

Ski de fond: Stabiliser – Skating: Faux double pas

Cet exercice intègre un mouvement déstabilisateur durant la phase de glisse en skating. Les enfants se rendent ainsi compte de l'importance du maintien de la position de base.



Les mains sur les hanches, sans bâtons, effectuer un mouvement latéral en l'air avec la jambe délestée lors de chaque phase de glisse. Maintenir le haut du corps droit et stable.

Variantes

plus facile

- Effectuer le mouvement latéral en l'air seulement d'un côté.

plus difficile

- Intégrer le mouvement des bras (technique du 1-1 ou 2-1).

Remarques

- Le mouvement latéral en l'air n'est effectué en aucune façon vers l'arrière, car cela provoquerait une rotation des hanches.
- Il ne doit pas non plus modifier la position de base sur la jambe lestée. Dans le cas contraire, il convient de se référer aux caractéristiques mentionnées dans le tableau «[Basics – Pas standard](#)».

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO