

# Ski de fond: Acquérir les «basics»

Cette leçon a pour objectif l'acquisition et la consolidation des «basics». Les exercices conviennent aussi bien à la technique classique qu'en skating.

Durant l'échauffement, le système cardiovasculaire est activé et les mouvements clés de base du ski de fond intégrés.

Dans la partie principale, les enfants découvrent la combinaison des différents mouvements clés avec les fonctions du ski et les aspects biomécaniques.

Lors du retour au calme, l'accent est mis sur la stabilisation des acquis.



[Leçon: Acquérir les bases](#) (pdf)

[Partie principale: Description détaillée des exercices](#) (pdf)

---

Source: Harry Sonderegger, chef de sport J+S Ski de fond



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO