

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Relais/Parcours: Pas chassés

La flexion et l'extension latérale en skating peuvent être entraînées de manière ludique, comme le démontre ce jeu qui renforce par ailleurs l'esprit d'équipe.

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 en pas chassés. Les épaules doivent toujours être orientées perpendiculairement à la direction de la course.

Changer de côté au milieu du parcours ou effectuer le parcours une fois de chaque côté. Le passage de témoin s'effectue par un contact de la main.



Remarque: Pour maintenir une bonne qualité des déplacements, il peut être utile de recourir à des images telles que «se déplacer de côté dans un couloir très étroit».

Matériel: Deux cônes par équipe

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