

Ski de fond: Positionner – Skating: Demi-pas de patineur

Cet exercice, durant lequel seule une jambe effectue le mouvement de skating, permet aux enfants de comprendre l'utilité de la flexion des genoux.



Les mains sur les hanches, sans bâtons, effectuer des appuis latéraux avec un ski, tandis que l'autre glisse dans une trace de classique. Exercer une forte pression sur les orteils avec les deux genoux pour induire un déplacement en forme de «V». Maintenir le haut du corps stable durant tout l'exercice. Effectuer dix appuis latéraux sur la jambe gauche à l'aller, puis dix autres sur la jambe droite au retour.

Variantes

plus facile

- Poser les mains sur les genoux afin de mieux sentir la flexion vers l'avant.

plus difficile

- Effectuer l'exercice hors des traces de classique et changer éventuellement de côté tous les trois appuis.

Remarque: Avec des débutants, la pression doit être effectuée sur toute la surface du pied (et non seulement sur l'avant).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO