

3.1 Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

b) Les fondements des qualités athlétiques

Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice doivent être enseignés de façon amusante et en situation de jeu. Les habiletés fondamentales du ski doivent ensuite être enseignées et comprendre le développement des habiletés sportives générales.

Les habiletés motrices fondamentales
+ Les habiletés fondamentales du ski
= Le savoir-faire physique

Le savoir-faire physique fait référence à la
maîtrise des habiletés motrices et sportives

Le savoir-faire physique doit être développé avant
la poussée soudaine de croissance à l'adolescence.

Le schéma ci-dessous répertorie une grande variété de mouvements et d'habiletés motrices qui composent le bagage de savoir-faire physique exploré et exploité dans quatre environnements différents: le sol, l'eau, l'air et la glace.



Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

Les fondements du mouvement dans la pratique de tous les sports sont développés dans le cadre de trois activités:

- **Athlétisme** : Courir, rouler, sauter ou lancer.
- **Gymnastique** : les déterminants de la condition motrice tels l'agilité, la coordination, l'équilibre et la vitesse (ACEV).
- **Natation** : pour des raisons de sécurité aquatique, pour découvrir l'équilibre et la flottabilité dans l'eau.

L'enfant qui n'a pas acquis ces habiletés motrices fondamentales éprouvera de la difficulté dans la pratique des sports. Les meilleurs skieurs au monde sont considérés comme les athlètes les plus complets, tout sport confondu. Notamment, les skieurs doivent détenir des qualités athlétiques supérieures ainsi que des capacités d'adaptation et de spontanéité en raison des changements de terrain constants, jumelés aux forces exercées sur le skieur et la vitesse, et des exigences physiques et cognitives du sport. Les skieurs de compétition doivent, d'abord et avant tout, être de bons athlètes puisque le ski est un sport extrêmement exigeant. Les fondements de ces habiletés doivent être acquis au cours des quatre premiers stades de développement: « Apprendre à glisser », « Fondements du ski », « Apprendre à s'entraîner », « Apprendre à concourir ».

