

# Ski de fond: Pincés à linge

**Un exercice pour l'endurance et la vitesse sur les skis de fond: les enfants entraînent deux facteurs essentiels pour cette discipline de manière ludique.**

Chaque enfant accroche cinq pincés à linge de manière visible sur sa veste. Le but est de subtiliser le maximum de pincés sans se faire prendre les siennes. Les pincés gagnées doivent être accrochées à la veste.



## Variantes

Comme chasse aux scalps avec un nombre réduit de chasseurs.

### plus difficile

Aussi sous forme de jeu d'équipe, avec différentes couleurs par exemple.

## Endurance, force, vitesse, mobilité

L'endurance est la composante physique centrale pour le fondeur. Les autres facteurs viennent en soutien. Ainsi, la force joue un rôle important lors du départ ou dans les montées; quant à la vitesse et à la mobilité, elles sont déterminantes pour les estafettes de courte distance. On sous-estime souvent l'importance de la souplesse. Des études ont montré que la longueur du pas jouait un rôle très important en ski de fond. Associée à une certaine fréquence des foulées, cette amplitude nécessite une musculature élastique et relâchée. Afin de ne pas entraver la mobilité chez les enfants, il est important de détendre les muscles après l'entraînement, ce qui améliore par ailleurs le processus de régénération. Nous recommandons différentes méthodes pour l'entraînement de la mobilité: gymnastique, mouvements oscillatoires, renforcement des antagonistes, yoga, stretching.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO