

# Ski de fond: Stabiliser – Classique: 1, 2, 3, bravo!

En classique, une extension dynamique permet de profiter d'une phase de glisse stable. Cet exercice pose les bases en se concentrant sur la variation du rythme des pas et la coordination du haut et du bas du corps.



Skier sans bâtons, en pas alternatif et avec des appuis dynamiques. Après trois pas, maintenir une position du bas du corps stable et ramener la main arrière afin de taper une fois dans les mains. Reprendre la position de base et effectuer à nouveau trois pas dynamiques. Et ainsi

de suite.

## Variantes

### plus facile

- Au lieu de taper dans les mains, claquer des doigts tous les trois pas.

### plus difficile

- Effectuer l'exercice hors des traces de classique.
- Proposer d'autres tâches durant la phase de stabilisation: taper deux fois dans les mains, exécuter deux mouvements complets des bras, etc.

## Remarques

- Cet exercice ne peut être effectué que si les autres sont maîtrisés (voir [liste](#)).
- Les mouvements du haut et du bas du corps doivent être coordonnés.

---

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO