

Best Practice Nordic – Classique: Pas alternatif – Cueillir les framboises F2

Les enfants découvrent de manière ludique la technique classique. Ils exercent le pas alternatif sur différents terrains en mettant l'accent sur une impulsion correcte des bras et des jambes.

- Avancer vers les framboisiers en se déplaçant sans bruit à travers champs.
- Cueillir les framboises devant soi du bout des doigts, alternativement à gauche et à droite, et les placer dans un panier derrière soi (avec la main gauche sur la pointe du ski droit et vice versa).
- Il y a partout des racines, par-dessus lesquelles il faut passer à chaque pas.
- Cueillir trois, quatre framboises ou plus à chaque pas et compter à voix haute.
- Avancer avec les bâtons à la main (tenir les bâtons au centre).
- Avancer en pas alternatif avec les bâtons.

Variantes

- Exécution synchronisée à deux.
- Varier le terrain.
- Varier la cadence

Remarques

- Framboises cueillies à hauteur d'épaule.
- Bouger les bras comme un pendule devant et derrière le corps pour éviter d'être à l'amble.
- Position redressée (métaphore: la lampe éclaire vers l'avant).
- Impulsion simultanée jambe/bras opposé.

Forme de compétition

- Qui parvient à effectuer un parcours d'env. 100 mètres en pas alternatif et en faisant en sorte que seul un ski soit en contact avec la neige?

Terrain: Montée légère à raide

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