

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Relais/Parcours: Course d'obstacles

Les parcours se prêtent bien à l'acquisition des mouvements clés de manière ludique. Ce jeu entraîne aussi la vitesse et la coordination.

Former deux ou plusieurs équipes de niveau identique qui ont pour objectif de se rendre d'un point A à un point B – définis par deux cônes – le plus vite possible.

Le parcours doit comprendre des sauts (par-dessus des obstacles ou dans des cerceaux), des passages nécessitant une flexion des genoux (passer sous un obstacle, ramper sous un banc etc.), des courses en arrière (avec ou sans obstacles, attention à la sécurité!), à pieds joints, ainsi que des virages (slalom, etc.).



**Remarque:** De nombreux parcours sont possibles, à condition qu'ils mettent l'accent sur les mouvements clés (flexion, orientation, bascule, extension) et soient ludiques.

**Matériel:** Cônes, cordes, bancs, piquets, cerceaux, etc.

## Bon à savoir

Les relais et les parcours présentent des avantages mais également des inconvénients que le moniteur doit toujours garder à l'esprit. Ce dernier doit établir des règles claires afin que les inconvénients ne soient pas des freins.

### Avantages

- Les relais et parcours stimulent l'esprit de compétition.
- Ils renforcent l'esprit d'équipe.
- Ils permettent de se défouler et de travailler à une intensité élevée.

### Inconvénients

- La qualité est très souvent mise au second plan.
- Les risques d'accidents sont plus élevés.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**