Best Practice Nordic – Saut à ski: Saut – Petits sauts F1-F2

Les enfants se familiarisent avec les sauts sur un petit tremplin. Différentes formes de concours peuvent pimenter la séance.

Sauter quatre fois de suite sur un petit tremplin avec extension des jambes.

- Petits sauts: au cône, sauter et reprendre immédiatement la position de recherche de vitesse (quatre fois de suite).
- Sauter par-dessus des piquets de slalom.
- Sauter avec peu d'élan sur des petits tremplins.
- Sauter avec beaucoup d'élan sur de plus grands tremplins.
- Sauter sur plusieurs tremplins les uns après les autres.

Variantes

- Décollage en position accroupie.
- Atterrissage en télémark.
- Equipement sportif (skis de fond, mini-skis, skis de saut, skis alpins).
- Position des bras (en avant, de côté appuyés sur les hanches).

Remarques

- Se tenir sur les skis avec l'axe des jambes correct (l'articulation de la hanche, le genou et le pied forment une ligne).
- Pression sur tout le pied lors du saut.
- Tendre les jambes après le saut.
- Tirer les pieds vers le haut en l'air.
- La zone d'atterrissage ne doit pas être plate. Marquer le bord du tremplin.

Formes de compétition

- Relais entre deux cônes.
- Qui saute le plus loin?
- Qui reste stable durant les sauts?

- Les dés/cartes ou le jeu de l'échelle déterminent la position des bras.

Terrain: Légère descente

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