qui sont appliqués en fonction de la fraîcheur, la température et l'humidité de la neige.

Depuis quelques années, les fabricants proposent des skis « à peaux » qui présentent l'avantage d'offrir un ski avec une croche facile et un ski qui glisse (sans le bruit des écailles !).

Mais pour du matériel scolaire, les skis à écailles sont encore ce qu'il y a de mieux.

Pratique :

Ce style convient parfaitement aux personnes désirant s'évader sur des plaines vierges de traces, dans la poudreuse, car on peut l'assimiler à une sorte de marche glissée, qui demande malgré tout un certain équilibre.

D'un point de vue technique, le style classique s'exécute dans l'axe du corps.

Illustration :



b) Le skating

Ce style s'exécute en dehors des traces, le terrain étant préparé et damé sur deux ou trois mètres de largeur.

Les mouvements ressemblent à ceux exécutés par les patineurs de vitesse (sur glace).

D'un point de vue technique, le skating se base uniquement sur la glisse. Aucun moyen auxiliaire n'est nécessaire pour crocher et avancer sur la neige. Le fondeur utilise simplement la carre¹ de ses skis pour prendre appui sur la neige, et ceci en ouvrant ceux-ci vers l'extérieur. Il utilise également ses bâtons pour avancer. Dans le langage courant, cette technique est aussi appelée « style libre » ou le « pas de patineur ».

Pratique :

Le skating est à priori moins abordable pour un non-sportif que le style classique. Il requiert de bonnes capacités de coordination et un peu plus de force physique. Les enfants se débrouillent très vite pour les mouvements de base, une fois que l'équilibre est stabilisé.

Illustration :



¹ La carre est la partie extérieure de chaque latte formant le ski. Elle est plus ou moins rigide selon la dureté de la semelle. Contrairement au ski alpin, la carre du ski de fond n'est pas constituée d'un autre matériau que la semelle.

2. La place du ski de fond dans le monde scolaire

Le ski de fond n'est pas un sport qui est largement pratiqué par les collèves suisses romands. Cette activité est majoritairement proposée dans les régions à proximité de centres nordiques

- soit sous forme d' « après-midi sportif » (si les pistes ne sont pas trop éloignées de l'école)
- soit sous forme de camps de ski, généralement d'une durée d'une semaine.

Souvent, la pratique du ski de fond par les écoles dépend de la motivation des enseignants de sport ou d'une politique d'établissement particulière. Les collèves proches des régions « nordiques » favorisent plus facilement cette activité.

a. Quels avantages comporte cette discipline ?

Pour ce qui est des camps sportifs, l'alternative ski alpin/ snowboard est la formule la plus souvent choisie. Est-ce par habitude ou par effet de mode que les camps de ski de fond sont minoritaires ? Il paraît évident que le ski nordique ne correspond pas aux critères à la mode comme : fun, glisse, vitesse, ... si cher aux enfants et adolescents. Cependant, les élèves sont majoritairement séduits par ce sport et gardent un bon souvenir à son égard après l'avoir essayé.

Comparé à un camp de ski de ski alpin, le camp de fond est avantageux financièrement, car il n'y a très peu de frais d'abonnement (seuls les adultes doivent être en possession d'une carte « semaine » qui coûte 30.-/pers.). Tous les enfants de moins de 16 ans skient gratuitement. Ces camps ont généralement lieu dans des régions, où la location d'un logement peut être avantageuse. D'autre part, il y a possibilité d'emprunter gratuitement tout le matériel nécessaire à une classe à Jeunesse et Sport, pour autant qu'on le réserve à l'avance.

Au niveau de la sécurité, le ski de fond comporte peu de dangers et les risques de blessures sont minimales.

En 2019, dans un contexte plus incertain par rapport au financement des camps sur le canton à cause de l'arrêté fédéral, le camp nordique ou mixte (moitié ski de fond/ moitié ski alpin) semble une alternative intéressante au regard de son moindre coût comparé au camp alpin.

Enfin, le ski de fond se pratique au travers de grands espaces, ce qui permet de nombreuses activités en lien avec la nature.

Pratiquement, les camps peuvent être organisés de deux manières :

- **sous la forme d'un camp itinérant** : à chaque jour une étape pour arriver au lieu suivant pour la nuitée.
 - * notion d'aventure et d'endurance, mais demande une organisation logistique complexe et précise
- **à partir d'un lieu fixe** (refuge, auberge, chalet..) autour duquel gravitent les activités diverses
 - * organisation logistique plus simple, possibilité de varier les activités : raquette, orientation, randonnée, jeux, petite course, biathlon...

Enfin, la notion la plus importante concernant le ski de fond scolaire est **l'aspect ludique**.

Cet aspect ludique est un des attraits principal pour la pratique du ski fond avec des jeunes. Le jeu sur des skis de fond est fondamental, surtout avec des personnes débutantes. A travers le jeu, les élèves acquièrent facilement la notion d'équilibre et travaillent leurs capacités de coordination. De plus, la notion de plaisir lui est directement associée.

b. Quelques exemples pratiques

Voici quelques jeux à faire avec des élèves

- Jeux avec 20 à 40 élèves (double classe)
 - L'homme noir
 - « 1,2,3 P'tit poisson rouge » ou « robinet coule »
 - Le loup en chaîne
 - Le loup cloué
 - Les courses estafette :
 - sur un seul ski en faisant la trottinette (pour le style classique)
 - en tirant un camarade avec les bâtons (chiens de traîneau)
 - en se tenant la main
 - Chaise musicale avec BoomBox

- Jeux avec plus petits effectifs : 10 élèves (par ex. pour des différents postes)
 - « Pacman »
 - Ballon derrière la ligne
 - Unihockey
- Jeu avec les différences du terrain
 - Slalom sur une légère pente
 - Organisation d'un concours de saut sur une bosse
- Fun Parcours
- Initiation au biathlon.

Descriptif des jeux:

« 1,2,3 P'tit poisson rouge » ou « robinet coule »

Désigner un « meneur de jeu » qui compte « 1,2,3 p'tit poisson rouge » le dos tourné aux autres joueurs. Ceux-ci sont alignés à environ 60m. du meneur. Pendant qu'il compte, les joueurs avancent mais ils doivent être arrêtés sans un mouvement lorsque que le « meneur » du jeu se retourne. Ce dernier juge si tous les joueurs sont bel et bien des statues « statiques » et renvoient au départ ceux qui bougent.

Celui qui parvient à toucher le meneur du jeu en premier prend son rôle.

Avantage : travail de l'équilibre.

Le loup cloué

Désigner un ou plusieurs loups (2-3) qui doivent essayer de « clouer » tous les autres joueurs dans un terrain délimité.

On peut libérer un camarade « cloués » en passant entre ses jambes.

Si le loup arrive à ce moment-là et touche les joueurs, la libération n'est pas valable.

Calculer le temps que mettent le(s) loup(s) pour clouer tout le monde.

Variante : se mettre en boule accroupi si « cloué » => libéré en passant par dessus.

Avantage : apprend à se relever

Le loup en chaîne

Désigner un ou plusieurs loups (2-3) qui doivent essayer de toucher tous les autres joueurs dans un terrain délimité.

Une fois touché, le joueur donne la main au(x) loup(s)

Une fois que la chaîne a atteint un certain nombre de joueurs = séparation en 2 (par ex. : dès que la chaîne = 4, séparation en 2 groupes de 2).

« Pacman » : Pour le style classique.

Dans la **neige fraîche et vierge** de trace dessiner un parcours à ski avec divers croisements. = dessiner une toile d'araignée

Les élèves se déplacent sur les chemins tracés. À chaque croisement, l'élève a la possibilité de changer de sens, mais il est interdit de se déplacer en arrière. Il faut désigner un ou deux « pacman » au départ. Ces derniers doivent toucher leurs camarades pour les « manger ». Ceux-ci touchés, ils deviennent eux-mêmes « pacman ». Le but est de toucher tout le monde. Le dernier homme libre (qui ne s'est pas fait manger) devient le premier « pacman » de la partie suivante.

« Passe à dix » : Sur un terrain rectangulaire délimité par drapeaux.

Former deux équipes et distribuer les sautoirs. Chaque équipe tente de se faire 10 passes consécutives.

- Si le ballon tombe au sol : balle à l'autre équipe.
- Pas de passe aller-retour.

« Ballon derrière la ligne » : Sur un terrain rectangulaire délimité par drapeaux.

Sorte de « rugby » plus soft.

Former deux équipes et distribuer les sautoirs. Chaque équipe démarre au fond de son camp, équipes face à face. Le prof donne la balle à une équipe.

Le joueur peut commencer à avancer en direction du camp opposé, si elle se fait toucher = s'arrête le plus vite possible et fait une passe.

Le but est d'aller déposer avec les mains la balle derrière la ligne du camp adverse. Un point est ainsi marqué.

Si la balle sort du camp = balle à l'équipe non fautive à l'endroit où la balle est sortie.

- au début : passe en avant autorisée
- au fil de la progression du jeu, passe en avant interdite.

« Slalom en descente »:

Sur un faible dénivelé, disposer les drapeaux en slalom et des bâtons en forme de pont. (trois bâtons, deux supports et un transversal en haut). Si possible faire deux slalom différents, un simple et un plus difficile.

Utiliser les bosses du terrain.

Effectuer le slalom le plus vite possible. Se baisser sous les ponts sans tomber.

Illustration : d'après *Le Fun Park Ski Cross de Swiss Ski et Jeunesse et Sport*



3. Le biathlon en milieu scolaire

a) Le matériel

- Deux armes Kiwi à demander au SEPS
- Tapis de tir
- Support de cible
- Support en bois pour les fusils
- fanions

*** Les élèves qui prennent part à l'activité doivent pouvoir choisir de ne pas y participer en fonction de leur éthique personnelle.

b) Exemple d'installation



- Délimiter la zone de tir avec des fanions (empêche les élèves/public de traverser).
- Poser les cibles de manière à ce que la ligne de tir se termine contre un obstacle (butte, mur, pont...).
- Chaque arme a sa cible. Attention à ne pas les mélanger dans les valises ou sur le stand de tir.
- Les cibles doivent être posées à une distance d'au moins 8 mètres (sinon la ligne de visée est faussée).
- Le tunnel est posé sur le socle de bois (pas le fût).
- Veiller à ce que le guidon ne soit pas pointer dans le neige.
- Les lasers peuvent être déviés par le soleil ou le neige.
- La remise à zéro des cibles se fait par une pression de 5 secondes au moins sur la gâchette en direction d'une des cibles, ou avec la télécommande.
- Il est recommandé de laisser la remise à zéro à la charge de l'enseignant afin que les élèves prennent l'habitude de ne pas franchir la zone de tir.
- Les lasers ne doivent pas être orientés vers une personne (règle de sécurité).
- Veillez à faire sécher les armes après chaque utilisation et à les recharger.
- Une autorisation spéciale: « Activité de tir » délivrée par le SEPS et visée par la direction est obligatoire.

b) Tir (position)



- Aligner le dioptré, le guidon et la cible.
- Placer l'oeil à 5 cm du dioptré.
- Un droitier pose le fût dans la main gauche.
- Les coudes sont posés sur le tapis (points d'appuis).
- Le coude gauche est sous le fusil (3-4 cm à gauche de la ligne de tir)
- Les jambes sont écartées.
- La jambe droite est dans l'axe de l'arme.
- Les deux pieds sont posés face intérieur contre le tapis.
- On règle la hauteur de sa ligne de tir en déplaçant ses hanches de quelques centimètre vers l'avant ou l'arrière.

c) Déroulement d'une initiation

- Compter 30-40 minutes
- Commencer toujours par les règles de sécurité
- Donner peu de consignes
- Commencer sans les skis, tir couché, arme sur les socles
- Interdire de déplacer les armes du socle
- Expliquer l'alignement dioptré, guidon, cible avec les transparents
- Demander aux élèves de lever la main lorsqu'il faut procéder à une remise à zéro des cibles

d) Biathlon, variantes & jeux

Biathlon:

- Environ 200 mètres de ski/ 5 tirs/ pénalité sur un cercle d'environ 8 mètres de diamètre
- Débutants sans les bâtons.
- Idem sous forme d'estafette. Bien délimiter les entrées, sorties, zone de relais et arrivée

Variantes:

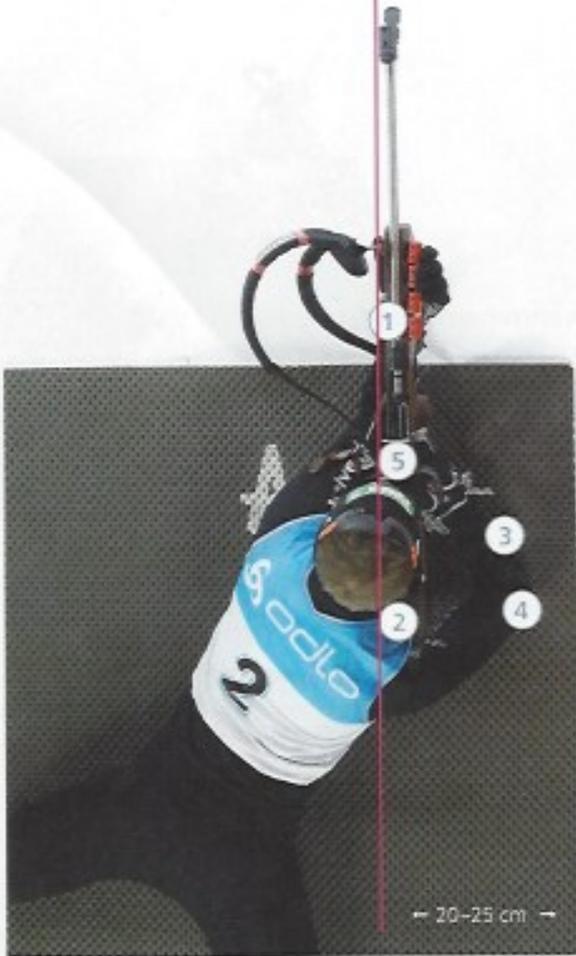
- Tirer sans le support
- Augmenter la distance de tir (10-15 mètres)
- Réduire la taille de la cible avec les caches en plastique
- Tirer debout

Jeux:

- Challenge par deux avec un fusil ou par ligne
- 5 tirs qui fait le meilleur score?
- 5 tirs mais l'enseignant donne le rythme des tirs
- 5 tirs mais l'enseignant indique la cible à faire tomber (ex.5-2-1-3-4)
- Idem mais entre chaque tir le mot « commando » invite les élève a se déplacer sur le fusil de droite.
- Balle au chasseur 5/5 si je suis touché je dois venir à la zone de tir et faire tomber (5-10-15) cibles avant de pouvoir retourner au jeux.

LA SECURITE AVEC LES ARMES LASER

- ° Ne jamais pointer le canon de son arme en direction d'une personne ou d'un animal.
- ° Toujours tenir l'arme en direction de la cible ou du ciel (déplacement).
- ° L'arme ne doit jamais être laissée sur le tapis sans surveillance.
- ° On ne traverse pas la ligne de tir.
- ° Tout contact entre l'oeil et le laser peut causer des lésions irréversibles.



Ill. 3: Les points de contact entre le sportif, l'arme et le poste de tir sont:

- ① Main de soutien – Fût de l'arme
- ② Epaule – Plaque de couche
- ③ Main de déclenchement – Poignée pistolet
- ④ Coude – Bras de soutien – Tapis de tir, hanche
- ⑤ Tête – Appuie-joue



Ill. 8: Points de contact lors du tir debout

- ① Main de soutien – Fût de l'arme
- ② Epaule – Plaque de couche
- ③ Main de déclenchement – Poignée pistolet
- ④ Coude – Bras de soutien – Hanche
- ⑤ Tête – Appuie-joue



Kiwi Précision SAS vous présente le mode d'emploi de sa CAR 10

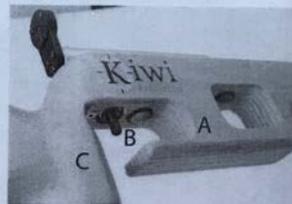
La société Kiwi Précision SAS est une société française créée par des ingénieurs chercheurs passionnés, basée au cœur du massif de la Chartreuse proche du stade de Biathlon du Col de Porte en Isère. Kiwi conçoit en France des équipements optoélectroniques et mécaniques de grande qualité avec une excellente immunité à l'environnement.



La Carabine Laser «CAR10»

+ sa cible «CTOR10»

www.kiwiprecision.fr



1-Chargement des 5 tirs laser

En appuyant sur le bouton **A** :
Vous simulez la mise en place du chargeur de 5 tirs laser, la carabine sonne 5 fois.

2-Cullassage - déverrouillage tir laser

En appuyant sur le bouton **B** :
Le tir laser est déverrouillé. Le laser monte dans le canon et attend d'être "lâché". La carabine sonne une fois. Cette action simule le culassage. Il est nécessaire de culasser après chaque tir pour déverrouiller le tir laser suivant

3-Lacher du tir laser

En appuyant sur le bouton **C** :
vous lâchez votre tir laser (un point laser) sort du canon à la vitesse de la lumière. La carabine sonne avec un son spécifique émission tir laser. Avant de lâcher le tir suivant pensez à reculer (appuyez sur B)

4- Remise à Zéro (RAZ) cibles avec la CAR10

En maintenant appuyé sur le bouton **C pendant 5 secondes**, la carabine passe en mode tir rafale de RAZ. Maintenez encore appuyé en direction de la cible et dès qu'un point laser touche un visuel de la cible cette dernière se remet à zéro à distance. Après chaque RAZ, la cible rallume rapidement de 1 à 5 visuels en fonction du niveau de charge de la batterie Li-on à raison de 20% par visuel. Ce dispositif constitue le vue-mètre du niveau de charge de la batterie Li-On.

