

Ski de fond: Positionner – Jeux: Parcours/Skicross

Outre l'amélioration de l'agilité et la répétition des mouvements de flexion et d'extension, ce parcours laisse une grande place à la créativité des enfants.

Tracer un parcours sur un terrain plus ou moins plat, avec différents postes améliorant l'agilité et encourageant la créativité personnelle. Avec ou sans bâtons, laisser les enfants s'amuser et trouver leurs propres solutions.

Les éléments suivants peuvent être intégrés:

- Passage par-dessus un obstacle
- Passage par-dessous un obstacle ou une porte
- Slalom autour d'un «grand huit» (voir «Exemple de parcours/skicross»)
- Passage dans la neige poudreuse (seulement en classique)
- Montée en escalier
- Montée en ciseaux (seulement en classique)



Photo: Ski-Swiss

Remarque: Les parcours ne devraient pas excéder cinq minutes.

Matériel: Cônes, piquets, obstacles, etc. (selon disponibilités)

[Exemple de parcours/skicross](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO