

# Ski de fond: Concept de motricité sportive

Le ski de fond impose de nombreuses exigences physiques et psychiques, de même que des ajustements au niveau énergétique et coordinatif. Surtout si l'on parle du ski de fond de compétition. Pour les enfants, le plaisir, le jeu et l'enthousiasme restent prioritaires



Concept de motricité sportive du ski de fond



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**