5-Passage mode jour/nuit de la cible

En maintenant appuyé le bouton **C et A en même temps pendant au moins 8 secondes**, la carabine passe en mode tir rafale télécommande JOUR/NUIT. Maintenez encore appuyé en direction de la cible, et dès qu'un point laser touche un visuel, la cible allume ou éteint son système de rétroéclairage intégré. Attention, en cas de forte luminosité, la cible laser refuse de se rétroéclairer car le niveau de la lumière ambiante ne justifie pas le passage en mode nuit.



Caractéristiques techniques des accessoires

Outre l'équipement de ski de fond, une carabine est aussi nécessaire pour le biathlon; celle-ci diffère en quelques points de l'arme utilisée pour le tir sportif. Il en va de même de l'installation de tir.

Carabine de biathlon et munition

Air comprimé:

Anschütz, Feinwerkbau, Diabolo 4,5 mm, poids de la détente: min. 100 g



Ill. 11: Carabine à air comprimé avec munition

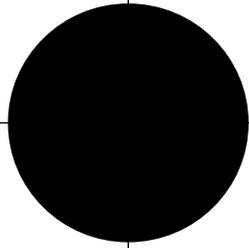
Petit calibre (.22lr/5,6 mm)

Anschütz, système russe Bi-7, poids minimal: 3,5 kg, poids de la détente: min. 500 g

