

## Best Practice Nordic – Skills Park: Carillon F1-F2-F3

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à effectuer une extension complète jusqu'aux orteils.



Skis en position parallèle, descendre très bas pendant un court instant avec le poids du corps légèrement sur l'avant du pied, puis s'étirer complètement jusqu'au bout des orteils et toucher la cloche.

### Variante

Se diriger vers la cloche en position accroupie basse et sauter de manière explosive.

**Terrain:** Plat, montée ou légère descente

## Instructions pour l'aménagement

- Suspendre des cloches le long de la piste à l'aide d'une ficelle.
- Placer plusieurs séries de cloches les unes derrière les autres.
- Varier les hauteurs afin de permettre à tous les skieurs de les atteindre.
- Des ballons de couleur peuvent remplacer les cloches le cas échéant.

---

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**