

# Best Practice Nordic – Skating: Pas de patineur 1:1 – Hip-Hop F2

Un bon rythme représente le b.a.-ba du ski de fond. Cet exercice de skating ludique et attrayant confronte les enfants avec les facettes de cette technique et leur permet d'en acquérir les rudiments.

Vingt fois en rythme, utiliser les bâtons à chaque pas:

- Sans bâton: fléchir l'articulation du genou / de la cheville comme un «gangster» à chaque pas en glissant.
- Le gangster se déplace maintenant en étant bien droit et fier.
- A chaque pas, en glissant, faire monter et descendre les deux bras comme un artiste de hip-hop, puis basculer sur l'autre ski (les bras descendent de la hauteur des épaules pendant un court instant, puis remontent immédiatement).
- Pareil en abaissant les bras au maximum jusqu'aux hanches et en les remontant immédiatement.
- Avec les bâtons: à chaque pas du gangster pendant la glisse, un court piquer des bâtons.
- Pareil avec une utilisation prolongée des bâtons, le travail des bras va maximum jusqu'aux hanches et revient immédiatement.

## Variantes

- Rythme: court – court – long, court – court – long.
- Cadence élevée/faible.
- Augmenter la puissance.
- Piste de ski de fond en légère descente.
- Engager les bâtons jusque derrière les hanches.
- Croiser les skis à chaque pas.
- Toucher les chevilles à chaque pas.

## Remarques

- Accent sur le rythme: engager les bâtons – poser le ski à gauche – engager les bâtons – poser le ski à droite.
- Soutien acoustique: bâtons – ski – bâtons – ski – etc.
- L'amplitude de l'engagement des bâtons doit être adaptée à l'amplitude des pas du

fondeur.

- Toujours orienter le haut du corps dans la direction du ski de glisse.
- Démarrer avec les bras devant à hauteur des épaules.

## Formes de compétition

- Qui parvient à effectuer un parcours légèrement vallonné en rythme 1:1?
- Américaine en pas de patineur 1:1.
- Qui parviendra à effectuer deux appuis de bâtons par pas?

**Terrain:** Plat à légère montée

---

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**