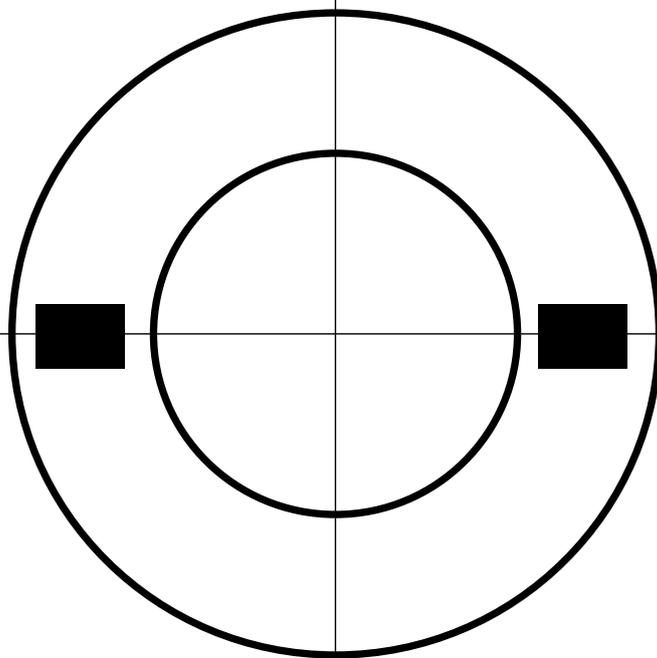


Ill. 12: Carabine petit calibre avec munition

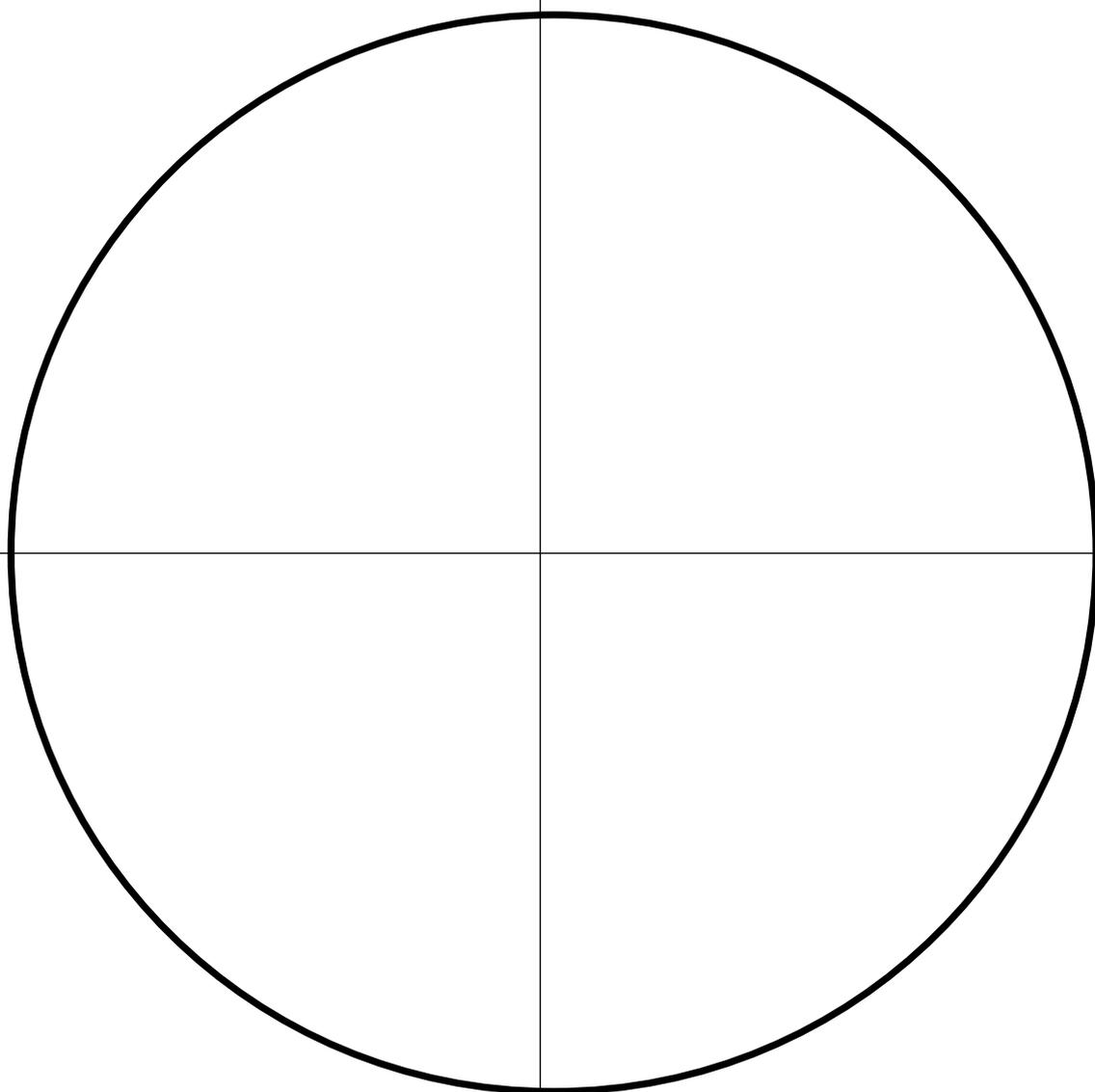
- | | |
|-------------|--|
| ① Dioptré | ⑥ Logement du magasin |
| ② Fût | ⑦ Bretelle de tir fixée à la carabine, canon |
| ③ Crosse | ⑧ Tunnel avec guidon annulaire |
| ④ Cale-main | ⑨ Plaque de couche |
| ⑤ Gâchette | ⑩ Appui-joue |



CIBLE



GUIDON



DIOPTRE

Concept de motricité sportive et professionnelle
 d'exigences spécifique de la discipline



III. 4: Position du corps par rapport à la ligne de visée



III. 5: Position de la main de soutien et de la bretelle de tir

- III. 6: Points de contact en position couchée
- Main de soutien – Fût de l'arme ①
 - Epaule – Plaque de couche ②
 - Main de déclenchement – Poignée pistolet ③
 - Coude – Bras de soutien – Tapis de tir ④
 - Tête – Appuie-joue ⑤



III. 7: Position des bras

4. Exemple de l'organisation d'un camp

a) Extrait d'une circulaire camp Multiglisse



Etablissement
primaire
et secondaire
d'Apples-Bière
et environs

Route de Cottens 17
1143 Apples

Aux parents des élèves des classes

7P/Ap1 ----
7P/Ap2 ----
7P/Bi1 ----
7P/Bi2 ----

Apples, le 14 novembre 2018

Camp de glisse aux Chalets des Mosses du lundi 21 au vendredi 25 janvier 2019

Rendez-vous Lundi à 7h45, place de la Couronne à Apples
Départ du car à 8h15
En tenue de ski et souliers de ski à la main

Retour Vendredi vers 17h00 environ, place de la Couronne à Apples
(en fonction des conditions de circulation)

Adresse Les Chalets des Mosses SA, Le Relais Alpin, Rte du Col des Mosses
104, 1862 LES MOSSSES
(Tél. 024 491 05 00 à n'utiliser qu'en cas de réelle nécessité)



Divers

Pique-nique : Prévoir un pique-nique dans un sac à dos avec une gourde pour le repas de midi du premier jour (ne pas le manger dans le car).

Equipement : Habillement adapté au ski, chaussettes de rechange, sous-vêtements, pull, anorak, bonnet, écharpe, deux paires de gants ou moufles, training ou 2^e pantalon, pantoufles, nécessaire de toilette, linge, tenue de sport (training, short, t-shirt) avec chaussures de salle, valise ou sac étiqueté, lunettes de soleil (lunettes anti-brouillard recommandées), crème solaire, skis ou snowboard avec fixations bien réglées, bâtons solidement attachés à la paire de skis (ceci pour faciliter l'embarquement !)
Casque obligatoire pour ski et snowboard et protection dorsale conseillée pour la pratique du snowboard.

Ski de fond/ Raquettes : Une découverte du ski nordique et de la raquette seront organisés : le matériel est fourni par Jeunesse et Sport. Les habits de ski sont adaptés, mais une veste plus légère, ainsi qu'une plus petite paire de gants sont recommandés.

(...)

Tout en restant à votre disposition pour toute question, nous vous adressons nos meilleures salutations.

Willy Favre, Directeur

b) La question du matériel nordique

La question du matériel nordique pour les écoles est un aspect potentiellement rédhibitoire.

Voici quelques propositions pour essayer de solutionner cette problématique.

i. Pour un après-midi sportif ou une journée spéciale



The screenshot shows the Swiss-Ski website header with logos for swisscom, RAIFFEISEN, helvetia, and BKW. Below the header is a banner image of a group of skiers in colorful gear celebrating on a snowy mountain. The main content area features the title 'Dario Cologna Fun Parcours' in large red font, followed by a sub-section 'Idée de projet'. The text describes a free offer for school groups, where students learn cross-country skiing in a fun way during a two-hour lesson. It also mentions that the program travels across Switzerland in winter, providing equipment and fun activities for children. Finally, it states that Swiss-Ski is supported by Swiss ski schools and local ski clubs.

Dario Cologna Fun Parcours

Idée de projet

L'offre gratuite du Dario Cologna Fun Parcours s'adresse explicitement aux responsables de groupes comme les enseignants et leurs classes. Les élèves apprennent à connaître ce sport fascinant de manière ludique dans le cadre d'une leçon de ski de fond de deux heures, dispensée par des moniteurs expérimentés.

Pendant les mois d'hiver, le Dario Cologna Fun Parcours sillonne toute la Suisse. Il prend simultanément ses quartiers dans quatre localités avec ses remorques de matériel et met du matériel de ski de fond ainsi que des jeux et des exercices sympas à disposition pour les enfants.

Les écoles suisses de ski de fond soutiennent Swiss-Ski dans la mise en place du Dario Cologna Fun Parcours en assurant l'organisation et le déroulement sur place, conjointement avec les ski-clubs locaux.

Lien avec toutes les informations utiles : <https://www.swiss-ski.ch/fr/events/dario-cologna-fun-parcours/>

ii. Pour un camp

Jeunesse et sport

Il y a possibilité d'emprunter gratuitement tout le matériel nécessaire à une classe à Jeunesse et Sport, pour autant qu'on le réserve à l'avance.

Lien pour l'emprunt des sets de ski de fond Jeunesse et Sport. Le retrait du matériel se fait à l'Arsenal de Morges.

<https://www.vd.ch/themes/population/sport/jeunesse-sport/prest-du-materiel/>

Ski de fond classique :

- Attention, l'emprunt est possible pour 20 sets seulement par camp !

Ski de fond skating ;

- 10 sets possible

Raquette à neige :

- 6 paires à la fois

Achat de l'établissement

De nombreux collèges vaudois ont investi dans l'achat de matériel neuf (sets de skis, chaussures et bâtons souvent uniquement pour le style classique. Certains ont également investi pour le skating.

Le stockage et l'entretien des sets de ski de fond sont ensuite géré par les MEps ou la commune selon les arrangements.

A savoir que le SEPS dispose d'un fond de soutien lors de l'équipement d'un établissement pour le ski nordique lorsqu'une demande lui ai faite.

c) Le programme du camp

Plan des activités	Camp SKI DE FOND aux Mosses
---------------------------	------------------------------------

Accompagnants : **1** M. → ski classique **1** ou raquette **1**
2 Mme → ski classique **2** ou raquette **2**
3 M. → ski classique **3** ou raquette **3**
4 Mme → ski classique **4** ou skating **4**
5 → ski classique **5** ou skating **5**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00 Déjeuner					
Matin (9h15-11h30)	Tout le monde en style classique (4 postes découverte ski et maniement du matériel autour du chalet)	A/ skating 4 B/ ski 3 C/ raquette 1 D/ ski 2 E/ ski 5	A/ ski 3 B/ raquette 5 C/ skating 4 D/ ski 1 E/ ski 2	A/ ski 2 B/ ski 1 C/ ski 5 D/ skating 4 E/ raquette 3	Course chronométrée
Après-Midi (13h30-16h00)	Jeux sur skis et formation des groupes de niveau	A/ raquette 5 B/ skating 4 C/ ski 2 D/ ski 3 E/ ski 1	Tournoi de « pétanque suédoise »	A/ ski 1 B/ ski 2 C/ ski 3 D/ raquette 5 E/ skating 4	Rangement du chalet Retour en car
16h00	Goûter	Goûter		Goûter	
18h00 Souper					

--

- Accompagnants :
- 1** Mme → ski fond **1**, raquette **1**, skating **1** ou SKI **1**
 - 2** Mme → ski fond **2**, raquette **2**, skating **2** ou SKI **2**
 - 3** M. → ski fond **3**, raquette **3** ou SKI **3**
 - 4** M..... → ski fond **4** ou skating **4**
 - 5** Mme.... → SKI ALPIN **5**, raquette **5** ou ski fond **5**
 - 6** Mme → SKI ALPIN **6**
 - 7** Moniteur → SKI ALPIN **7**
 - 8** Moniteur → SKI ALPIN **8**, raquette **8** ou ski fond **8**
 - 9** Moniteur → SKI ALPIN **9**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00 Déjeuner					
Matin (9h15-11h30)	Arrivée au col des Mosses Prise possession des chambres Pique-nique	A/ fond 1 B/ fond 3 C/ skating 4 D/ raquette 8 E/ SKI 5 F/ SKI 9 G/ SKI 7 H/ SKI 2+6	A/ raquette 3 B/ fond 1 C/ fond 8 D/ skating 4 E/ SKI 7 F/ SKI 2 G/ SKI 9 H/ SKI 5+6	A/ SKI 8 B/ SKI 7 C/ SKI 9 D/ SKI 1+6 E/ fond 2 F/ skating 4 G/ raquette 5 H/ fond 3	A/ SKI 9 B/ SKI 1 C/ SKI 7 D/ SKI 8 E/ raquette 5 F/ fond 3 G/ fond 2 H/ skating 4
Après-Midi (13h30-16h00)	A/ skating 4 B/ raquette 8 C/ fond 1 D/ fond 3 E/ SKI 9 F/ SKI 7 G/ SKI 5 H/ SKI 2 +6	A/ fond 8 B/ skating 4 C/ raquette 3 D/ fond 1 E/ SKI 5 F/ SKI 9 G/ SKI 7 H/ SKI 2+6	A/ SKI 7 B/ SKI 8 C/ SKI 9 D/ SKI 1+6 E/ skating 4 F/ raquette 3 G/ fond 2 H/ fond 5	A/ SKI 8 B/ SKI 7 C/ SKI 9 D/ SKI 1+6 E/ fond 3 F/ fond 2 G/ skating 4 H/ raquette 5	Retour à ski Rangement du chalet Retour en car

5. Conclusion

Le ski de fond, aux origines très anciennes, a considérablement évolué en cette fin de 20^{ème} siècle. Avec l'apparition du « skating » dans les années 80, ce sport à retrouvé un élan de jeunesse. Cette nouvelle technique basée uniquement sur la glisse séduit encore de nouveaux adeptes. Aujourd'hui de nombreux efforts sont fournis pour faire évoluer ce sport et améliorer son image.

À notre avis, cette pratique mérite qu'on lui porte d'avantage attention au niveau scolaire. Fort des avantages cités plus haut, le ski de fond a sa place dans le cadre de l'éducation physique et est une alternative intéressante pour l'organisation d'une semaine de camp. Comportant de faibles risques de blessures et étant aisément accessible aux débutants, ce sport qui allie glisse et effort s'inscrit dans la politique du sport « santé-plaisir ».