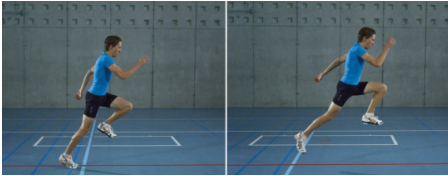


Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Foulées bondissantes

Mouvements amples, prises d'appui courtes et dynamiques, phases aériennes stables sont les aspects du style classique entraînés dans cet exercice.



Effectuer dix grands sauts dynamiques vers le haut et l'avant à un rythme élevé, en coordonnant mouvements des bras et des jambes (bras gauche avec jambe droite, vice-versa). Maintenir le haut du corps stable.

Variante

plus difficile

Sur un terrain incliné (augmente l'instabilité et nécessite plus de force).

Remarques

- L'impulsion et la réception se font sur la pointe des pieds et non pas sur les talons.
- La prise d'appui est dynamique, la position du corps est stable durant la phase aérienne.
- En raison des chocs, il est préférable d'effectuer cet exercice dans un pré ou sur un sol mou.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO