

Ski de fond: Stabiliser – Classique: L'heure des grillades!

La métaphore choisie dans cet exercice a pour but d'accentuer la phase de glisse après le mouvement clé de l'extension en classique.



Sans bâtons, tenir une assiette de démarcation ou un gant (grillade) dans chaque main et skier en alternatif dans les traces de classique. A chaque fois que la «grillade» se trouve à hauteur des yeux, les bras légèrement fléchis, la retourner à deux reprises pour surveiller sa cuisson. Maintenir le haut du corps droit et stable. Porter l'attention sur les mains.

Variantes

plus facile

- Contrôler la cuisson de la grillade seulement d'un côté .

plus difficile

- Contrôler la cuisson en retournant quatre fois la grillade.
- Contrôler la cuisson par un «lancer-retourner» (comme pour une crêpe).

Remarques

- Les mouvements des jambes et des bras doivent être coordonnés.
- Cet exercice peut également être effectué sans assiette ou avec d'autres objets rappelant les grillades.

Matériel: Une assiette de démarcation par enfant (évent. d'autres objets équivalents)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO