

Ski de fond: Chenilles

Deux équipes, deux chenilles, une même destination. Cet exercice à réaliser en groupe entraîne l'équilibre et le rythme.

Deux équipes. Au signal, chacune forme une chenille et traverse le terrain sans perdre de membres en route. Qui arrive de l'autre côté en premier?



Variantes

plus difficile

- Aller-retour en contournant un piquet.
- Passer des obstacles dressés en chemin.

Principe de variation

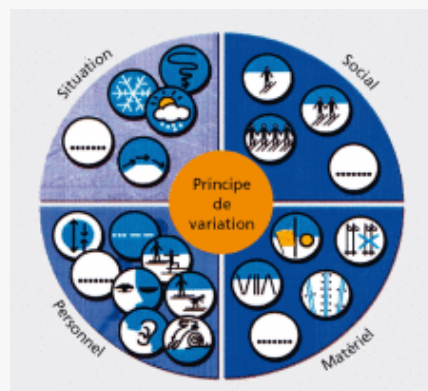
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

Situation = conditions naturelles, terrain, météo, état des pistes et des tracés.

Social = exécution individuelle, par deux ou en groupe.

Personnel = avec les yeux fermés, vite ou lentement, contre ou avec, etc.

Matériel = avec ou sans bâtons, avec un seul ski, avec balles, fanions, piquets, différentes traces, etc.



Equilibre en vedette

L'équilibre d'un fondeur est en permanence malmené par les aspérités du terrain et l'étroitesse des lattes. La neige, support instable et changeant par excellence, oblige le skieur à s'adapter continuellement. Le rythme et la capacité à différencier les types de neige jouent aussi un grand rôle, de même que l'orientation et la réaction, atouts précieux dans les petits jeux!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO