

Ski de fond: Agir – Classique: Pilote

En classique, la position d'équilibre lors de la phase de glisse succède toujours à une situation de déséquilibre. Dans cet exercice, l'accent est mis sur la bascule vers l'avant.



Sans bâtons, tenir une assiette de démarcation dans les mains devant soi à la manière d'un volant. A chaque pas avec le pied droit, s'imaginer en train d'appuyer sur la pédale d'accélération d'une voiture; à chaque

pas avec le gauche, sur la pédale des freins.

Variantes

plus facile

- Se focaliser uniquement sur la pédale d'accélération (droite) ou celle des freins (gauche).

plus difficile

- Effectuer l'exercice hors des traces de classique.
- Remplacer sa voiture actuelle par une Formule 1 avec des accélérations beaucoup plus puissantes et des freinages d'urgence (variation de la dynamique du mouvement).

Remarque: Cette représentation du mouvement de pression sur une pédale incite l'enfant à poser son pied vers l'avant.

Matériel: Une assiette de démarcation par enfant

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO